

Kangatraining, un modo efficace per ritrovare la forma fisica dopo il parto

Autore: Claudia Scorza

Data: 01 Settembre 2015



L'**allenamento Kanga** consiste in una serie di esercizi ad intervalli che mira a tonificare i muscoli e a **bruciare i grassi accumulati durante la gravidanza**. In particolare vengono allenati addominali, glutei, braccia, quadricipiti, pettorali e dorsali tenendo conto delle condizioni generali in cui le donne si trovano dopo i mesi di inattività durante la gestazione. Ad esempio, non vengono effettuati piegamenti per non sforzare troppo il pavimento pelvico, già messo a dura prova dalla gravidanza e dal parto.

Durante le **lezioni di Kangatraining** vengono alternate fasi aerobiche con coreografie e movimenti in piedi per effettuare un allenamento del sistema cardio-circolatorio, e fasi anaerobiche di **tonificazione muscolare** con esercizi mirati spesso eseguiti anche a terra. È previsto un momento di riscaldamento iniziale ed uno di [stretching finale](#) per defaticare e rilassare i gruppi muscolari coinvolti nell'allenamento. Nella prima parte della seduta è prevista anche una lezione teorica su

alcuni aspetti importanti utili anche nella vita quotidiana, come tenere, ad esempio, una postura corretta per non sovraccaricare la colonna vertebrale.

La **Kangatraining** è stata pensata da specialisti del **movimento nel periodo postnatale** con la consulenza di ostetriche e medici e vuole essere un modo per prendersi cura in modo dolce ma efficace del fisico delle neomamme che vogliono [tornare in forma](#) in maniera graduale. Proprio per questo l'attenzione viene riposta su un **allenamento a misura di mamma e bambino**, considerando una postura corretta, evitando salti e addominali diretti ed eseguendo passi tanto ampi quanto la larghezza delle anche, soprattutto per i primissimi mesi dopo il parto.

Uno dei principali aspetti positivi di questo tipo di attività è legato sicuramente alla **presenza del bambino durante la Kangatraining**. Nel corso della lezione, infatti, il bebè è sempre in contatto con la mamma, nella fascia o nel marsupio, mantenendo un buon livello di serenità e tranquillità, anche grazie all'influenza positiva della musica e dei movimenti ritmati. Questo connubio mamma-bambino crea un'atmosfera positiva tra i due, permettendo di trarne beneficio anche nelle ore successive all'attività fisica. Inoltre c'è anche un grande vantaggio pratico, ovvero la possibilità di non dover lasciare il bambino a parenti o estranei con l'eventuale preoccupazione che questa separazione comporta nelle mamme, soprattutto nei primi mesi.

L'**allenamento Kangatraining** può essere praticato a partire da 8-10 settimane dal parto naturale e da 10-12 settimane dal cesareo solo dopo aver effettuato la prima visita ginecologica di controllo post partum. L'attività può proseguire fino a quando il bambino ha circa 3 anni o comunque fino a quando viene portato. Ovviamente, maggiore sarà l'età e il peso del bambino, maggiore sarà lo sforzo e il lavoro fisico che la donna dovrà sostenere. Pronte per **ritrovare la forma fisica con la Kangatraining** in compagnia del vostro piccolo?

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/mamma/kangatraining-un-modo-efficace-per-ritrovare-la-forma-fisica-dopo-il-parto/>

Generato il 25/04/2025