

di MARCO ADDIS
Campione mondiale FAME

Durante una mia recente trasferta americana ho avuto modo, un po' per scelta ed un po' per cause esterne alla mia volontà, di mettere a confronto il vecchio e il nuovo *body-building*, i vecchi ed i nuovi modi di pensare e di interpretare questo stile di vita, proprio nelle zone dove esso è nato e dove è maggiormente sentito: Los Angeles e Las Vegas. Le mie esperienze, spesso tutt'altro che usuali, mettono a nudo quelle che sono le caratteristiche di un medesimo sport diviso e spesso cambiato dai tempi. Sta a voi amici, va-



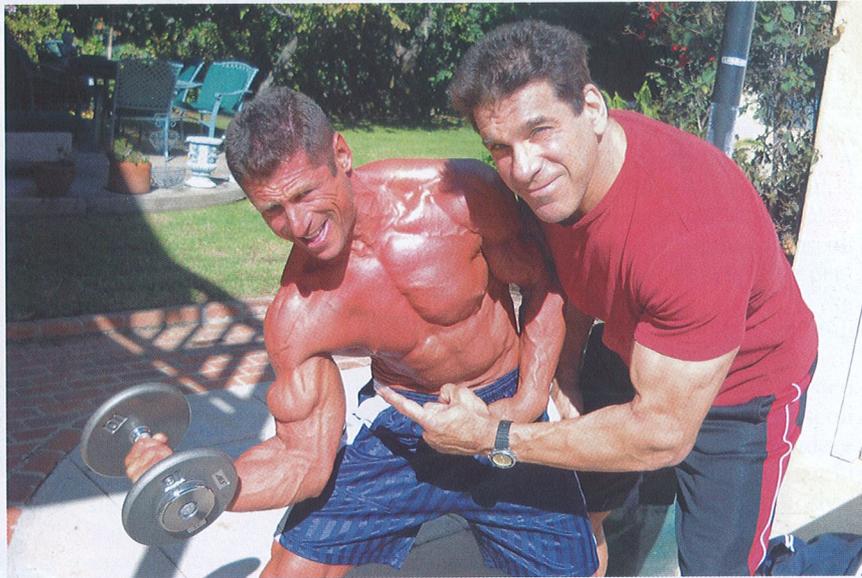
PASSATO E PRESENTE

Considerazioni controcorrente sul BB, in margine a una vittoria.

lutare il presente e ipotizzare il futuro (anche in relazione al passato), determinandone pro e contro.

Passato. Il culturismo italiano – con Franco Columbu – dopo “*Pumping iron*” iniziava a prendere piede negli States: il Franco nazionale era considerato un “grande”; i culturisti venivano pian piano capiti, rispettati e non associati necessariamente all’assunzione di *doping*; gli atleti erano ammirati e vi era un sano spirito di emulazione; la California ed i fisici abbronzati ed in forma erano un mito; le palestre aumentavano a dismisura, al loro interno si praticava il *body-building*, e non una qualsiasi attività inventata sul momento...

Presente. Parto per gli Usa per disputare alcune tra le gare *natural* più importanti al mondo, la copertura dei *media* è a dir poco ridicola; mi fermano puntualmente in aeroporto e, osservandomi e facendomi la solita domanda dalla ovvia risposta (sei un *body-builder*?), mi controllano da cima a fondo con il sospetto di trovare sostanze illecite che un *body-builder* per definizione “deve usare”! Dall’aeroporto italiano, dove nessuno mi riconosce o mi considera, arrivo per lo scalo a Londra; qui i controlli sono per tutti molto serrati, ma ancor più per il culturista: la borsa viene aperta (vengono selezionate a campione) sempre! Durante il volo Londra-Los Angeles in-



In alto, la locandina del film “*Muscle Beach Party*” del 1964 e una vecchia immagine di “*Muscle Beach*”. Qui sopra, l’autore dell’articolo Marco Addis in una posa scherzosa con Lou Ferrigno.

contro un ragazzo del settore giovanile della Npc, che aveva gareggiato con me in una competizione (ovviamente in categorie diverse): mi chiama “*Mr. Peak*”, facciamo una foto a torso nudo in aereo (!) e il mio umore migliora, la gente partecipa e ride (forse perché annoiata), come ai vecchi tempi. Arrivato a Los Angeles, mi svuotano nuovamente una valigia chiusa per miracolo.

