

MAMMAFIT: LE NEOMAMME AQUILANE SI TENGONO IN FORMA, BASTA UN PASSEGGINO

11 Giugno 2015



L'AQUILA - "Le mamme MammaFit non sono mamme comuni: sono previdenti e premurose, ma senza mai essere ansiose".

Ines Mancinelli, 35enne originaria di Silvi (Teramo) ma aquilana di adozione, da qualche tempo ha iniziato le sue concittadine alla pratica del MammaFit, la ginnastica con il passeggino ideata con l'intento di offrire alle neogenitrici la possibilità di rimettersi in forma nel delicato periodo del post-parto, portandosi il bebè dietro, senza doverlo lasciare per forza ai nonni o alle baby sitter per andare in palestra.

Si tratta di una pratica nata a New York, ma che pian piano si sta diffondendo anche in Italia, grazie a due istruttrici di fitness, Monica Taranto ed Elaine Barbosa che, dopo aver messo al mondo i propri pargoli, hanno deciso di perfezionarla e farla conoscere nel proprio paese.

All'Aquila è arrivata proprio grazie a Ines, neomamma laureata in scienze motorie con la passione per il benessere e la cura del corpo pre e post gravidanza. Armandosi di buona volontà e di un pizzico di inventiva, ha iniziato a tenere le sue lezioni al parco del Castello, nel capoluogo abruzzese.

"Ho deciso di dedicarmi a MammaFit quando sono rimasta incinta di mia figlia Mia - racconta ad *AbruzzoWeb* - Da appassionata di sport, nel corso della mia gravidanza mi sono infatti resa conto che all'Aquila non esisteva nessun corso appositamente pensato per le mamme, che sono il fulcro della famiglia e della società e dal loro benessere dipende anche quello dei figli, dei mariti e di molte delle persone che hanno intorno".

Dopo aver dato alla luce la sua bimba, ha deciso di informarsi ed è partita alla volta di Milano in compagnia di sua madre. Lì ha iniziato a seguire un corso apposito e, una volta tornata all'Aquila, ha cercato di prendere i giusti contatti per dare il via all'attività. Dopo essersi appoggiata all'associazione Arcobaleno di Tornimparte (L'Aquila), a detta della stessa Ines "l'unico e vero motore dei corsi", ha quindi organizzato due giornate di open day all'interno del centro commerciale L'aquilone, dopodiché ha cominciato a tenere le sue lezioni all'aperto.

"L'affluenza all'inizio è stata molto bassa - prosegue - Alla prima lezione sono arrivate solo 3 persone. Però non mi sono data per vinta e, in effetti, le mamme sono pian piano aumentate. Da 3, i passeggini sono diventati 24 e tutte le mie allieve sono sempre più entusiaste".

A detta della stessa istruttrice di fitness, infatti, MammaFit non è solo una semplice tecnica di allenamento, ma è anche "un modo per stare insieme e fare una chiacchiera in compagnia".

"Ci teniamo in contatto quasi tutti i giorni - spiega descrivendo il rapporto che si è riuscito a instaurare tra le allieve del suo corso - Abbiamo un gruppo su *Whatsapp* dove raccontiamo le nostre esperienze con i figli, dandoci tra le altre cose anche consigli preziosi e ricette molto utili".

A tutto questo, inoltre, si aggiunge il piacere di fare attività fisica all'aperto, in uno dei luoghi simbolo della città: il parco del Castello, da sempre punto d'incontro di sportivi e non del capoluogo, un posto dove passeggiare, stare in mezzo al verde e respirare aria buona.

"I nostri appuntamenti rappresentano anche un modo per riprenderci la città – confessa – una città che, dopo il terremoto, non è più la stessa".

Pur essendo nata nel Teramano, Ines ha infatti vissuto per anni nel capoluogo, dove si trovava anche la notte del sei aprile 2009. Dopo il trauma e la causa perdita di alcune persone care rimaste sotto le macerie, aveva deciso di tornare a vivere a casa dei suoi ma, un po' per amore, un po' per il legame che aveva instaurato con L'Aquila, un giorno ha deciso di tornare, di sposarsi con il suo attuale marito e di stabilirsi in pianta stabile a Tornimparte.

"Il fatto è che tramite MammaFit sia io che le altre mamme abbiamo la possibilità di riappropriarci pian piano di un pezzo storico della città – dichiara in tal senso – Una città che mi ha adottato e che mi ha anche regalato tanti momenti felici".

Ma Ines è un fiume in piena e la sua attività non si ferma solo alle lezioni di ginnastica. Come racconta ancora ad *AbruzzoWeb*, adesso è riuscita a trovare una collaboratrice con cui, pian piano, conta di ampliare l'organico e dare vita a tante altre nuove iniziative.

"Stiamo pensando di dedicarci anche agli anziani – rivela – e abbiamo scovato anche una sede in cui probabilmente ci trasferiremo in pianta stabile. Senza considerare poi il fatto che l'associazione ora può contare su una serie di professionisti di tutto rispetto".

Da un'ostetrica, Chiara Fusari, a una nutrizionista, Carmen Biscaini, passando anche per una fisioterapista, Maura di Tommaso, un fotografo, Simone Santarelli, due psicoterapeute, Sara del Sole e Maria Marronaro, un'osteopata, Gabriella Mattei, tre baby sitter, una logopedista e addirittura una make up artist, Eleonora Di Carlo. Tutti professionisti a servizio delle mamme e del loro benessere sia fisico che psicologico.

"Essere mamme è il mestiere più bello del mondo, ma è anche molto faticoso -- afferma la stessa Ines – Certo, i figli ripagano di tutta la stanchezza, ma crediamo anche che una mamma curata e a posto con se stessa, che quindi sia bella dentro e fuori, sia più donna e soprattutto più mamma".

In previsione, infine, anche corsi per i bambini più grandi, sia di ginnastica che di lingua inglese, e per le mamme ancora in gravidanza.

Per tutte le info si può contattare Ines al numero 3382629153, sulla pagina Facebook <https://www.facebook.com/groups/326885140842063/?fref=ts>, oppure iscrivendosi al link <http://www.mammafit.it/location/castello>.

"L'iscrizione è gratuita, non comporta impegni o pagamenti, ma serve solo ad avere qualche chiarimento in più sul mondo di MammaFit dell'Aquila e dintorni", conclude.