

MAMIfit, exercici amb el nadó

MAMIfit és un mètode de fitness dedicat al benestar de les mares. Es tracta de classes impartides per entrenadores personals adreçades a mares i futures mares que vulguin fer exercici, posar-se o mantenir-se en forma abans o després de l'embaràs, però sense deixar de banda els nadons. Sens dubte, tota una innovació.



El mètode MAMIfit permet disposar d'una entrenadora personal compartida amb altres dones, amb l'avantatge que no solament resulta més barat, sinó que a més esdevé una activitat motivadora, divertida i socialitzadora per a les mares i els seus nens. La pràctica d'exercici en grup permet enriquir-se amb les experiències d'altres mares o futures mares que estan vivint la mateixa situació, facilita fer exercici amb el menut sense por que aquest molesti les altres components del grup (com sí que passaria en una classe habitual d'adults), convida a sortir de casa, dóna l'oportunitat a la mare de conèixer noves amigues mentre es fa exercici, i a més contribueix a lluitar i prevenir la depressió postpart i prepart. I d'altra banda, inicia el nadó, des d'aquesta edat més primerenca, a adquirir un hàbit tan saludable i recomanable com

és fer exercici; és, doncs, una assegurança antisedentarisme, ja que és conegut que els hàbits inculcats des de petits es mantenen tota la vida.

Mare i nadó: un equip de fitness perfecte

És obvi que des del mateix moment en què les dones es queden embarassades, resten unides als nadons per sempre més. A partir d'aquest moment la dona deixa de ser ella sola per esdevenir ella i el seu nadó. I després de néixer el nadó, la majoria de les mares no se'n volen separar. Però ben pocs gimnasos els permeten d'incorporar-los i, per descomptat, gairebé cap no té activitats adaptades per a l'equip que

formen mare i fill. MAMIfit converteix en avantatge aquesta vinculació amb el nadó durant diversos mesos. Per què s'hauria de deixar d'estar amb el nadó per fer exercici si se'n pot fer amb ell? Per què no poden formar, mare i fill, un equip de fitness?

L'objectiu de les classes de MAMIfit no solament és mantenir la forma i la silueta femenina durant i després de l'embaràs, sinó també fer una activitat sana a l'aire lliure, tot socialitzant i coneixent altres mares o futures mares amb les quals es poden compartir dubtes i objectius. D'aquesta manera, uns minuts diaris d'exercici col·lectiu ajudaran a recarregar les reserves d'energia i a combatre la típica depressió postpart o simplement evitar-la. I el que és més important: s'ofereix l'oportunitat de passar una estona de qualitat amb el nadó i d'enriquir la seva relació corporal amb ell.

Des de MAMIfit afirmen que la seva filosofia "es basa a fer exercici sense haver de sacrificar temps de qualitat amb els menuts. Perquè creiem que l'estat emocional de la mare, la seva actitud relaxada i positiva, és fonamental per a l'equilibri i el creixement del nadó i de la seva bona integració en la parella i en la família. L'exercici no ho és tot, però sí que permet desenvolupar una actitud més positiva i harmoniosa davant dels grans canvis que es produeixen amb l'arribada d'un nou membre de la família".

Entrenadores personals a casa

La majoria de les classes de MAMIfit es fan en espais oberts o parcs públics a l'estiu i la primavera, mentre que es tracta d'espais grans de centres comercials o gimnasos públics a la tardor i l'hivern. Però hi ha mares que per una raó o altra no poden seguir aques-



tes sessions MAMIfit, per això el mètode també disposa d'un servei d'entrenadores personals a domicili, que ofereixen classes de gimnàstica per a mares i també per a embarassades. Les entrenadores són sempre dones i es presenten al domicili de la clienta a l'hora desitjada, de dilluns a diumenge.

Les franquícies MAMIfit

Pel que fa a l'aspecte ocupacional, el mètode MAMIfit disposa de franquícies molt assequibles que es poden comprar en qualsevol localitat i que resulten una feina molt avantatjosa per a dones que han de ser mares o que fa poc que ho han estat, ja que permeten dur el nadó a la feina.

Des del punt de vista empresarial, les franquícies de MAMIfit permeten una activitat professional que no exigeix llogar un local, perquè les classes són a l'aire lliure, en centres comercials o bé en centres educatius. I en el cas de les classes privades, es fan a casa de la clienta. Això comporta evitar despeses de manteniment típiques (aigua, llum...). Aquesta activitat laboral també permet estalviar en cangurs, perquè l'entrenadora pot dur el fill o filla a la feina. L'exigència per dirigir una franquícia és ser entrenadora personal i tenir coneixement de com gestionar un negoci.

I també... ABUfit

Es tracta de classes de gimnàstica per a avis i àvies que es fan càrrec dels seus néts, perquè també tinguin l'oportunitat de moure l'esquelet amb els menuts, i ho aprofitin per fer alguna cosa diferent durant la setmana i sigui una possibilitat de conèixer altres avis amb els quals tinguin alguna cosa en comú.

Logotip amb història, web dinàmic

El va dissenyar i dibuixar un amic d'Emma Soterias, l'il·lustrador Dante Fabiero, que viu a Los Angeles i ha participat com a dibuixant d'animació del film *Curious George* i d'*Els Simpsons*; actualment treballa en la sèrie *Family Guy*.

I si voleu seguir l'activitat de MAMIfit, entreu a:
<http://www.mamifit.es>.



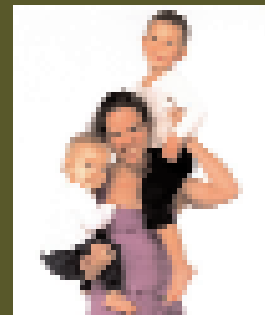
Noms propis

- **Emma Soterias**, la fundadora



Llicenciada en educació especial per a nens amb discapacitats físiques i psíquiques per la Universitat d'Educació i Ciències de l'Esport Blanquerna-Ramon Llull, va descobrir el mètode MAMIfit quan vivia als Estats Units i estava embarassada de la seva primera filla. Sempre ha practicat gimnàstica esportiva, i als EUA va obtenir el certificat internacional d'entrenadora personal. Novament a Barcelona, va fundar MAMIfit l'any 2010.

- **Jordina Massaguer**, la primera franquiciada a l'Estat



La nostra companya col·legiada (53201) és la primera llicenciada que ofereix aquest tipus de servei, concretament a Manresa, Tàrraga i Cervera. Mare amb dos fills, "he decidit agafar aquesta franquícia perquè a part de ser la feina que m'agrada, podré conciliar la vida familiar".

- **Noves companyes col·legiades amb franquícia MAMIfit**

Naiara Celades (col·legiada 13627) al centre de Barcelona (Sant Andreu, Eixample i Ciutat Vella) i Marta Puigdomènech (col·legiada 13947) a Sabadell.