Passato. Dopo aver poggiato il bagaglio in albergo, mi godo la mia scelta: un

hotel sulla spiaggia di fronte a “*Muscle Beach*”. Dalla mia finestra si vede l’oceano, scendo in spiaggia e, considerato che sono l’unico professionista che non partecipa alla “gara di cosmesi” con il distruttivo o miracoloso mallo, cerco di migliorare tramite l’amico sole la mia abbronzatura – che esalterà, con un po’ di *baby-oil*, il mio fisico dall’aspetto sano e pulito (proprio come si faceva un tempo). Mi sento un essere umano qualunque, solo più in forma, orgoglioso di

trovarmi, ancora una volta, sulla spiaggia dove tanti hanno portato avanti e promosso il *body-building*.

Presente. Viene organizzato un servizio fotografico che mi vede protagonista: un vero onore, specialmente perché sono italiano, per di più a "Muscle Beach". Con mio grande stupore mi accorgo che anche lì la gente, al contrario di come mi aspettassi, non è più abituata al culturista con uno sviluppo muscolare "estremo" benché piacevolmente proporzionato. Insomma, persino nella sua stessa patria il *body-building* non è più comune come un tempo. Sono stato diverse volte negli Usa e ogni volta ho provato questa sensazione, enfatizzata dal trascorrere dei tempi. Subito dopo la seduta fotografica, mi reco alla "Firehouse" (un ristorante dove si servono, grazie agli speciali menù, tutti o quasi i *body-builder pro*): ordino il solito pollo e riso e mi faccio una bella chiacchierata con Peter Putnam e sua moglie Jessica. Parliamo del *body-building* attuale: nulla di interessante...

Passato. Eccomi alla "Gold's": respiro aria di vecchio *body-building*! Alla *reception* mi presento, sottolineo il fatto che sono un *body-builder pro* e chiedo se per una settimana mi posso allenare lì, in vi-

sta del "Mr. Universe" e dei Mondiali di Las Vegas. La direzione ovviamente acconsente e mi fa il conto di quanto mi costerebbe il tutto. In quel frangente arriva il mio amico Eddie Giuliani, ci salutiamo con affetto (per gli scellerati che non lo ricordassero, Eddie è stato un gestore della vecchia "Gold's", braccio destro del fondatore Joe: in "Pumping iron" è l'uomo bassottino e muscoloso che salta sul groppone di Arnold...).

In un attimo il discorso scivola sulla "golden era" e sui problemi attuali. Facciamo qualche foto di rito («Hai il fisico che piaceva a noi» - mi dice. Ringrazio imbarazzato ed emozionato: per un appassionato cresciuto con il "mito" di quegli uomini, è il massimo!) e fissiamo per l'indomani mattina alle 6. Dopo il piacevolissimo *amarcord* con questo "italiano d'America" (la famiglia di Eddie è originaria di Caserta), torno alla *reception* dove mi viene detto che devo considerarmi loro ospite per tutto il mio soggiorno negli Usa: vi lascio immaginare la mia soddisfazione...

