



MAMMA E ATLETA

CON ELISA DI FRANCISCA A RIMINIWELLNESS. PRIMA DEI CAMPIONATI ITALIANI DI SCHERMA, SOGNANDO TOKYO 2020

È possibile conciliare il successo nello sport con l'essere mamma? Secondo Elisa Di Francisca sì. Dopo la nascita di suo figlio Ettore e un periodo di stop, è pronta a tornare in pedana. Prima degli Assoluti, i campionati italiani di scherma a Milano dal 7 al 10 giugno, domenica 3 si trova sulla Riviera romagnola per RiminiWellness, la kermesse internazionale dedicata al fitness, per parlare di vita sana e buone abitudini, mentre con il suo blog mammatleta.it racconta le sue giornate tra casa e palestra.

LF Dopo la gravidanza e la nascita di tuo figlio hai ripreso l'allenamento. Cos'è cambiato rispetto a prima?

A livello muscolare la fatica di riprendere si è sentita. Sono rimasta incinta subito dopo le Olimpiadi di Rio (agosto 2016, ndr) e ho ricominciato solo qualche mese fa. Diciamo che avverto qualche dolorino nella posizione di guardia, ma affronto la scherma in maniera più tranquilla pur se vogliosa di ottenere risultati.

LF Sei tornata a pieno training?

No, prima di avere Ettore trascorrevi cinque ore al giorno in palestra, ora

ne faccio tre, al massimo tre e mezza.

LF Eppure c'è stato un momento in cui pensavi di smettere, poi hai fatto un passo indietro. Come mai?

Dopo aver visto mio figlio sono tornata per lui. Mettermi in gioco non più per me stessa, ma per dare l'esempio.

LF Il 3 giugno sarai a RiminiWellness.

Conosco bene la fiera e la amo perché parla di sport e di vita sana in movimento. Quest'anno sono ospite dello stand Fiberpasta, di cui apprezzo i prodotti.

LF Qualche nuova disciplina che ti incuriosisce?

Mi basta e avanza la mia (ride, ndr)!

LF Ho letto che durante la gravidanza ti sei dedicata ad acquagym e pilates, li pratici ancora?

Non proprio. Pilates mi piace tantissimo, mi ha aiutato per il parto e anche con la scherma una volta tornata ad allenarmi. Non l'avevo mai considerato come sport, ma da quando l'ho conosciuto ho trovato molto giovamento, quindi lo riprenderò. Ogni tanto mi capita di farlo insieme allo stretching.

LF Problema comune a tutte le donne: come hai perso i chili dopo la gravidanza?

Appena rimasta incinta ho preso 16 chili, sono ingrassata tanto all'inizio e alla fine sono un po' dimagrita, anche perché si andava verso il caldo. Ma non mi sono mai preoccupata del peso, perché con un bambino non stai mai ferma e bruci tutto quello che mangi.

LF Segui un'alimentazione particolare al momento?

Ancora allatto, Ettore ha otto mesi e mezzo e vorrei arrivare fino all'anno. Quindi la mia dieta è ancora in funzione sua. In tavola porto un po' di tutto, cibi sostanziosi e sempre vari.

LF Parlando di progetti, dal 7 al 10 giugno sei a Milano per i Campionati italiani di scherma. Come affronti queste nuove gare?

Mi rimetto nel gregge e comincio a lavorare duramente, affronto questa prima gara da mamma-atleta e da persona che vuole far bene. Gli Assoluti sono le prime competizioni, devo rompere il ghiaccio sperando di uscirne contenta.

LF La rivale più tosta?

Direi tutte, anche perché non mi ricordo più come tirano le avversarie e questo è un punto a mio sfavore, ho meno bagaglio recente rispetto a loro.

LF E poi le qualificazioni per Tokyo 2020 a novembre. Obiettivo difficile? Come tutte le sfide. Cerco di puntare in alto, è fattibile, dipende tutto da me.

LF Se arrivassero, porterai Ettore con te?

Certo! Verrà sempre con me, non posso pensare di non averlo vicino.

mammatleta.it

 [tuttaaelisa](https://www.instagram.com/tuttaaelisa)



© Riccardo Gallini

PAROLA D'ORDINE: BENESSERE

Sempre più internazionale, coinvolgente e formativa. In una parola RiminiWellness, manifestazione globale dedicata alla filosofia dello star bene, in programma dal 31 maggio al 3 giugno. Un ponte di divertimento e vitalità nei padiglioni del quartiere fieristico della Riviera romagnola. Oltre 45 i palchi attivi suddivisi fra pilates, acqua, danza, indoor cycling, fitness, walking, yoga, e più di 500 presenter provenienti da tutto il mondo per un totale di 1.500 ore di lezione e 1.960 singole sessioni di allenamento. Moltissimi gli appuntamenti con i partner dell'evento, a iniziare dalla Virgin Obstacle Race del 2 giugno, l'unica corsa che unisce il running con esercizi ispirati al trainer funzionale.

riminiwellness.com

