

Fitness per mummies e pops

A partir dil november porscha Sonia Lombriser-Camathias in trenament da fitness per mummies e lur affonets

DA SUSI ROTHMUND / ANR

■ **Cu Sonia Lombriser-Camathias conta la canzun d'introducziun per l'ura da «fitdankbaby» sa Emma Elyn gia tgei che spetga sin ella e la poppa da biein tschun meins ha plascher d'astgar far gimnastica cun sia mumma.** A partir dil november porscha la scolasta da sault ils novs cuors da fitness per mummies e pops a Glion e tut tenor da monda forsa era gleiti en auters loghens dalla Surselva.

La poppa da tschun meins ha plascher. Emma Elyn ri e fa ramurs sco da vuler paterlar duront che sia mumma fa gimnastica el stil d'aerobic. Cun ina tschenta speciala da purtar tegn Sonia Lombriser-Camathias la poppa vitier siu tgerp. Sia peisa nezegia la mumma per ils exerchezis da trenar la forza duront ch'Emma Elyn gauda il moviment ed il contact. Ella ha gia astgau accompagnar sia mumma alla scolaziun per dar ils cuors da «fitdankbaby». Ei setracta d'in niv concept che lubescha allas mummies da far gimnastica ensemen culs pignets e promovava lur relaziun.

Fit cul pop

Il niv concept unescha il trenament da fitness per las mummies ed exerchezis plascheivels pils pignets. La poppa ni il pop ein buca mo dalla partida, mobein vegnan integrai e han mai lungurus. Las mummies ston buca encurir enzatgi che mira dils pops mobein san far gimnastica culs pignets. «L'atmosfera ei luca ed il trenament effectivs», empermetta la dunna da 31 onns. Sper il tre-



A partir dil november porscha Sonia Lombriser-Camathias novs cuors da fitness per mummies cun pops a Glion.

FOTO S. ROTHMUND

nament per las zonas da problem classicas muossa ella era exerchezis pil dies e la butschida – tut quei sebasond sils cuors da gimnastica suenter la nashientscha. Sonia Lombriser-Camathias ei fascinada da «fitdankbaby» che lubeschi allas mummies da restar moviblas senza far grondas pausas. «Igl ei ina pussevkladad nuncumplicada, captivonta ed effectiva per ladinamein pu-

spei vegnir en fuorma suenter ina pigliola.» A medem temps intervegnien las mummies era enzatgei dil svilup da lur affonets ed emprendien co ei sapien sustener il svilup natural cun sempels moviments. «fitdankbaby» ei in concept da fitness innovativ per mummies e pops denter treis ed otg meins. Sviluppau quel ha la trenadra da fitness e sault, Rebecca Köhler dad Augsburg el-

la Tiaratudestga avon siat onns. Quei ha ella fatg en collaboraziun cun spindreras, miedis e scienziats da sport. Dapi quater onns vegnan menadras da cuors scoladas e denton vegn quei program da fitness gia purschius en varga 910 cuors en otg tiaras. El Grischun ei Sonia Lombriser-Camathias l'emprema scolasta che porscha ils trenaments da restar fit cul pop.

Semuentar cul pop

Sco la mumma da quater affons declara, vegni ella era a mussar allas mummies giuvnas co ellas san semuentar el mintgadi senza surcargar il dies e las giugadiras. Dil reminent stauschi la gronda part dalla glied falliu la carrotscha da pops e hagi duront spassegiar ina posiziun pauc avantagiusa. Il cuors cumpeggia otg parts da 75 minutas e las lecziuns cuntengnan mintgamai in program structuraus a moda semeglionta. Ei vegn mintgamai tractau in auter tema e fatg exerchezis leutier. All'entschatta dall'ura stat mintgamai la canzun da beinvegni pils pops, la mobilisaziun dalla giugadira e lu vegnan las musclas stendidas. Duront sescaldar cun sempels pass d'aerobic ein ils pops datier alla mumma e susteni culla tschenta da purtar.

Ils exerchezis per mummies e pignets vegnan fatgs alternond e per finir vegn puspei stendiu las musclas. Alla fin vegn sescaldau e pils pops ei il ritual da finiziun impurtont. «Suenter ina lecziun sesentan las mummies bein perquei ch'ellas han fatg enzatgei per sesezzas ed ils pops sedurmentan pil solit gia sin via a casa», declara Sonia Lombriser-Camathias che vegn era a porscher il secund cuors da «fitdankbaby» per mummies ed affons dad otg meins tochen in onn. Sco la mussadra tradescha, detti ei era la pussevkladad da cuntinuar primavera cun affons pli vegls els cuors da far gimnastica ordaviert.

Ulteriuras informaziuns: www.fitdankbaby.com
Sonia Lombriser-Camathias: tel. 081 936 33 93,
e-mail: riser@kns.ch