

RACCONTI

serie

# KETTLEBELL



MASSIMO POLPO NERIOTTI

# *GLI ALLENAMENTI PRESSO LA PALESTRA DELL'ARDIMENTO E LA DIETA DEL PILOTA.*

*6 gennaio 2021*

Ovvero come massacrarsi il fisico fino a provare delle sensazioni appartenenti ad altre dimensioni. Il misticismo passa attraverso il ferro e la ghisa.

Niente power-fitness, etno-pilates, cardio-pump, bio-aerobic e kundalini-active, rebirthing biodinamico, il pianto cosmico, power-yoga o altre smancerie da fighetti.

Solo ferro e ghisa da spostare ripetutamente nelle tre dimensioni.

Per non parlare dei versi in terra.

# 1

---

Dopo circa quattordici mesi a fare meno di niente, cuocere torte e mangiarne anche, bere birra, mangiare pasta a due etti e mezzo alla volta condita con la 'nduja e tutti gli altri condimenti a disposizione nell'emisfero settentrionale e pure in quello meridionale, dopo aver aggiunto un buco alla cintura e dopo aver compiuto 50 anni, l'altra settimana ho fatto il primo gesto atletico dopo tanto, troppo tempo: sono salito sulla bilancia elettronica.

Ho visto la cifra sul display e sono sceso. Ho dato la colpa al fatto che fosse ferma da tempo e la scheda elettronica fosse bloccata.

Risalgo e il valore è lo stesso. Ci riprovo, intanto la uso come uno step... e cin-se-sett-ott... anavanti-anandietro...

Niente, stesso numero.

Le batterie cinesi sono di bassa qualità, si scaricano troppo velocemente e mandano in tilt il computer della bilancia.

Scendo, smonto la bilancia, tolgo la batteria vecchia, metto una batteria nuova e risalgo. Uguale. Dò una bottarella alla bilancia col piede, cambia niente.

Mi viene in mente l'unica spiegazione possibile, anche la batteria nuova sarà ciucca e vado a cercare la conferma:

scendo, leggo la scadenza della batteria nuova: dicembre 2129 d.c..

Sono risalito, ho letto per bene il peso e ho cacciato l'urlo di Munch.

Un urlo muto ma il dolore dentro è stato grande.

Ma come... un tempo ero bello come il sole, un figo pazzesco, le femmine facevano la coda davanti alla mia porta che diventava una sorta di lavoro piacere a tutte e ora se monto sulla bilancia leggo un numero di telefono intercontinentale.

Bene, dopo essere arrivato alla conclusione che il peso è reale, ho due strade da percorrere contemporaneamente: ritornare a una dieta da pilota e ritornare ad allenarmi in palestra più bici, corsa, salto con l'asta, enduro e molto il fare all'ammore.

Della dieta del pilota c'è poco da dire, ne esistono due versioni, una estrema e una solo rigorosa.

Il principio dell'estrema è il seguente: se quello che metti in bocca ha un buon sapore, sputalo. Funziona in fretta ma si soffre molto.

La versione rigorosa prevede le solite cose di cui si nutrono i malati che mirano a morire sani: pescetto bollito senza sale e verdure al vapore, bistecche bollite, riso integrale bollito, pochissima frutta bollita, pochissimo yogurt magro e acidissimo bollito pure lui, niente condimenti, niente roba buona e alla domenica, per dessert, è consentito spararsi un colpo di Smith&Wesson nelle palle.

Il lunedì si ricomincia. Funziona, si soffre un po' meno ma non ti fa venire in mente l'allegria gastro-birronomica di una October Fest.

Alla dieta del pilota, qualsiasi versione si scelga, si deve affiancare un allenamento tosto.

Mi connetto all'internet e mi metto a cercare una palestra vicino a casa.

Scarto la Virgin perché è troppo da fighetti, ne trovo due da pugilato ma non posso andare a farmi riempire di mazzate alla mia età, in una fanno arti marziali thailandesi e quelli menano come dei fabbri e scarto anche questa.

Ne rimane una che ha un'aria strana.

Sul loro sito ci sono scritte frasi inquietanti:

“Qui si fa fatica.”;

“Virtus Sudore et Sanguine Colenda Est” che significa che la virtù si coltiva col sangue e col sudore;

“Benvenuti nella casa del dolore”.

