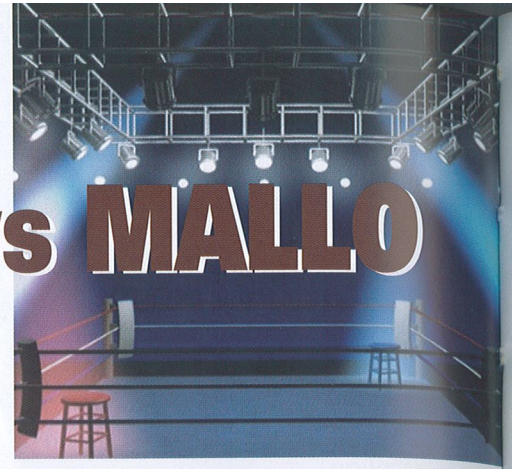
L'incontro del secolo! Una fantacronaca.

ABBRONZATURA vs MALLO



di MARCO ADDIS • Campione mondiale FAME

Amici di *"Cultura Fisica"* benvenuti all'appuntamento con le grandi sfide del *body-building*! Chi vi parla è il vostro *"Mr. Peak"*, emozionato per questo evento atteso oramai da molti anni. Accanto a me, per commentare l'incontro, un semplice quanto malinconico senso di nostalgia.
Ma bando ai convenevoli, sento rumoreggiare il pubblico... Sì, sì, sono i due contendenti, eccoli! Il primo, scivoloso e a chiazze, sale sul *ring* ed è seguito dal suo "solare" avversario. Ma sentiamo le presentazioni dello *speaker*: all'angolo rosso, ora quasi marrone, il massacratore della cute, il virtuoso del colore... signore e signori: il **mallo**! Nell'angolo opposto, un campione che non ha bisogno di presentazioni, che ha fatto la storia del nostro sport, il gigante della salute e della bellezza... signore e signori: l'**abbronzatura naturale**!
Prima che suoni il *gong*, spieghiamo al nostro pubblico di lettori come si svolgerà la sfida. Ognuno dei due contendenti potrà portare avanti argomentazioni in difesa di se stesso; l'avversario, a sua volta, dovrà controbattere cercando di far valere le proprie ragioni. Alla fine vincerà chi avrà avuto la meglio in maniera obbiettiva e inequivocabile. Un saluto pure ai giudici, per una volta imparziali e non legati ad aziende che contemporaneamente sponsorizzano le manifestazioni e alcuni atleti...
Viene lanciata la monetina per vedere chi inizierà la contesa. Chiediamo scusa, ma il mallo ha sporcato le due facciate rendendo impossibile la scelta tra testa o croce. Da buon veterano l'abbronzatura naturale fa cominciare il proprio avversario, ecco a voi la sfida.

Round 1

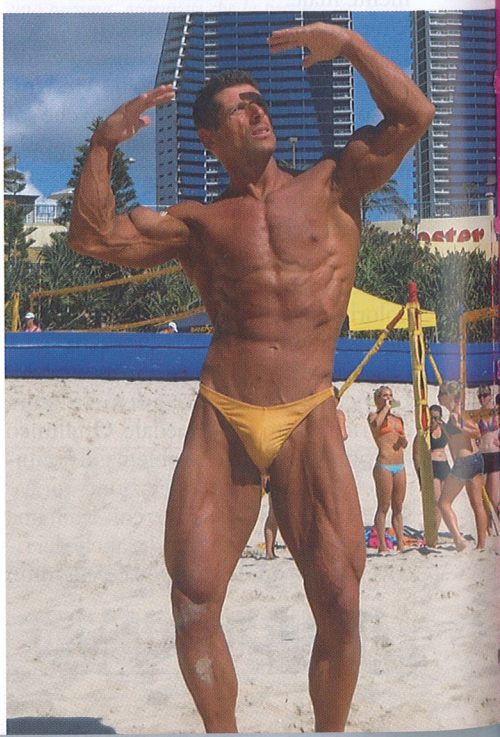
Mallo: Tu sei il passato amico, se tutti ora usano me un motivo ci sarà!
Abbronzatura naturale: Non sempre si cambia in meglio, tu sei parte di un *body-building* che non piace a nessuno o a pochi!
Giudici: Abbronzatura naturale 1, mallo zero.

Round 2

Mallo: Io evidenzio la definizione muscolare!
Abbronzatura naturale: Tu copri in qualche modo quella che è la realtà delle cose: la maggiore visibilità dei gruppi muscolari dell'atleta, che tu pretendi di sottolineare, dipende da moltissimi fattori non strettamente legati al *body building* quali: il pH della pelle (a seconda del pH, il culturista avrà una diversa risposta al mallo che talvolta potrebbe opacizzarlo, creando una patina), la sudorazione (che potrebbe rovinare l'aspetto, coprendo mesi di sforzi), la capacità di applicazione (sicuramente questa è la questione più importante – il fatto è che si tratta di *body-building* e non di una gara di cosmesi...).
Mr. Peak: Il mallo è al tappeto: 1, 2, 3... Si rialza, ma appare evidentemente stordito. Intanto gli inservienti puliscono il quadrato, reso impraticabile dal nostro amico oleoso.
Giudici: ripresa da due punti: 3 a 0 per l'abbronzatura naturale, quindi.

