

IL SEQUESTRO

"Rapito" (?) da due body-builder...

di MARCO ADDIS • Campione mondiale FAME

Spero che qualcuno possa sentirmi...

Mi trovo in una grotta piuttosto buia, sono immobilizzato! Nella penombra riesco, a malapena, a scorgere sul muro una sorta di disegno... parrebbe un omino pelato con un bilanciamento in mano, piegato dal carico dei pesi che ha ai lati; mi pare che sotto ci sia anche una scritta: sembra che inizi con *gold...* o qualcosa del genere, non si riesce a capire bene.

Bendato in maniera approssimativa, riesco a scorgere le sagome di due persone che mi gironzolano attorno continuamente. Proverò a descrivervi ogni loro gesto, in modo tale che chi dovesse ritrovare questo mio scritto, riesca a risalire al loro nome o al luogo in cui mi trovo. Un momento, aspettate un momento, riesco a vedere le loro ombre; vi descriverò le sagome che vedo: il **primo** ha una vita piuttosto fine, spalle larghe e una figura elegante. Il **secondo** mi pare decisamente tozzo, più largo che alto, sembra sovrappeso; ha un addome enorme, gambe larghe come le spalle e un sedere davvero spaventoso, non credo sia un atleta anche se le braccia suggerirebbero il contrario.

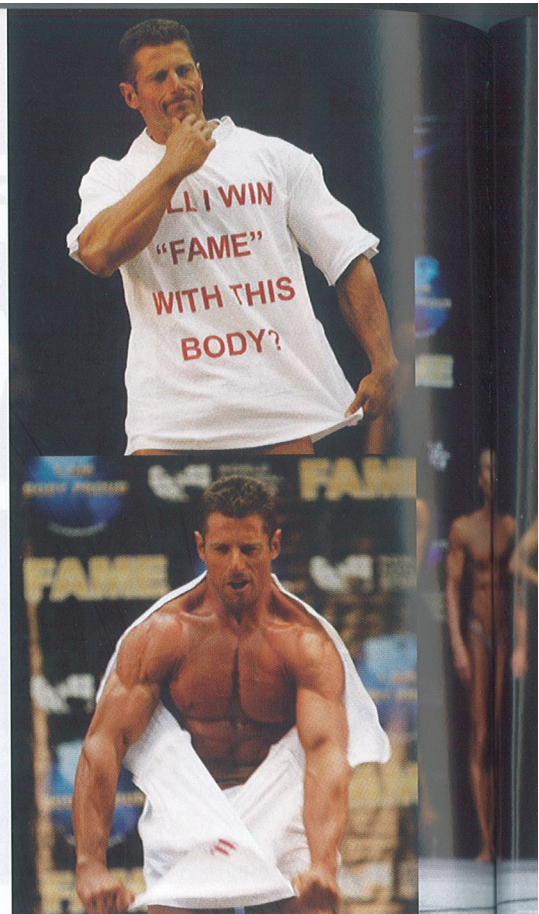
Forse il primo è un modello o comunque uno sportivo molto in forma, il secondo deve essere certamente qualche corpulento lottatore di *wrestling* o uno di quelli *strongmen* giganti e grassi con una forza eccezionale. Riesco a vedere di più adesso: l'uomo più proporzionato è di colore, ha gli addominali ben in vista; l'altro, più chiaro, ha ugualmente gli addominali in evidenza ma, inspiegabilmente, si disegnano sopra una protuberanza che, come detto, fa sembrare la sua figura quella di un uomo grasso.

Accidenti, stanno fuggendo via: uno sembra un centometrista, veramente aggraziato e veloce; l'altro più impacciato, riesco ancora a vederlo perché lentissimo a causa delle sue gambe decisamente poco funzionali. Chissà dove sono andati? Ah, eccoli! Stanno facendo delle strane movenze, flettono le braccia, sembra in effetti che contraggano i

loro muscoli. Che differenza però! Uno dei due forse ha fatto danza classica o qualcosa del genere: esegue pose plastiche, figure bellissime, sembra quasi una statua, ha delle movenze fluide e leggere. L'altro è tutto l'opposto.