Presente. Il primo allenamento alla "Gold's" è una "brutale" seduta per le gambe. Noto che anche lì sono più coloro che fanno *cardio* o un allenamento

soft, rispetto a quanti si dedicano ad un allenamento *hard core*. Successivamente questa tendenza mi viene confermata anche da Tito Raymond e Will Harris, entrambi *personal trainer* alla "Gold's": è un segno dei tempi... Dopo la sessione, faccio un salto alla "Firehouse", dove incontro Jerome Ferguson (più o meno identico a Kai Greene, solo un po' più carino e simpatico) e mi soffermo con Luca, un italiano che si è trasferito lì da tempo, con il quale iniziamo una feroce disamina nei confronti dei vertici federali e del *body-building* italiano: ovviamente non mi tiro indietro, sono ben contento di demolire ciò che deve essere demolito! Siamo in accordo sul fatto che negli Usa la meritocrazia è più evidente, rispetto all'ambiente italiano, e che tra gli atleti ci sono più rispetto e "complicità": se uno è bravo è bravo e spesso lo si premia, se è scarso è scarso (se possibile) lo si aiuta a migliorare...

Passato. Giornata dedicata ai grandi del passato: a casa dell'amico Lou Ferrigno per provare un po' le pose, ho modo di allenarmi nella "Lou gym", sul retro della sua villa: «Crazy biceps!» - mi dice, ridendo. Dopo la seduta abbiamo tutto il tempo per qualche considerazio-



ELIMINA I DEPOSITI DI GRASSO

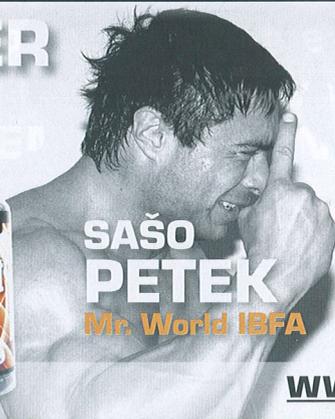
www.maxximumshop.it

MAXXIMUMSHOP
Integratori per lo sport

Con acquisti dall'importo superiore a 60 € la spedizione è gratuita!

Un omaggio con acquisti superiori a 50 €!

IL MEGLIO PER I MIGLIORI



SAŠO PETEK
Mr. World IBFA



MIHA ZUPAN
NABBA Overall Mr. Universe

www.maxximumshop.it

ne sul nostro "mondo": Lou mi parla con nostalgia di Joe Weider (ormai ultranovantenne, ma sempre appassionato), dei bei tempi di Frank Zane e Bob Paris (compare sempre il suo nome quando poso, e per me è un enorme piacere ed onore). Sebbene sia un ex "freak" del tempo, Lou mi sorprende per le critiche che rivolge ai colossi attuali, concordando con me sul fatto che dopo Lee Haney c'è stata una caduta generalizzata. E alla mia affermazione di commiato, secondo la quale per noi culturisti è stato molto importante avere un *body-builder* come Lou nel ruolo di stella del cinema, che promuovesse adeguatamente il nostro mondo (cosa che invece adesso manca), mi becco un energico quanto commosso abbraccio...

La tappa successiva è a Marina del Rey, dove mi attende Robby Robinson nella sua palestra "Marina fitness": dobbiamo realizzare un video di allenamento insieme - "stranamente" dedicato ai bicipiti. Non vedevo Robby da tanti anni, ma lo trovo ancora in formissima. Il grande Robinson considera il *body-building* quasi come una religione e, pur essendo stato un *pro* ai massimi livelli, critica ferocemente il *doping* esaltando i benefici di un approccio naturale. Mi confessa di essere sempre stato *natural* - anche se spesso non gli hanno creduto. Personalmente non ho esitazioni a credergli: si è mantenuto integro, ha ancora la vita fine e non ha mai subito infortuni di rilievo. Oltre tutto, anch'io (nel mio piccolo) ricevo lo stesso trattamento a base di dubbi e diffidenza da anni... Un'altra sua considerazione merita di essere ricordata: «La vittoria nel nostro sport conta ben poco, perché non dipende totalmente da noi ma in gran parte dai giudici! Anche per questo, è meglio godersi il percorso...». Mi mostra con orgoglio la sua palestra, e via con i pesi: cominciamo con 2 serie di *curl* con il bilanciere, con schiena appoggiata al

muro, da 6-8 ripetizioni; poi è la volta del *curl* con manubrio alla Scott con presa a martello, 6-8 ripetizioni; quindi due serie da 6-8 ripetizioni alla macchina. Ci alterniamo negli esercizi e la cosa incredibile è che Robby saltella, si "gassa" e si diverte - forse perché, come ha ammesso lui stesso, allenarsi con me è come allenarsi con un trentasettenne che però "appartiene" con lo spirito alla sua epoca (uno dei migliori complimenti che abbia mai ricevuto!). Dopo il *work-out* posiamo assieme: un momento indimenticabile, entrambi confrontiamo i "picchi" divertendoci come bambini... È finita: ci salutiamo e ci diamo appuntamento via *web*.

