

Le implicazioni della palestra

LE IMPLICAZIONI DELLA PALESTRA

MONOLOGO COMICO

di Stefania De Ruvo

deruvostefania@gmail.com

in fase di registrazione alla Siae

Salve, mi chiamo Stefania, ho 45 anni e ieri, mi sono iscritta in palestra. (sospiro)

Il problema? Se non siete una donna di mezza et, vicina alla menopausa e di una certa corporatura, non potete capire le implicazioni di un tale evento. Iscrivermi in palestra per me stato un momento epocale.

Non lho fatto spontaneamente, sono stata obbligata: una questione di salute. I 40 sono gli anni della svolta, il cos detto giro di boa, o arrivi ancora col fiato e le gambe o non ci torni a riva. Fai prima a legarti a quella stramaledetta boa ed aspettare la fine.

Dopo i 40 il metabolismo rallenta. Facciamo un confronto automobilistico: da giovane il tuo metabolismo come una Ferrari, consuma come un dannato ma almeno ti diverti; dopo i 40 come una seicento e per di pi guidata dal solito vecchietto col cappello. Prima, il tuo fisico ti permetteva di passare la notte a ballare e di cibarti di ogni immaginabile schifezza; adesso, soffri di reflusso gastrico se solo ti venisse la malaugurata idea di mangiare la minestrina dopo le venti di sera.

Ai 40 anni devi arrivare in piena forma, altrimenti non potrai mai sopportare il decadimento fisiologico che subiamo tutti passati gli anta, devi avere un margine positivo da giocarti, ma se quel margine lo hai perso tra i 30 ed i 35 anni, come la sottoscritta, devi rimediare subito: o si migliora adesso o mai pi. E non parlo di estetica, a quella ci ho rinunciato anni fa, io ho raggiunto il mio apice in quei pochi giorni dalla scomparsa dell'ultimo brufolo di acne giovanile, alla comparsa delle prime placche di buccia di arancia praticamente dieci giorni e 16 ore precise.

Io adesso punto sulla bellezza interiore, sui miei organi interni: il colon sta bene, un po irritato ma il minimo con la vita doggi; il pancreas e la milza sono un bijoux, mi danno tante soddisfazioni; il fegato un po grasso, il che mi priva pure

della soddisfazione di dire io non sono un oca!; il cuore va a braccetto con il colon: quando il primo si irrita, il secondo batte un colpo; lo stomaco eh quello ha una tresca con l'esofago, gli fa continui regali acidi.

Tutto sommato sono una bella persona, dentro. Per mantenermi cos ci metterei la firma, a sangue, che poi verrebbe una firma bellissima eh di un rosso cos vivo e lucido come solo un colesterolo sopra i 220 sa dare.

Ieri, mi sono iscritta in palestra.

Ho provato a fare ginnastica in casa ma non ha funzionato. Io sono della generazione delle videocassette, ve le ricordate le videocassette di aerobica? Quelle con Jane Fonda erano il massimo. Io non ho mai potuto permettermele e cos ripiegavo con quel che potevo. Nella mia, c'era una bionda con un body giallo, pantacollant blu ed i scaldamuscoli rosa, ah non dimentichiamo la fascetta per la fronte e per i polsi. Era la moda di allora, vestirsi come in un quadro di Pollock (mima con le mani gli spruzzi di colore) Rosso, blu, giallo e naturalmente fucsia!!!! Non erano male quelle cassette, la musica era un po ripetitiva e gli esercizi erano facili (mima un semplice passo alternato) all'inizio, ma poi diventavano sempre pi intricati (mima) ed allora ti fermavi, dovevi per forza rimandare indietro il nastro per capire la coreografia. Nel giro di due minuti mi ritrovavo seduta sul divano con i popcorn in mano a confrontare i passi dell'insegnante con quelle delle ragazze dello sfondo. Ah, io tifo sempre per i perdenti, adoravo incitare quella che stava sullo sfondo sulla sinistra era sempre la pi imbranata.

Ieri, mi sono iscritta in palestra.

Lo so banale ed un po retr ma l'unico modo di fare attivit fisica. Ho provato a fare la moderna e mi sono comprata la consolle Wii. Quel gioco elettronico che riconosce la tua posizione attraverso il telecomando. Per fare ginnastica puoi anche comprare la pedana che ti permette di fare vari esercizi.

