

L'AQUILA: ARRIVA MAMMAFIT, GINNASTICA CON IL PASSEGGINO

14 Maggio 2015



L'AQUILA - Una sorta di allenamento appositamente pensato per le neomamme, che possono esercitarsi, tornare in forma e, soprattutto, stare insieme, senza essere per forza costrette a lasciare a casa i propri pargoli. Si tratta di MammaFit, la nuova ginnastica all'aperto che, unendo l'utile al dilettevole, sta man mano prendendo piede anche all'Aquila.

Ma che cos'è precisamente?

"MammaFit nasce a Milano da mamme che sentivano la necessità di tenersi in forma e di confrontarsi con altre donne - spiega in una nota inviata ad *AbruzzoWeb* Domenica Carosi, giovane mamma aquilana che, alle prese con le prime pappe e i pannolini del suo bambino nato solo qualche mese fa, ha voluto comunque continuare a tenersi in forma e divertirsi con questo particolare programma di allenamento - Tutto ciò è stato affiancato alle esigenze dei piccini di restare con le mamme anche in questi momenti di svago e di giocare all'aria aperta. Questa fantastica combinazione aiuta noi donne nella ripresa dal parto non solo fisicamente, ma anche psicologicamente".

Uno dei maggiori vantaggi di MammaFit è infatti l'ottimizzazione, dato che la ginnastica si fa in compagnia dei figli e che, per alcuni esercizi, come quelli di tonificazione e di allungamento, è necessario l'ausilio di carrozzina, passeggino, marsupio e di tutti quegli accessori volti ad assicurare il necessario per la cura e la crescita del bebè.

Qui all'Aquila si è diffuso da poco, grazie all'iniziativa dell'aquilana Ines Mancinelli, una neo mamma laureata in scienze motorie con la fissa del benessere e della cura del corpo pre e post gravidanza, che tiene le sue lezioni nel parco del Castello ma, come tiene a precisare la stessa Domenica "nel capoluogo ha una marcia" in più rispetto alle altre città".

"Per noi significa soprattutto rivivere parte della nostra città o meglio parte della nostra vera città - scrive infatti in tal senso - Quella città in cui tutte noi siamo cresciute, abbiamo fatto esperienze e che ci è stata tolta così velocemente da lasciare una ferita profonda in noi che non si rimarginerà facilmente, perchè continuamente attaccata da un insieme di ricordi indelebili misti a malinconia".

LA NOTA COMPLETA

La decisione di avere un figlio è allo stesso tempo semplice e difficile. È la naturale evoluzione della vita di ogni individuo, ma comporta innumerevoli cambiamenti nelle nostre esistenze. Mutano gli universi affettivi, le nostre abitudini di vita, il nostro corpo, insomma abbiamo bisogno di rivisitare il nostro modo di essere donne.

Per quanto mi riguarda ho desiderato il confronto con altre donne sin dai primi mesi della mia gravidanza, parzialmente sono riuscita ad averlo con i pochi incontri del corso pre-parto, poi mi sono trovata sospesa. Proprio nel momento in cui ti senti ancora fragile psicologicamente perchè i tuoi ormoni viaggiano come un Tgv e ti sembra non ti capisca nessuno, nell'istante in cui ti sembra d'essere troppo "chiappona" per andare in palestra e sfoggiare dal top il tuo reggiseno da allattamento taglia quinta, sesta o settima, compare questa rossa tutta sprint che ti dice: "Sono la mamma di una bimba di 20 mesi, e già

lì ti senti male perchè sembra una modella, laureata in scienze motorie, che ha deciso di dedicarsi alla cura del corpo pre e post gravidanza!".

Cavolo, mi si è spalancato un mondo: MammaFit!

Per me era qualcosa visto nei film americani, mamme newyorkesi che nei momenti di pausa dal lavoro si tenevano allenate a Central Park con i loro bimbi. Ines mancinelli lo ha portato qui all'Aquila e non possiamo che esserle grate!

MammaFit nasce a Milano da mamme che sentivano la necessità di tenersi in forma e di confrontarsi con altre donne, tutto ciò è stato affiancato alle esigenze dei piccini di restare con le mamme anche in questi momenti di svago e di giocare all'aria aperta. Questa fantastica combinazione aiuta noi donne nella ripresa dal parto non solo fisicamente, ma anche psicologicamente.

Qui all'Aquila, per noi iscritte, MammaFit significa: l'appuntamento al chioschetto del castello alle 10.20, i commenti degli anziani che vanno dallo "state attente che ci sta la processionaria" al "dite aju sindaco de repulì il castello" per finire al conteggio giornaliero dei nostri passeggini. Significa ridere delle abitudini dei nostri mariti, lamentarci un po' di loro, scambiarsi consigli sulle pappe, sui giochi, sulle cure per i nostri cuccioli, sostenerci nei momenti difficili, spettegolare come si fa tra brave comari. Questo è lo spirito di aggregazione che le fondatrici di questo gruppo si aspettano da tutte le donne che vi partecipano.

Nel nostro capoluogo, però, questo programma d'allenamento ha una marcia in più. Qui significa soprattutto rivivere parte della nostra città o meglio parte della nostra vera città. Quella città in cui tutte noi siamo cresciute, abbiamo fatto esperienze e che ci è stata tolta così velocemente da lasciare una ferita profonda in noi che non si rimarginerà facilmente, perchè continuamente attaccata da un insieme di ricordi indelebili misti a malinconia.

Per noi MammaFit è far vivere a questa nuova generazione un po' di quella bella città a misura d'uomo che avevamo, è ricreare aggregazione lì dov'era una volta, è dare un tocco di novità alle giornate aquilane che da tanto, troppo attendono una svolta che non c'è, è poter dire "vado a fare ginnastica all'Aquila centro". A volte, tra le risa, i commenti, sarcastici, i fiatoni e i dolori in ogni parte del corpo contornata dallo scenario del parco del Castello, che ho sempre adorato, sembra che sia tutto normale come una volta. Fa effetto sentirlo dire "normale".