

Ginnastica post partum col bebé, a ritmo di musica

Pubblicato: Lunedì 11 Giugno 2018



Tornare in forma dopo la gravidanza con l'aiuto del proprio neonato. Questo l'obiettivo del corso ospitato ogni giovedì mattina dal giardino della Corte del ciliegio di Castellanza, alternando giornate di ginnastica con il passeggino e giornate di "kangatraining", con la fascia o il marsupio.

Il kangatraining prende in prestito il nome dal più famoso marsupiale e dal fatto che il piccolo viene portato a diretto contatto con la mamma. Come il canguro, così **la mamma porta il proprio bebè nel marsupio, e compie tutta una serie di movimenti di aerobica dolci, a ritmo di musica. Allo stesso tempo il bebè riceve stimoli che lo aiutano nel proprio sviluppo motorio.**

Svolto con il proprio bambino nel marsupio ergonomico o nella fascia, il kangatraining rende ancora più saldo il rapporto fra mamma e bebè, oltre che ad ovviare ai problemi logistici su chi affidare il bambino durante il corso. Ogni lezione dura circa un'ora, in cui le mamme svolgono esercizi mirati a rafforzare il sistema muscolare indebolito durante la gravidanza, facilitando il naturale ritorno alla normalità del fisico.

Come funziona?

Una lezione è composta da un momento di riscaldamento accompagnato dalla spiegazione di alcuni argomenti teorici (ad esempio, quali movimenti non affaticano la colonna vertebrale e le articolazioni) seguito da esercizi a tappetino mirati e adattati per ogni mamma. Dopodiché si mette il marsupio (o qualsiasi altro supporto ergonomico adatto al bebè) e ci si sbizzarrisce con coreografie ballate sudando e divertendosi. Si continua in seguito con qualche esercizio di rinforzo muscolare per poi terminare con lo stretching e gli esercizi utili a rinforzare il perineo.

Quando si può cominciare?

Per le mamme, 6-8 settimane dopo un parto naturale e 10-12 dopo un cesareo. In entrambi i casi però solo con l'ok del proprio ginecologo.

I bimbi possono iniziare da subito, ovvero da quando la mamma ha ricevuto l'ok del ginecologo e fino a circa 24 mesi (o fino a quando il bimbo desidera essere portato). Con l'aumentare del peso i bebè si possono portare anche sulla schiena. Quando invece sono più grandi e in grado di decidere, possono partecipare con la propria mamma, altrimenti in palestra ci sono sempre giochi a disposizione.

I movimenti sono stati studiati da pediatri e levatrici. Il bimbo, non solo non prende scossoni, ma si calmerà a tal punto da addormentarsi durante la lezione.

Non è necessario comprare un marsupio per partecipare ai corsi; ne abbiamo a disposizione in PRESTITO per tutta la durata del corso.

Prossimo appuntamento giovedì 10 giugno alle ore 9.30 presso la Corte del ciliegio di viale Lombardia a Castellanza. **Il corso proseguirà per tutto il mese di luglio.**

Per informazioni: 0331/680318 (dal lunedì al venerdì 9,00-13,00) oppure info@labandacoop.it

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it