Mi pare buono, si va all'essenziale, così non si sta a perdere tempo a baccagliare le signorine appoggiati a una macchina o a guardarsi gli addominali bronzee riflessi sugli specchi.

Mi inquietano solo le specialità di allenamento che offrono: Crossfit, TacFit e Kettlebell.

La prima domanda che sorge dal cuore è: machemminghia è 'sta roba.

Vado avanti a leggere e scopro che sono tecniche di allenamento dei militari americani, poliziotti americani, pompieri americani, esercito russo, agenti del Mossad, FBI,

Berretti Verdi, Marines, Rangers, Navy Seals, Servizi Segreti Libanesi, incursori, guastatori, lagunari, bombardatori, killer in genere et similia.

Minchia!, mi dico, sarà un covo di esaltati pazzi.

Io a naja ero sempre punito per i capelli lunghi, le scarpe sporche e i ritardi, nemanco mi ci vorranno là dentro.

Saranno dei tipi marziali, mi toccherà fare i salti nel cerchio di fuoco, camminare sulle braci ardenti e roba del genere.

C'è un numero di telefono, chiamo. Mi risponde un tale, ha una bella voce, è gentile.

Gli dico cosa mi serve, mi spiega un po' come funziona ma è sbrigativo, dice di andare a vedere appena possibile e provare, per telefono non si capisce.

Ci mettiamo d'accordo per domani pomeriggio alle due.

“Porta il solito abbigliamento da palestra, niente scarpe.”

“Niente scarpe? Come niente scarpe?”

“Niente scarpe.” Click!

“Ah... e vabbe'... niente scarpe e ancora una cosa... pro... pronto?...”

Il giorno dopo mi presento a 'sta palestra. Da fuori appare minuscola, dentro sembra ancora più piccola.

Mi accoglie il proprietario e istruttore unico. È bello grosso, direi due ante, un centinaio di chili. Le cosce, per le dimensioni, ricordano i cocomeri mantovani. Intravedo dei tatuaggi sparsi qui e là. Ha un'aria sorridente e positiva.

Mi manda subito a cambiarmi dopo una stretta di mano maschile.

Lo spogliatoio è largo come un piccolo ascensore, in due ci si piglia a ginocchiate. C'è una panchetta che io e un altro eventuale insieme non ci stiamo.

C'è una sola doccia, è grande come una cabina telefonica per nani.

Mi cambio e mi presento nella sala, senza scarpe.

La sala è proporzionata allo spogliatoio, direi che più di sei persone non ci stanno. Ci sono delle panche e dei supporti per il sollevamento di pesi enormi.

I bilancieri così grossi non li ho mai visti, sembrano i semiassi di un Jumbo 747. Peseranno ottanta chili solo loro. I dischi lì vicino sono giganteschi, li stimo al volo, non meno di venti chili ognuno. Su un bilanciere ne conto sei per parte...

La palestra non è come quelle solite, piene di macchine molto tecnologiche che non si capisce nemmeno come funzionino, non ci sono signorine tirate come delle modelle e tipi fisicati con la cintura di cuoio che continuano a specchiarsi.

Tutto appare essenziale.

Lungo un muro vedo una miriade di grosse bocce di ferro colorate, sembrano quelle del bowling ma hanno un manico.

C'è una zona di tappeti e due persone, una signorina e un uomo sulla quarantina, che stanno già facendo degli esercizi.

La signorina si sta contorcendo in terra facendo degli esercizi con una boccia in mano e ha una faccia sofferente.

L'uomo è magro come un ragno, pesa la metà di me.

Ha delle gambette che impressionano, ricordano quelle del Mahatma Gandhi nel suo periodo anoressico, è di sicuro sotto peso.

L'istruttore mi fa vedere degli esercizi di stretching e lubrificazione delle articolazioni.

Eseguo.

Dopo dieci minuti prende una di quelle bocce e me la mette davanti ai piedi.

È nera, ha scritto su un otto e ha una maniglia. Fine.

“Questa si chiama Kettlebell o gyria, in russo... adesso devi fare lo swing, farla oscillare tra le gambe e portarla fino all'altezza viso. Così...” e mi fa vedere il movimento.

“Tieni la schiena dritta e bloccata, controlla le gambe, braccia così, spalle colà, mento fiero e via”.

Mento fiero?

