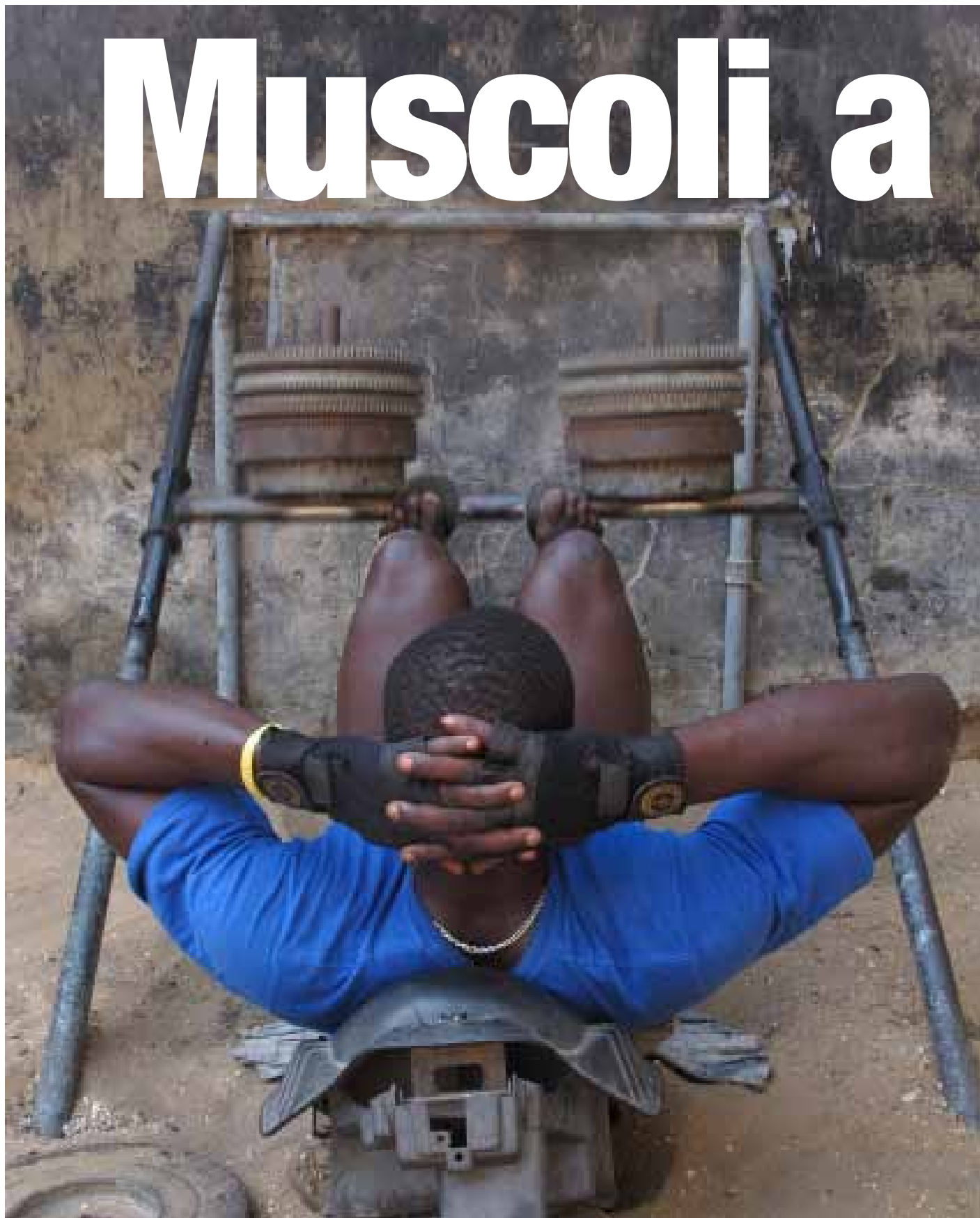


# Muscoli a



# Dakar

## Nella capitale senegalese dilaga la passione per il culturismo

**D**elle assi di legno pogiate su pali arrugginiti fanno da panche, delle sbarre di ferro con due cerchioni di metallo all'estremità fungono da bilancieri: a variarne il peso, delle pietre che si inseriscono o si tolgono al loro interno. «Ogni cerchione può arrivare a pesare fino a 105 chili», spiega un ragazzo. «A Dakar non scherziamo: i muscoli sono la nostra passione». Una grande palestra si stende sulla scogliera della Corniche, la striscia di terra che lambisce le acque dell'oceano, a poca distanza dall'Università Cheikh Anta Diop. Gli studenti si radunano qui ogni giorno, la mattina presto e il tardo pomeriggio. Gli attrezzi sono disseminati sulla spiaggia. Niente tapis roulant computerizzati o sofisticati macchinari per rassodare i glutei.

