

DOPO PARTO



fitness

per due

La gravidanza vi ha lasciato qualche chilo in più, ma andare in palestra non vi tenta? Niente paura: per recuperare la linea non bisogna per forza rinchiudersi in una sala pesi. Visto che d'ora in poi passerete molto tempo a spasso con il bambino, approfittatene. Proprio così: la passeggiata quotidiana nel parco può trasformarsi in un'ottima occasione per dedicarsi al fitness. I vostri attrezzi? Niente elastici o manubri: bastano panchine e alberi. E per evitare di annoiarvi, vi consigliamo di uscire in quattro: voi, un'altra mamma e i due bebè. Non dovete stare fuori una vita: basta una passeggiata di 45 minuti al giorno. I primi 15 minuti li dedicherete al walking, la camminata, gli altri trenta agli esercizi, con le opportune pause. *Insieme* ha scelto per voi quattro semplici esercizi di stretching, da praticare nel parco senza dare troppo nell'occhio. A spiegarveli è un esperto: Andrea Forte, direttore della palestra Forte, la prima in Italia ad applicare il metodo Feldenkrais (per informazioni, tel. 02 6590177). Siete pronte? Incominciamo.

Primo step: il walking. Sì, approfitta per camminare almeno 15 minuti al giorno. Come? Innanzitutto, niente testa bassa. Guarda sempre davanti a te, senza irrigidire la zona cervicale. Spingendo il passeggino, cammina lentamente, spingendo i piedi in avanti, come se fossi su una linea retta. Tieni il bambino nel marsupio? Cammina ma fai oscillare le braccia alternandole con le gambe.

Serve a: tonificare gambe, glutei e addominali, stimolare la circolazione, aumentare la resistenza fisica.

a cura di Letizia Lanati e Francesca Romano foto di Enzo Ranieri

passaggiata col bebè e intanto ritonificare pancia e mini-programma preparato per voi dal nostro esperto



Qualche consiglio in più

■ Non dimenticare di portare, durante le passeggiate, una bottiglietta d'acqua minerale naturale. Sì, perché per depurare l'organismo si deve bere al giorno almeno tre litri di acqua (ma vanno bene anche tisane, succhi, minestre). I liquidi, infatti, portano con sé molte sostanze nutritive e ne espellono molte dannose. Non solo. L'acqua diluisce le particelle di sodio che stazionano nelle cellule, trattenendo i liquidi. Risultato: bevendo contrastate gonfiori e cellulite.

■ Può capitare, tra un esercizio e l'altro, di avvertire un calo di energia. Portate sempre con voi uno spuntino "light", ma goloso e ricco di vitamine e sali minerali. Come una pesca, una albicocca o una manciata di ciliegie. Oppure fermatevi al bar del parco per un sorbetto alla frutta.

■ Quali sono le scarpe più adatte per il fitness? «Le scarpe da tennis migliori sono quelle non troppo strette, che permettono l'articolazione delle dita», spiega il nostro esperto, Andrea Forte. «E soprattutto non devono avere sostegni interni, lungo l'arco plantare».

■ Il nostro programma fitness continua al Raduno delle mamme che si tiene dal 5 al 12 luglio a Riccione! A tutte le partecipanti *Insieme* offre un mini-corso di ginnastica Feldenkrais tenuto proprio da Andrea Forte. L'appuntamento è il 7-8-9 luglio ai Bagni 88. Per info e prenotazioni: www.radunodellemamme.it.

{ esercizio 1 }

Posizionatevi a 60-70 cm da un albero e portate le mani avanti, appoggiando le dita sul tronco (figura 1).

Concentrandovi sulla respirazione, avvicinatevi al tronco allargando i gomiti (figura 2). Poi ritornate nella posizione iniziale. Ripetete l'esercizio almeno 20 volte.

Serve a: rinforzare e tonificare braccia e pettorali, aiuta la concentrazione.
(*Passeggino Espresso*
Inglesina)

Un'ora di questa mini-attività fisica vi fa bruciare 120 kcal: a tutto vantaggio della linea

{ esercizio 2 }

Appoggiatevi con la schiena su un tronco. Portate i piedi 20 cm avanti. Concentrandovi sul respiro, portate le mani dietro la nuca e intrecciate le dita (fig. 2a). Chiudete i gomiti ed espirando sollevate una gamba verso l'esterno, avvicinando i gomiti al piede (fig. 2b). Ripetete per 20 volte.

Serve a: tonificare addominali e interno coscia.



2a



2b



3a



3b

{ esercizio 3 }

Appoggiate le mani su una panchina, posizionandovi come nella figura 3a.

Rilassando schiena e zona lombare, piegate i gomiti all'indietro, scendendo con il bacino (fig. 3b). Durante l'esercizio, concentratevi sul respiro, cercando di non alterare il ritmo della vostra respirazione naturale. Ricominciate da capo. Fate due serie da dieci esercizi.

Serve a: rinforzare i tricipiti.

{ esercizio 4 }

Appoggiate le mani su una panchina. Immaginate una corda tesa che leghi il tallone sinistro alla nuca e, senza modificare la lunghezza della corda, portate la gamba sinistra indietro e spingete la nuca verso l'alto (fig. 4a).

Dopodiché riportate i piedi in pari e scendete con i glutei verso il basso (fig. 4b).

Poi ritornate nella posizione 4a. Ripetete per 20 volte.

Serve a: tonificare i glutei e i muscoli lombari e delle cosce.



4a



4b