Forse appartengono a **due sport diversi**: uno saltella qua e là completamente fuori tempo, al contrario del suo compare, ed entrambi hanno una base musicale in sottofondo; anch'esse sono a completamente differenti: una è melodica e ritmata al punto giusto, l'altra rumorosa e completamente dissociata da chi la posa.

Che fortuna! Si sono messi a discutere vicino ad un microfono, involontariamente lasciato acceso; grazie ad una derivazione che giunge fin qui, riesco a sentire ciò che dicono, è **l'uomo più corpulento** che sta parlando: «Mi hanno consigliato di fare un ciclo di "x" e "y", poi interrompere tre mesi e ricominciare, ma per non far cessare la produzione endogena di y, devo prendere anche 5 g al giorno di "w", che però devo interrompere ogni due mesi; per proteggere lo stomaco devo prendere anche dello "z"; però, il massimo, se ti posso dare un consiglio, è il "k", da assumere cinque giorni alla settimana. Ormai lo prendono tutti: perdi i capelli, hai disfunzioni erettile, si rovinano i reni, il fegato e la parte terminale delle ossa – ma, se lo prendi sotto controllo medico, non c'è problema. E che risultati, poi! Guarda qua!! Certo, l'integrazione la ritengo molto importante, ma non come quelle sostanze appena citate; senza quelle non si va da nessuna parte, oramai è così! Ma se prendi 5 grammi di "a" appena sveglio, dopo due ore 10 grammi di "b", all'ora di pranzo "c" e "d", poi ti basta prendere "f" e "g" prima del *work-out*; "h", "i", "l", "m" e "n" subito dopo; e "o", "p", "q", "r", "s" e "t", prima di andare a letto – e il gioco è fatto! Così sarò sempre più grosso! Mi raccomando: per l'alimentazione evita i *fast food*; comunque io sono seguito da un *guru* che mi invia la dieta settimanalmente, l'attacco sul frigo e sono a posto!».



Boh, sono esterrefatto, davvero poco chiari i nomi di queste sostanze, non si capisce se siano farmaci o cos'altro, in ogni caso – cavolo! – quante pasticche e polveri prende al giorno questo tizio! Forse è malato e deve curarsi? Poverino, ecco perché è così *strano* nel fisico!

Un momento, un momento, sta per parlare l'altro, **quello con la silhouette più elegante**, eccolo: «Devo chiedere a mia moglie di aiutarmi a preparare i pasti per domani, sto cercando di tenere sotto controllo i carboidrati e i livelli di insulina, ma allo stesso tempo voglio essere sano e avere forza. Sto cercando di capire quali alimenti mi danno più energia e mi creano meno intolleranze, e al tempo stesso provo a individuarne anche i motivi con l'aiuto di un dietologo. Spero di trovare anche il tempo per abbronzarmi un pochino e respirare un po' di aria buona. Insieme al mio *trainer* sto regolando la mia scheda di allenamento in rapporto al mio dispendio calorico e al mio obiettivo più prossimo: ho deciso di aumentare la definizione in generale, e poi, per avere proporzioni perfette, desidero aumentare un po' l'ampiezza dei deltoidi laterali. Sto perdendo un po' di flessibilità, evidentemente ho bisogno di più *stretching* o forse non eseguo bene gli esercizi con un



L'autore dell'articolo Marco Addis durante la routine e con la canadese Marina Zimmermann, in occasione della sua vittoria ai Mondiali "Fame" del 2010 (foto di Doug Jantz).

range di movimento completo; penso che gareggerò quest'anno ma se non dovessi farlo sarò felice ugualmente – perché questo è il mio stile di vita sano e valido, e ne vado orgoglioso!». Accidenti che competenza, chissà che sport fa?!? Affascinante davvero. Mi piacerebbe essere come lui: da quanto posso percepire, ha un fisico stupendo; forse è l'allenatore di quello enorme e sgraziato, che da solo non riesce a ottenere quelle proporzioni e quella grazia... Attenzione! Si sta avvicinando una **donna**, è davvero carina, molto tonica e affascinante; si vede che si allena, e anche duramente, ma questo ha accentuato le sue grazie femminili. E con un altro uomo con i capelli lunghi... no, no, no... è **un'altra donna**! Strano però, una fanciulla con quei muscoli e con quel viso così tirato? Ah no... sì, sì... ha il seno! No sono i pettorali, non lo so... insomma, non riesco a capire. Ma ecco che i due di prima vanno via, si stanno vestendo. Il ragazzo di colore è veramente elegantissimo: indossa bene gli abiti e pur se è incredibilmente in forma in costume, vestito sta benissimo; riempie certamente giacca, camicia e pantaloni, ma in maniera impeccabile e davvero piacevole. A questo punto tutto mi è chiaro, l'altro ragazzo probabil-