Quando accendi la console appare il Mii, il tuo alter ego virtuale. E' un ometto o una donnina che puoi personalizzare, puoi scegliere il sesso, il colore della pelle, anche la lunghezza ed il modello del taglio di capelli. Schiacci invio ed ecco che ti appare il tuo Mii, la tua copia virtuale. E' carino, simpatico e quei elementi di somiglianza che hai inserito, lo rendono di famiglia.

Il Mii, come se rispondesse alla tua approvazione, sorride e le sue gambine molleggiano (mima sorridendo) a ritmo della musica di sottofondo. Poi (diventa

seria, quasi tragica) inizia la personalizzazione. Inserisci let e fin qui nessun cambiamento, non poteva certo curvarsi o lamentarsi dei doloretto o commentare sarcastico verso i giovani Ah! Quando io ero giovane. Secondo dato richiesto l'altezza e vedi sotto i tuoi occhi quel simpatico pupetto abbassarsi. Ed infine il peso nel giro di tre secondi vedi il pupetto che prima allarga le braccia, sapete deve fare spazio e poi tutto inizia a lievitare, la pancia, la faccia, le braccia, le gambe e se ci non bastasse, inizia a dondolare, non molleggia pi simpaticamente sulle gambette, no, il bastardo rotea lentamente (mima).

Superato questo smacco, si inizia a fare ginnastica, per un po sono stata costante ma poi il lavoro, la famiglia, la noia era un po che non l'accendevo e l'ultima volta ha fatto la spiritosa la pedana: Ciao Francesca, mi fa piacere vederti Ah, non sei Francesca, scusa ma da cos tanto che non ci vediamo eh, eh, eh!. Praticamente mi sono fatta sgridare da un gioco elettronico.

Ieri, mi sono iscritta in palestra.

L'ho fatto soprattutto per una questione economica. Sapete i vari attrezzi che ti propongono nelle televendite? Ne ho la collezione completa. Ho iniziato da piccola con quella specie di molla gigante ricoperta di gommapiuma colorata che si metteva tra le gambe per rinforzare l'interno cosce, poi sono passata allo step, all'elastico per le braccia ce li ho ancora in cantina.

Con gli anni mi sono evoluta ricordate lo stimolatore elettrico, quella trappola mortale che applicavi alle cosce o alla pancia e ti dava delle piccole scossette. Secondo la pubblicit la scossa ti doveva far muovere il muscolo senza sforzo. Per me era una forma di sadismo, a livelli bassi non si muoveva niente e per far contrarre i muscoli dovevi alzare il voltaggio (mima) Ah ah ah! Il massimo era che, secondo loro, dovevi indossare l'apparecchio e fare le normali attivit domestiche i piatti in lavastoviglie ah girare il sugo ah guardare la tv ah Lasciamo perdere, messo in cantina.

Allora sono passata alle panche per gli addominali, ce ne sono di mille tipi. Io ho comprato quella con i rulli sulla schiena, la versione up, con la seduta che si muove sotto il sedere. Praticamente mentre fai gli addominali, su e gi, su e gi, il sedere ti si muove di continuo, di qua e di la, su e gi, di qua e di la, su e gi, e tu oltre che il dolore ai muscoli hai anche un vago senso di nausea. Messo in cantina anche questa.

La cosa peggiore che io, questi strumenti, non li ho comprati subito, (si vergogna) nel momento di massima diffusione, quando in televisione, nei giornali,

praticamente ovunque, ti bombardavano con le pubblicit. Se davi retta a loro, in soli due minuti al giorno avresti ottenuto un fisico da favola e senza sforzo. Vi ricordate la pubblicit? E rimasta la stessa da anni. Da un lato un gruppetto di modelli che facevano gli esercizi con la stessa facilit con cui io mi mangio un tramezzino e dall'altra un cicc una persona di corporatura robusta, con un serio problema di sudorazione, che stava esalando l'ultimo respiro in una squallida palestra per di pi in bianco e nero. Come facevi a non cascarci? Da una parte corpi scultorei e una disinvoltura assoluta nello sciogliersi una serie infinita di addominali mentre dall'altra Dovevi comprarlo, cos io regolarmente cedeva e mi compravo lo strumento di turno, ma non subito, dopo, quando ormai era chiaro a tutti che erano una fregatura e che senza fatica e sudore non si ottiene niente.

Ieri, mi sono iscritta in palestra.