“Quando parte il timer, fai venti ripetizioni, recuperi, quando scade il minuto ricominci, venti ripetizioni, recuperi e quando scade il secondo minuto fai otto squat con lei tra le mani e poi ricominci con lo swing. Così per venti minuti. Sei pronto?

Sei pronto anche tu?” e guarda il tizio sotto peso. Lo Spiderman anoressico annuisce, ammazza quant'è magro!

Bip! Parte il timer e comincio e con me comincia anche il ragnetto sminchiato.

Dopo tre o quattro swing l'istruttore mi corregge la postura, dopo poco decide che otto chili sono pochi e non mi rendono stabile; me ne dà una da sedici, giallo limone.

Ferro puro anche lei. Ignorantissima.

Mi dice che questa da sedici chili la usano le donne principianti!



La prendo su e si sente che sono proprio tanti. Di sicuro sono più stabile nei movimenti.

I bip suonano, non conto più, ne faccio trenta quasi in apnea.

“Respira!” mi intima con voce marziale.

Recupero pochi secondi, porto a termine altre tre sessioni di 20-20-8 e il fiatone non mi molla più, la frequenza deve essere già oltre 140 bpm e, di solito, a 135 bpm, qualsiasi cosa faccia, non mi diverto più.

Di solito quando faccio all'ammore sto sui 180 e dopo non ricordo mai nulla di quello che è successo. infatti ci sto lavorando.

Ho comperato una macchina che mi iperventila di ossigeno, una cisterna, è grande come un polmone di acciaio, una stanza intera praticamente e fa lo stesso rumore della risonanza magnetica.

Mi costringe ad usare una sorta di scafandro per respirare che si collega alla cisterna con dei tubi e allora riesco a stare sui 130 bpm ma le signorine si lamentano, non solo per il rumore. Dicono che avere rapporti sessuali con un palombaro che si muove come un astronauta sulla luna non stimola l'erotismo e mi lasciano.

Dicono che preferiscono l'autoerotismo o alla peggio l'astinenza!

Insomma finisco qualche serie di set da 20-20-8 e continuo ma capisco che morirò in fretta. I secondi di recupero non mi bastano più.

Sono talmente impegnato a controllare il movimento per non rovinarmi la schiena che non conto e ne faccio sempre in più.

L'istruttore mi dice di non superare le venti ripetizioni e di recuperare.

Dopo qualche minuto di 'sto calvario guardo lo sminchiato con le gambette da ragno.

Sta andando avanti come se fosse il suo lavoro: 20-20-8; 20-20-8; 20-20-8...

A me l'istruttore ha fatto scendere da 20 a 16 ripetizioni perché ho gli occhi venati.

Quando sono a metà della sessione non ne posso più e mi viene comunicato che:

- 1) Sedici chili è il peso che usano le ragazze;
- 2) C'è qualcuno che le prime volte vomita;
- 3) Un tizio qualche tempo fa è durato quattro minuti di 'sta roba e poi se ne è andato mandando tutti a 'fanculo.

Intanto il ragno sottopeso prosegue nelle sue oscillazioni.

Continuo e soffro.

Durante una manciata di secondi di recupero faccio qualche passo in giro per la palestra e provo la prima allucinazione dovuta al debito d'ossigeno: su un davanzale vedo un busto di Lino Banfi, alto una quarantina di centimetri. Che cazzo c'entra Lino Banfi qua dentro?

Non ho tempo di guardare meglio e ragionare, il timer mi richiama al lavoro e devo ricominciare.

L'istruttore mi ha fatto scendere a dodici ripetizioni e questo mi umilia molto perché lo sminchiato continua con venti e non lo reggo.

Le mie pulsazioni sono salite a livelli inimmaginabili. Di solito in queste condizioni si è a un passo dalla morte.

La mia lucidità è a macchia di leopardo ma c'è una cosa che mi attira.

Appena ho un po' di recupero torno al busto sul davanzale.

Da lontano è davvero Lino Banfi ma guardandolo meglio riconosco il profilo. Porca puttana quello è il busto di Mussolini!

Il timer mi richiama, all'ordine, è chiaro.

Mussolini??? Mussolini... non riesco a crederlo.

Mentre faccio oscillare il boccione come fosse una campana del campanile di Piazza San Marco non riesco a non stupirmi. Cosa c'entra Mussolini?!?

È ovvio che quando il cervello è in debito d'ossigeno crea una distorsione della realtà.

Vedrai, mi dico, che sarà il busto del nonno dell'istruttore.