Presente. Finalmente in gara, arrivo terzo al "Mr. Universe" a Los Angeles (tra le proteste del pubblico): migliori braccia, migliore *routine* (solita consolazione), tanto che l'organizzatore si complimenta con me nel *back-stage* dicendomi che ero in forma stupefacente, che per lui dovevo vincere ma... Ma cosa?!? Mi invita alla sua prossima gara facendomi intuire faville... Ancora una volta devo constatare l'esistenza degli indecifrabili "misteri" del *body-building* attuale:

- 1) **vincono più o meno sempre gli stessi**, quelli maggiormente legati agli *sponsor* e che da più tempo frequentano la federazione (magari nei penosi *bazar* del pre-gara...);
- 2) **sono sempre gli atleti che pagano per fare lo spettacolo**, sborsando per l'*anti-doping* (quando c'è) per l'iscrizione annuale, per l'iscrizione ad una o più categorie, più volo, vitto e alloggio; se poi non sei un (sedicente) professionista non vinci neppure soldi;
- 3) **gli italiani non vincono praticamente mai**: ridono alle tue battute, sei il più simpatico, le ragazze ti fanno gli occhi dolci, spaghetti, pizza, mia nonna era di lì, mio zio di là, ma non vinci...;
- 4) **più o meno si sa la classifica finale prima che inizi lo show**, in quale altro

sport accade una cosa simile?

Ovviamente il mio risultato, con questi presupposti, è già un successo - e poi, per una volta, di lì a poco mi rifarò ai Campionati Mondiali FAME di Las Vegas. Quest'ultima federazione, negli anni, ha acquisito prestigio ed oggi si può considerare una tra le più importanti del settore *natural* e sicuramente tra le più coperte dai *media*. Proprio questa visione a largo raggio, soggetta dunque a valutazioni esterne, controlli e notevole *audience* - oltre al fatto che la stessa FAME ricerca e promuova un fisico "commerciale", estremo ma piacevole insieme - sinceramente fa ben sperare.

Per quanto mi riguarda, tutto fila liscio: oltre a laurearmi campione del mondo, ho la piena possibilità di proporre il mio modo di posare ed intendere il *body-building*. Questo tipo di approccio viene apprezzato, tanto da essere l'unico atleta maschio selezionato per le varie apparizioni post gara. Mi si aprono le porte per uno *show* con modelle e per una quantità di apparizioni seguite da un pubblico variegato e non settoriale; si guarda finalmente ad un *body-building* inteso come forma fisica estrema e artistica al tempo stesso, plasmabile dall'essere umano attraverso la conoscenza tecnica e nutrizionale - e non chimico-farmacologica. Un approccio che può portare indubbiamente grandi benefici (finanziari e no) a tutto il settore, specie se aperto al grande pubblico. È così difficile comprenderlo?

Munito di medaglia d'oro, me ne ritorno a casa - orgoglioso di aver degnamente rappresentato il mio paese. Dopo le consuete perquisizioni agli aeroporti, torno nel mio ambiente - dove mi aspettano i complimenti di parenti amici e clienti della palestra, per un qualcosa di lontano che faticano a comprendere ("campione del mondo", comunque, suona bene...), cui si aggiunge la solita domanda: ma come mai nessuno ne parla? Aiutiamoci!

Da sinistra: Marco Addis con Peter Putnam e la moglie Jessica, con Robby Robinson e in occasione della sua vittoria ai Mondiali FAME del 2010.