Round 3

Mallo: Non sempre c'è il sole, non sempre lo si può prendere con costanza e non sempre si abita in posti dove è possibile farlo: quindi, io sono l'unica soluzione!
Abbronzatura naturale: Prima di te vivevamo e gareggiavamo benissimo abbronzati, quindi non sei affatto indispensabile. Comunque il culturismo nella sua essenza è fatto di costruzione muscolare mirata, alimentazione conseguente, salute, bellezza, sole e vita all'aria aperta (non a caso è tanto progredito in California), non solo di palestra, né tanto meno di farmaci e barattoli coloranti! Se si abita dove si può prendere il sole, il tempo si deve trovare come si deve trovare per l'allenamento e il riposo; se questo non fosse possibile per motivi logistici, si possono sempre usare lampade abbronzanti (da fare saltuariamente e in maniera sicura, affidandosi esclusivamente a professionisti), possibilmente con una base di abbronzatura na-



Sopra, l'atleta *"Cover Girl"* Valentina Bellandi alla "mallatura". **Sotto,** Marco Addis al sole australiano.

turale magari da prendere nei *week end*!
Giudici: L'abbronzatura da lampada, anche se migliore del mallo a nostro giudizio, non è paragonabile a quella da sole, quindi l'uso del mallo in questo senso potrebbe apparire più facile per motivi di apparente comodità logistica: *round* pari, 4 a 1.
Mr. Peak: Reazione di sdegno da parte del pubblico che non gradisce; interviene la *security* con palestrati dall'addome enorme e dilatato che fanno calmare gli animi.

Round 4

Mallo: Il mio colore è bellissimo!
Mr. Peak: Chiedo cortesemente al pubblico di non ridere, come in questo caso, per le affermazioni degli atleti: lasciate che siano i giudici a decidere, vi assicuro che questa non è come molte gare di *body-building*, qui gli *sponsor* non contano!
Abbronzatura naturale: Anche se la reazione del pubblico nostalgico e oramai disperato potrebbe bastare, voglio ugualmente risponderti. Bellissimo dici? La tonalità è anch'essa influenzata da innumerevoli fattori: il pH e il colore della pelle dell'atleta, la qualità del prodotto, l'abilità di applicazione (a tal proposito, valgono le stesse considerazioni già fatte quando sottolinevo che non si tratta di una gara di cosmesi). Bellissimo dici? Alcuni coloranti rendono dorati, altri color argento: cosa c'è di naturale in questo? Siamo atleti o fenomeni da strada o da circo? Il colore, poi, che copia o che dovrebbe assomigliare (senza riuscirci) a quello della pelle abbronzata normalmente, è lontanissimo dalla normalità e ci allontana dalla gente comune e dal pubblico, come al solito!
Mr. Peak: L'arbitro chiama il mallo all'angolo... è ferito gravemente per quest'ultima scarica di colpi. Il medico dice che si può continuare.
Giudici: Un altro punto per l'abbronzatura naturale! 5 a 1.

Round 5

Mallo: Anche se i tuoi atleti ti utilizzano tramite il sole, poi devono comunque cospargersi di olio: quindi, alla fine, devono affrontare le stesse problematiche che avrebbero usando me.
Abbronzatura naturale: Posso facilmente smentire quanto affermi; ma mettiti comodo perché la lista degli inconvenienti che si hanno con te è lunga... I tempi: tu devi essere messo ore prima, per ottenere un risultato perfetto; l'olio, uno qualunque per neonati (il più famoso va benissimo), si può mettere pochi minuti prima di uscire sul palco. I vestiti: distrutti e macchiati. Gli alberghi: grazie a te, temono i culturisti come la peste, perché con il tuo colore devastano lenzuola e pavimento. I palazzetti dello sport: non tutti ci vogliono per colpa tua, amico! Lo stato d'animo degli atleti: il *baby oil* si mette e si toglie in un secondo, ed evidenzia ciò che si ha senza coprire difetti o esaltare piccoli pregi, rende visibile e artistico il corpo ben lavorato, con un effetto quasi a tre dimensioni del *body-builder*! Il sudore: se l'atleta suda in eccesso tu ti trasformi in "fango", il *baby oil* no! Altri modi di utilizzo: spesso quando si cerca di usare sopra di te, caro mallo, lo stesso *baby oil* o improbabili *spray* da forno, si combinano pasticci e, in ogni caso, non mi pare una cosa da giudicare normale in uno sport, o da poter raccontare, a meno che tu non trovi comune dipingere un corpo e renderlo luminoso con *spray* da cucina! Effetto complessivo: anche se messo al meglio sei spesso a chiazze. Il dopo-gara: obblighi gli atleti, già stanchi e affamati, ad un intenso lavoro di pulizia corporea!

NEW CHARME CENTRO FITNESS

CRISTINA MENINI e ANDREA ROMBONI vi aspettano alla palestra "NEW CHARME" di La Spezia per offrirvi: Sala pesi, Cardiofitness, Corsi di aerobica, Krav maga, Plicometrie, Diete personalizzate, Preparazioni atletiche natural uomo/donna.

Speciale COSTUMI DA COMPETIZIONE uomo/donna personalizzati su misura con "Swarovski" originali.

Centro Fitness "NEW CHARME"
Via Pozzuolo, 30 – La Spezia
tel. 0187 599503

www.rombonimenini.com
info@rombonimenini.com

NEW CHARME CENTRO FITNESS

NEW CHARME CENTRO FITNESS