Oppure, ecco, sarà il busto di Pavel Tsatsouline, il guru mondiale di 'ste cazzo di bocce.

Quando manca un solo set alla fine non resisto e vado dal Lino nazionale.

Spero che sia lui, il nostro amato Lino da Canaus di Puglia e magari sotto c'è incisa una sua frase famosa come: "Santa madonnina incoroneta".

E invece no, cazzarola! È proprio lui, caro lei.

Quello che quando c'era lui i treni viaggiavano in orario e il maschio aitante sollevava boccioni da 34 chili senza lamentarsi mai.

L'erculeo maschio, a quei tempi, credeva, obbediva e combatteva.

Benito ha un broncio incredibile, sopraccigli aggrottati, insomma la solita aria da scemo.

Quando ho la conferma che quello lì non è Lino Benfoli, tutto appare diverso.

Guardo meglio l'istruttore. È ricoperto di tatuaggi.

Vado a cercare qualcosa come "Me ne frego!" oppure un "Vinceremo!" ma ho la vista offuscata, non riesco a leggere.

Porto a termine la tortura e mi siedo in terra per cercare di tornare al mondo e alla vita. Mano a mano che la frequenza scende mi guardo intorno e questa palestra assume un aspetto che mi fa venire in mente una sola immagine: la Palestra dell'Ardimento del Gruppo T.N.T., quella gestita dal grandissimo Grunf che sulla maglietta aveva scritto:

Chi Vale Vola

Chi Vola Vale

Chi Non Vola é un Vile.

Mentre sono sempre a terra nel tentativo di sciogliere i muscoli della schiena che sono raggruppati attorno alla colonna vertebrale, il ragnetto sminchiato esce dallo spogliatoio e saluta. Io faccio finta di prendermela comoda, in realtà non riesco più ad alzarmi.

Recupero la posizione eretta solo con l'aiuto di qualche sgabello e un davanzale...

Bravo, proprio quello, quando sono in ginocchio io e lui siamo pari, occhi negli occhi, mi osserva severo, non fa una smorfia, sguardo di bronzo, mento spinto in avanti e l'ultimo embolo mi crea una nuova allucinazione: sono a Roma, Piazza Venezia nereggiata di folla inneggiante il duce e sento lui che annuncia che la dichiarazione di guerra è già stata consegnata all'Ungheria. Popolo in visibilio!

Mi avanzo verso lo spogliatoio con dolorosa e lenta mestizia.

Quando entro nella doccia grande come una cabina telefonica ho chiaro il fatto che non posso piegare né schiena né gambe. Sono duro come un sardone.

Spogliarmi e fare la doccia sono una pena, una girandola di dolori mai sentiti prima.

Rinuncio a lavarmi, sto sotto l'acqua che scende come pioggia a occhi chiusi e basta.

L'asciugamento dalle ginocchia in giù è stato impossibile. Rivestirmi è un secondo calvario.

Quando sono pronto esco, ho i piedi bagnati, niente calze, impossibile metterle.

Esco a piedi nudi!

In palestra ci sono altre due persone che spostano i boccioni con un'aria serena, come fossero ombrellini di carta di riso.

Sulla porta incrocio una tizia bellissima che entra con una borsona enorme, è bella che mi fa cadere la mandibola.

Nella borsa probabilmente ha la sua bocciona personale da 24 chili. Sulla borsa c'è una grossa scritta: Dimensione Boccioni.

La pezza di gnocca mi guarda come se guardasse una pantegana sbudellata mentre marcisce al sole già senza occhi mangiati dai corvi.

Significa che la possibilità di beccarla è di una su un miliardo elevato al cubo.

Se mi avesse visto sui tappeti a fare stretching non avrei avuto nemmeno quella.

Il camerata istruttore mi biascica un ciao poco convinto.

Rivolgo un'ultima occhiata a Mussolini, mentre mi manda uno sguardo di disprezzo ho un'ultima allucinazione: il duce mi parla, leggo il labiale: “Noi siamo contro la vita comoda!”

‘Affanculo.

<b>IN COPERTINA</b>	<a href="https://i.pinimg.com/originals/8b/54/99/8b5499d5867362c72ecfe88c1d2e49db.jpg">https://i.pinimg.com/originals/8b/54/99/8b5499d5867362c72ecfe88c1d2e49db.jpg</a>
---------------------	---