

"QUELL'INCONTRO CON SCHWARZENEGGER NELL'85...", IL CULTURISTA CICOLANI ORA SOGNA MUSCLE BEACH

L'AQUILA - Antonio Cicolani, classe 1964, fisico asciutto e chioma bionda fluente, è il punto di riferimento per chi all'Aquila è appassionato e seguace della forma fisica perfetta ma soprattutto del body building.

Campione regionale di body building nel 1989 e nazionale nel 2005 e 2006, gestisce una palestra molto frequentata lungo via della Croce Rossa, presso la rotonda di Piazza D'Armi: l'Olimpus club, evocativo degli dei dell'antica Grecia, sempre ritratti con fisicità scultoree e perfette.

Tante le foto, all'ingresso, dei ragazzi che ha preparato e che hanno vinto qualche competizione, anche tante immagini, che ritraggono lui, giovane, in una perfetta forma fisica, durante qualche gara di settore.

"La mia prima palestra - racconta ad Abruzzoweb - l'ho aperta nel 1986, a via Aldo Moro, sono approdato qui nel 2007, questo posto era il mio sogno, perché qui mi sono allenato da ragazzino, qui ho mosso i primi passi in società con un amico nel 1985 e all'epoca si chiamava Body Line".

"Le macchine che preferisco e che uso sono le Hammer strenght, secondo me le migliori, a L'Aquila le ho portate io per primo, nel 2010, sono macchinari americani, che se usati bene e con costanza, davvero ti fanno diventare perfetto e muscolo".

"Quando ero più giovane e mi allenavo più spesso, avevo sempre un gruppo di persone che mi guardava mentre facevo le gambe o le braccia e in un'occasione, a fine allenamento, mi si avvicina uno e mi fa: 'Antò come ti senti?' e io 'Bhe alla terza serie ho visto la Madonna dirigere il traffico a ju Torriò!'".

Come tutti i fissati del genere, ha anche lui un suo mentore, un personaggio a cui si ispira, ed è Arnold Schwarzenegger, che ebbe anche la fortuna di incontrare quando era ragazzo, sul set del film Yado, nel 1985, del regista americano Richard Fleischer e prodotto da Dino De Laurentis, girato principalmente sul Gran Sasso a Campo Imperatore.

Il film, di per sé, non ebbe grande successo, anzi fu osteggiato dalla critica per via dello scarso risultato di botteghino rispetto ai costi di produzione e soprattutto per il fatto che l'attore americano, già reduce dal successo di Terminator, dovette accontentarsi di un ruolo piuttosto marginale.

"In quell'occasione rimasi folgorato - racconta Cicolani - lui è il connubio perfetto tra intelligenza e perfezione fisica e accanto aveva come partner sul set una giovanissima e meravigliosa Brigitte Nielsen, e chi se lo scorderà mai!"

La palestra di via della Croce Rossa è sempre aperta, praticamente quasi 24 ore su 24, dalle 5 del mattino fino alle 11 la sera, a Natale, a Pasqua e anche a Capodanno, "io sono sempre qui - dice - è la mia vita, per me è la cosa più importante".

Non solo proprietario ma anche preparatore atletico, come lui ama definirsi: "Da qui - ricorda - ne sono passati tanti e alcuni, a seguito dei duri allenamenti hanno raggiunto anche grandi risultati, come

per esempio gli aquilani Gaetano Mastropietro e Federico Gasparini, entrambi vincitori un paio di trofei nazionali del settore negli anni '90".

"La passione per la forma fisica e il body building me l'ha trasmessa un ragazzo che ho conosciuto quando ero un adolescente, era cicciottello, lo prendevano tutti in giro, noi ci frequentavamo l'estate quando tornava in Abruzzo dai nonni, un anno poi, quando ci rivedemmo, aveva un aspetto completamente diverso, non era più cicciottello, ma soprattutto aveva una perfetta forma fisica, fu lui, ad indirizzarmi verso un determinato tipo di allenamento, che non ho più abbandonato, insieme ad un'alimentazione poverissima di carboidrati e grassi".

Legati alla sua palestra e alla grande quantità di gente che ci è passata, Antonio Cicolani ha sempre aneddoti simpatici da raccontare: "Una volta stavo allenando le gambe, mi si avvicina un ragazzo e dopo avermi fatto i complimenti, mi chiede di aiutarlo per fare lo stesso esercizio, il giorno dopo cominciamo questa serie, fa la prima, la seconda, prima della terza mi distraigo un attimo per salutare una persona, mi giro e lui era sparito! Sono venuto a sapere, poi, che era scappato approfittando della mia distrazione, con la decisione di non mettere più piede qui dentro perché il carico di lavoro lo aveva letteralmente spaventato".

"Un'altra volta una signora, con evidenti problemi di sovrappeso mi chiese un consiglio per dimagrire, perché aveva provato con degli integratori senza successo, allora, siccome stava diventando asfissiante le ho risposto: 'Signora bella ma tu non devi fare la dieta, tu ti devi far catturare dagli iracheni per almeno una mesata!'. A chi mi chiede invece cosa poter prendere per dimagrire velocemente, consiglio un potente e miracoloso prodotto americano: la museruola!", scherza.

Antonio di queste battute con i suoi iscritti ne ha sempre fatte, il posto è sempre tanto frequentato forse anche per questo, perché lui c'è sempre ed ha sempre voglia di scherzare e tirarti su tra una serie e un'altra.

"Ma io seguo una dieta stretta, sto attentissimo, io non mangio dolci dal 1988, mica scherzo, solo riso, pasta in bianco e carne, tanta, anche il pesce, ma magro e al naturale".

A settembre la palestra accoglierà i clienti con una nuova veste, Cicolani sta infatti lavorando al piano inferiore, dove per anni c'è stato uno lo storico bar Pitone, per avere una grande sala cardio dove allenare solo le gambe e nella parte superiore braccia e torace.

Ma non è solo questo il suo sogno, un altro, in effetti ce l'ha: "Devo superare la paura dell'aereo e partire, in America, fino in California, andare a Los Angeles ed allenarmi finalmente alla Muscle beach di Venice con i più grandi body builder del mondo".



<https://abruzzoweb.it/quellincontro-con-schwarzenegger-nell85-il-culturista-cicolani-ora-sogna-muscle-beach/>