



Piccolo dizionario del FITNESS



Pierluigi De Pascalis

Amico che se ne intende: Uno che ha quasi finito il suo primo mese in palestra e si diletta a dare consigli su allenamento, alimentazione, mutui, tecniche di abbordaggio, canne da pesca, ecc.

BCAA: Pastiglie maleodoranti dal contenuto ignoto, dall'effetto oscuro, dalla posologia incerta, con l'utilità di un oroscopo ma da assumere durante la *finestra anabolica*.

Chinesiologo: termine sconosciuto a tutti tranne a chi paga un abbonamento annuo per definirsi tale, spesso usato da chi vuole sembrare più figo rendendo incomprensibile che lavoro svolga, (notare che perfino word lo sottolinea come errore).

Dinabol: gene dominante grazie al quale gli atleti *Natural* (vedi di seguito) hanno in pochi mesi lo stesso fisico di chi si allena perfettamente da 10 anni.

Elasticizzati: indumenti fetish ma griffati da marchi del fitness, di solito in colori fluo, talvolta creano l'effetto mortadella con un simpatico "vedo ma non vorrei", presto la versione in latex...

Fauna in palestra: al mattino pensionati e mantenute, pausa pranzo impiegati e donne-yogurt, pomeriggio adolescenti e *rattusi* [dal napoletano], dalle 18.30 alle 20.30 un *troiaio* [dal toscano], dopo le 20.30 uomini soli.

Genetica: risposta a tutto. Muscoli da natural? Panza da bevitore di birra? Polpacci che non crescono? Risultati che non arrivano? La risposta a tutto è: La Genetica.

HIIT: Allenamento perfetto per gente in forma e allenata venduto a persone in sovrappeso e pigre dicendo che in 20 minuti diventeranno come i *Natural* della palestra.

Istruttore: Dipendente pubblico (o a tempo indeterminato) che arrotonda al pomeriggio in palestra scrivendo il nome delle persone sulle schede prestampate e a volte dicendo “raddrizza la schiena!”.

Lumacone: [dal Milanese addolcito] vedi “*rattuso*” alla voce “fauna”.

Multipower: Attrezzo per danneggiare articolazioni a piacimento, di solito quelle delle ginocchia, ma con un sincero senso di sicurezza.

Natural: Creatura mitologica *metà trimon* [dal Barese] *metà trembolon* [dalla farmacia] resistente agli anabolizzanti (nel senso che malgrado li usi ha il fisico “dell’amico che se ne intende”).

Ornamento: cintura, guaina in gomma, fitness tracker o altro accessorio generalmente inutile ma dettato dalla moda o dalla scaramanzia.

Personal Trainer: uno che spesso ha bisogno di un Personal Trainer, una specie di *amico che se ne intende* che però pretende di farsi pagare. Lo si riconosce dalla maglia con la scritta Personal Trainer.

Quota associativa: stratagemma delle ASD per non pagare le tasse e per fare la cresta rivendendo a 25 euro una tessera pagata 3 euro e 50.

Recupero: Tempo variabile tra una serie e la successiva in relazione al numero di messaggi e like ricevuti durante l’esercizio.

Spotter: amico che si allena al posto tuo... e che ha dei trapezi spettacolari!

Tapis roulant: Attrezzo su cui passeggiare inviando messaggi whatsapp senza essere interrotti da gente che chiede “ci possiamo alternare?”.

Urlo: Elemento associato agli esercizi, la sua intensità cresce secondo il numero di persone di cui si vuol richiamare l’attenzione in palestra.

Virgin: fantastico modello di business dove pagano sia gli iscritti che i personal trainer che ci lavorano dentro!

Zumba: Ballo libero (tipo discoteca) ma senza il vantaggio della strobo, adatto a chi per età o situazione sentimentale non può uscire al sabato sera.