

DONNA MODERNA

**NOI CHE ABBIAMO
PERSO TUTTO
NELL'INCENDIO
DEL NOSTRO
PALAZZO**

A CENTRO
RIVISTA
**SPECIALE FILM
E SERIE TV**
DA STACCARE
E CONSERVARE

13 MODI DI ESSERE

ELEGANTISSIMA

ZAC!
SCEGLI IL TUO
NUOVO TAGLIO

**IL FASCINO
DI BATMAN
SUPEREROE
SENZA
SUPERPOTERI**

ANGELA MERKEL
IL POTERE DELLA
SEMPLICITÀ

GIUSY BUSCEMI,
28 anni, attrice

**PUNTURINE E
INFILTRAZIONI
SALVANO
VERAMENTE
LE GINOCCHIA?**

1,50 €



FITNESS

C'è una gym per partorire con meno fatica

di Laura Badaracchi

È un metodo innovativo che permette, grazie a una preparazione sportiva su misura, di ridurre la sofferenza e il tempo del travaglio. E può evitarti anche quel fastidioso mal di schiena che di solito viene nei mesi della gravidanza

Se pensi al solito corso per le future mamme, sei fuori strada. Secondo Elena Taddei, coach e insegnante alla facoltà di Scienze motorie dell'Università di Firenze, il parto è una delle imprese più belle ma anche più impegnative, sia fisicamente sia mentalmente, per noi donne. «È come una competizione agonistica, una vera e propria gara, una sorta di maratona. Arrivarci preparate e consapevoli è anche una questione di allenamento specifico, con esercizi tecnici studiati appositamente per le varie epoche gestazionali» racconta l'ideatrice del metodo "Mamme in movimento", che si è molto diffuso grazie anche alla possibilità di seguire i corsi online. Gli obiettivi? «Partorire nel miglior modo possibile, dimezzare i dolori delle contrazioni, evitare le lacerazioni, ridurre i tempi del travaglio, non avere dolori alla schiena durante la gravidanza» risponde la coach che, con gli esercizi, aiuta le partorienti ad avere anche una ripresa più veloce dopo la nascita del bimbo. «Ogni mese partecipano al corso circa 150 future mamme, con lezioni settimanali in piccoli gruppi composti al massimo da 10 donne. La preparazione di queste atlete speciali è basata su principi e strategie dell'allenamento sportivo».

DA DOVE NASCE L'IDEA

«Ho vissuto due parti semplici e veloci, però già dal primo mi sono sentita impreparata dal punto di vista fisico e per me, che vengo dallo sport a livello agonistico, non è stata una bella sensazione. Così ho iniziato ad approfondire gli studi di biomeccanica sul corpo della donna in gravidanza e durante il parto, una scienza questa che analizza i movimenti di ogni singola parte del corpo durante un determinato gesto ed è utilizzata già da decenni nello sport» spiega l'esperta.

COME FUNZIONA IL METODO

Gli esercizi sono dolci, a corpo libero, senza attrezzi, da eseguire a un ritmo lento e personalizzabile in base alle proprie esigenze. Sono intervallati da pause e adatti a tutte le donne. Si lavora in scarico, sdraiate sulla schiena, con le gambe piegate, oppure sedute, andando a mobilitare le parti del corpo direttamente coinvolte nella gravidanza e nel parto, come la schiena e il bacino.

L'ESERCIZIO DA PROVARE SUBITO

Se la gravidanza ti "pesa" sulla schiena e vuoi testare subito il metodo, puoi cominciare con un esercizio facile ma super efficace, chiamato orologio pelvico, che si può fare anche mentre si lavora davanti al computer. «La schiena viene sottoposta a stress durante la gravidanza, quindi è importante imparare a sciogliere eventuali tensioni muscolari» dice l'esperta.

Seduta, i piedi stanno sul pavimento con tutta la pianta alla distanza del bacino, le mani sono sulle cosce e le spalle rilassate, la schiena non è attaccata alla spalliera. Devi sentire come appoggia il bacino sulla sedia, immaginando di essere seduta sul quadrante di un orologio: le ore 6 sono davanti, le 12 dietro, le 9 a destra e le 3 a sinistra.

Inizia a dondolare il bacino con un ritmo lento

avanti e indietro, verso le 6 e poi verso le 12 più volte, senza mai forzare, lasciando che la schiena segua dolcemente il movimento. Devi sentire che quando vai verso le 6 la schiena tende a inarcarsi un po', verso le 12 si arrotonda.

Torna nella posizione di partenza e inizia a dondolare lentamente il bacino verso le 3 e verso le 9, senza sforzare. Dopo una pausa di riposo, puoi unire fra loro i quattro punti dell'orologio, immaginando di disegnarlo sulla sedia. Scegli tu se muoverti in senso orario o antiorario, il più comodo per te.

COME CI SI ALLENA

Il corso si fa in diretta con una coach (anche quest'anno sarà solo online, la lezione di prova che dura un'ora e mezza costa 40 euro, mammeinmovimento.it) e ha un allenamento specifico per ogni epoca gestazionale. Ma ci sono anche lezioni master. «Una, di circa 2 ore, riguarda la spinta e la respirazione; l'altra, teorica e pratica, è sulle posizioni del parto, da fare in coppia con il partner, una figura fondamentale che avrà un ruolo attivo e fondamentale dalla prima contrazione fino alla nascita del bebè» conclude Elena Taddei. E poi a tutte le mamme viene dato un kit di esercizi da fare in autonomia nelle pause del pre-travaglio: un riscaldamento pre-gara, com'è previsto che facciano tutti gli atleti.

L'APP DA USARE

Tra le più scaricate in Italia c'è **iMamma**. È una app che ti permette di monitorare il periodo fertile e il progresso della gravidanza. Non sostituisce certo il medico, ma si propone come un valido aiuto. Divertente e facile da usare, **iMamma** (è gratuita) ti aiuta a tenere sotto controllo la cartella clinica, calcolare l'idratazione giornaliera, scoprire tutorial per fare massaggi in gravidanza, conoscere gli esercizi giusti da fare per star bene, creare un album con le proprie ecografie, calcolare il peso fetale.