mente è un eccentrico... magari fa parte di qualche tipo di spettacolo, è infatti coloratissimo nel vestiario, ha dei pantaloni a righe larghissimi, una canottiera, una maglia strappata sopra la canottiera stessa... anfibi, una bandana e gli occhiali da sole anche se è notte. Se desideraste intercettarlo, sarebbe facilissimo! Ora sono entrambi dietro un bancone, davanti a loro un gruppo di ragazzi, probabilmente ammiratori o *fans*. La cosa inspiegabile, quanto incredibile, è che proprio il "tipo strano" sembra essere il più famoso e considerato... Davvero strani tempi, questi! Firmano delle foto e danno consigli; entrambi condannano fermamente l'uso dei farmaci ma, a dir la verità, uno dei due è davvero poco credibile e mi pare un tantino ipocrita... Quanto a me, non so più se mi hanno davvero rapito proprio quei due tizi... Ad ogni modo, se qualcuno dovesse trovarmi, mi aiuti! Nel frattempo, qualora incontriate i due tipi, vi prego, rivolgetevi a quello più aggraziato, elegante, colto e attento alla salute e al suo sport – perché di gente così ne abbiamo davvero bisogno! Lasciate pure stare l'altro: ce ne sono fin troppi e stanno rovinando tutto! In ogni caso, come vi ripeto sempre, aiutiamoci!



Continua da pag. 100

me...lma che avevano quando iniziarono – però in cambio hanno le scarpe firmate, la tuta firmata, l'asciugamani firmato, i guantini firmati, la borraccia firmata e pure... beh, lasciamo perdere! H) Quelle "ciccione" e quei "ciccioni" arroganti che sulla spiaggia, addentando l'ennesimo trancio di pizza farcita, mentre passa un culturista... ridono e sfottono! Ma che ca...volo hai da ridere, amico?!? Sia chiaro: non intendo assolutamente offendere quanti abbiano problemi di peso e/o salute: la mia irritazione è rivolta a coloro i quali **sbeffeggiano ciò che non comprendono** (ed è pertanto rivolta a chiunque, a cominciare da certi *body-builder*...).

I) Tutti quelli che ritengono che **"troppa carne" faccia male**... ai quali vorrei chiedere come pensano che gli uomini primitivi abbiano potuto non estinguersi, dato che per centinaia di migliaia di anni si sono cibati praticamente solo di quella. L) Quelli che sostengono che nella "Dieta mediterranea" debbano prevalere il **pane** e la **pasta**... Ma vaffa...unbagnò! Tale dieta è "mediterranea" perché sulla carne prevale il pescato – e poi ci sono frutta, verdure e legumi...

M) Tutti quelli che vengono in palestra e... fanno cadere fulminate tutte le mosche... perché hanno **"dimenticato"** di farsi una buona volta la **doccia**!

N) Quei fior di marcantoni di 185 cm che si iscrivono in palestra e poi stramazzano allenando i bicipiti con **due manubrietti** da 4 kg l'uno... Ma di cosa li fanno, oggi, certi uomini?

O) Quanti (e sono tanti!) non hanno ancora capito che il **body-building** non è una corsa di 100 metri... ma una **maratona**! A mio modo di vedere (opinione personale e senza offesa per nessuno) il più grande *body-builder* che abbiamo in Italia è Biagio Filizola. Oltre settant'anni, egregiamente portati: basta vederlo in occasione delle gare che organizza con tanta passione!

P) Infine una doppia confezione "befanesca" a tutti quelli dell'ambiente che, pur di fare i propri interessi e guadagnarsi una sgangherata poltroncina, compiono un'infinità di **atti disonesti** contro tutti – dimenticando che l'uomo nasce... condannato a morte. Il percorso di ciascuno di noi è breve, ed essere carogne non è utile: solo grottesco e ignobile.

Buona Befana a tutti!