I bicipiti vengono scolpiti in modo artigianale. «Abbiamo trasformato della vecchia ferraglia in efficaci arnesi per il body building», racconta Amadou Bâ, un habitué della palestra. Tra i frequentatori non ci sono solo gli universitari, ma anche impiegati e uomini d'affari.

### Fitness fai da te

Nel quartiere popolare di Medina le palestre fioriscono ad ogni angolo. Ma non è facile individuarle. Gli amanti del fitness si allenano dentro baracche semibuie, sotto tettoie di lamiera, accanto a pollai o recinti di capre, all'interno di cortili polverosi ingombri di arnesi. Al di là di cancelli arrugginiti e anonimi si cela un mondo fatto di muscoli e sudore. Gli attrezzi spesso vengono costruiti riciclando vecchi rottami:



Marco Garcia

tubi idraulici per tonificare gli addominali, ingranaggi di vecchi motori per sviluppare i muscoli delle braccia, piccole carrucole arrugginite per bilanciare i pesi, cyclette fai da te per potenziare la resistenza.

Uno accanto all'altro si allenano giovani sportivi, culturisti, lottatori professionisti. All'ora di punta il rumore diventa assordante: lo sferragliare degli attrezzi si intreccia a decine di voci, risate allegre, respiri affaticati. Nel Plateau, il cuore amministrativo di Dakar, si trovano le palestre più ric-

Gli amanti del body building si radunano in palestre artigianali, equipaggiate con pochi mezzi e tanta inventiva, per sviluppare muscoli granitici

che e moderne: qui si tengono corsi di step, aerobica, ginnastica. «Il costo per l'abbonamento mensile è di 15mila franchi cfa (quasi 30 euro, ndr)», spiega Fallou Diakhaté, ex campione di culturismo che oggi gestisce la celebre palestra Momar Thiam. «I giovani di Dakar sono disposti a fare sacrifici

## KUNG FU KENYA

Malindi, la più antica città swahili del Kenya, enclave di vacanzieri e impresari italiani, è sede di una formidabile palestra di arti marziali creata da un nostro connazionale, Franco Oriot, milanese, campione di Quan Khi Dao, approdato una decina di anni fa sulle coste dell'Africa orientale. La sua scuola insegna i segreti del Kung-fu vietnamita ad una quarantina di allievi. «Sono giovani keniani, volenterosi e pieni di energia», racconta il maestro. «Alcuni sono ex ragazzi di strada che grazie alla pratica sportiva hanno trovato il modo di costruirsi un futuro migliore». Oggi molti lavorano come guardie nei grandi hotel o in ville private. La vita di strada è solo un brutto ricordo. Le lezioni di Franco Oriot si tengono in una chiesa nel centro di Malindi, che durante i giorni feriali si trasforma in palestra. Tre volte alla settimana il maestro insegna a bambini e bambine: piccoli orfani ospitati in un collegio locale. «Ogni mese si svolge una gara e i bimbi più determinati vincono un premio: una gita in città con pollo e patatine al ristorante». Una festa tutta per loro, che li fa sentire orgogliosi, importanti e coccolati. Chiunque desideri sostenere queste attività può contattare l'associazione *Vo Vietnam* che sponsorizza il progetto.

[www.vovietnam.it](http://www.vovietnam.it)

(testo e foto di Alida Vanni)



pur di ritagliarsi spazio e tempo da dedicare al proprio corpo». I neodiplomati che escono dal prestigioso Istituto superiore dello Sport trovano subito impiego come istruttori e personal trainer. Il culto per il fisico muscoloso è diventato una malattia contagiosa.

## Donne palestrate

C'è chi arriva a fabbricarsi nel salotto di casa o in terrazza una piccola palestra personale. La moda del cosiddetto *home fitness* ha fatto decuplicare negli ultimi cinque anni il volume degli attrezzi importati dall'Europa. I venditori di dvd sulla strada hanno cominciato a smerciare le video-lezioni di fitness. «Sono il mio pasatempo preferito», confessa la giovane Yata Diop. «Quando finisco le faccende domestiche, mi metto a pedalare sulla cyclette!». Anche le donne hanno scoperto il piacere di coltivare i muscoli. Farma Kane frequenta ogni sera una

Culturismo all'aria aperta su una spiaggia di Dakar. Il culto per i fisici muscolosi è diventato un'ossessione per i giovani senegalesi

palestra *en-plein-air*, sulla spiaggia della Corniche. «Non c'è niente di meglio che tenersi in forma all'aria aperta - dice - dopo una giornata snervante passata in ufficio». Ndoumbe Dieng preferisce scatenarsi sul tapis roulant del Condors Fitness Club. «Lo faccio anzitutto per una questione di benessere fisico e mentale», dice. «Non importa se alcuni uomini, retrogradi e conservatori, non vedono di buon occhio la mia presenza in palestra. Il fitness può aiutare a rompere l'ultimo tabù: il diritto delle donne di prendersi cura pubblicamente del proprio corpo, senza censure né vergogna». ●