Soprattutto per andare in piscina e cos sono andata a comprare un costume. Ho scelto quella catena specializzata per lo sport, prezzi contenuti, buoni prodotti, ampia scelta, tutto molto efficiente, pure troppo. Di che mi lamento? Avete visto gli specchi dei camerini di prova? Hanno i peggiori specchi di tutti i negozi. Sono grandi e ci si vede benissimo! Bene? No. Ci si vede troppo bene. Lo so gi che ho le cosce grasse e la pancia, ma non necessario poter contare ogni singolo avvallamento della pelle. Avete notato che in alcuni specchi ci si vede cos bene che ti puoi togliere gli occhiali? Devo comprare un costume e non controllare lo stato dei miei nei! L'ultima volta che ho sorriso e mi sono vista una carie.

Ho una mia idea di come dovrebbero essere i negozi per noi persone extra. Prima di tutti aggiustare gli specchi. Gi, gli specchi. Quelli dei negozi di abbigliamento dovrebbero avere il photoshop. Oppure uno specchio distorcente, mi piacerebbe una volta tanto vedermi con una taglia 40. Ma basterebbe anche leffetto dei film anni cinquanta, vi ricordate i film con Cary Grant, Audrey Hepburn o Elizabeth Taylor? Quando inquadravano lui c'era luce piena e tutto era a fuoco, quando inquadravano lei dun tratto diventava tutto sfumato, le luci erano soffuse a parte un raggio propizio proprio sugli occhi ad illuminare lo sguardo. Niente taglie in meno ma una luce accomodante. Vorrei la stessa cosa nei camerini in particolare nei reparto costumi, stesse cosce ma almeno si nasconde la cellulite, stesso doppio mento ma niente occhiaie. Tutto risolto con una semplice lampadina da 5 watt.

Ieri, mi sono iscritta in palestra.

Ma non ad una palestra qualunque, ad una palestra alla moda. Tremendo. Io, ingenua, pensavo di trovarmi in un luogo per fare esercizio e cos di sono presentata con una magliettina bianca ed un pantaloncino fregato al marito, cos un po pi lunghetto e copre le cosce. Sbagliato, la ginnastica un pretesto, la vera attivit la critica del look con laggravante che ci sono specchi dappertutto e che quindi non c via di fuga.

Cos mi sono rivolta a quei nuovi negozi curvy per comprarmi un outfit per la palestra. Ci sono andata con le migliori intenzioni credendo di trovare almeno l un ambiente adatto a me. Sbagliato. Per la precisione, i vestiti ci sono ma per arrivare a loro devi superare le commesse. Ma come le hanno selezionate? Se io vado nel reparto curvy pretendo una commessa adeguata, una commessa con le curve, che se mi spoglio non si giri dallaltra parte o non abbia quell'espressione patetica. Che sappia subito cosa propormi e possa capire i miei dubbi. Come posso chiedere consiglio ad una ragazzina di ventanni taglia 40, se mi sta bene un pantalone taglia 52? E come chiedere una ricetta per la braciola ad una vegetariana.

Ieri, mi sono iscritta in palestra.

E ci sono pure andata. Negli spogliatoi le solite chiacchiere tra donne, sapete una cosa? Tutte si lamentano, grasse, magre, alte, basse. Questo dovrebbe consolarmi? Ma per niente, mi fa solo arrabbiare di pi. Di che ti lamenti tu, ventanni, pelle perfetta, taglia 40, muscoli scolpiti e neanche un filo di grasso. Di che ti lamenti? Ah! Sei troppo magra? Hai la cellulite? No, quella non cellulite lessenziale strato di sottocute che separa la pelle dai muscoli. Hai la pancia? No, quella protuberanza a destra non pancia il fegato, a sinistra il pancreas, in alto ci dovresti avere uno stomaco, quello che quando mangi e bevi si, esatto, ti si nota, ma non gonfia, semplicemente esiste. In teoria dovresti avere anche qualche metro di intestino tenue ed un magrissimo intestino crasso.

Qualcuna ammette di essere magra ed ha il coraggio di lamentarsi delle difficolt a trovare vestiti che le vadano bene. Davvero? Sei seria? Vuoi paragonare le difficolt delle donne magre con quelle delle donne formose? Le donne magre sono di un taglia unica, al massimo cambiano i numeri, 38, 40, 42. Noi abbiamo tante sfumature. Facile dire taglia 40, al massimo devi badare all'altezza ma noi donne extra abbiamo molte varianti, non solo la taglia. Occorre considerare l'altezza, il fianco, la pancia, il seno, le braccia Magari una in carne, ma alta un metro e ottanta, un'altra stessa taglia alta un metro e sessanta; c chi piatta, chi ha una

sesta, chi a peperone, chi a mela, chi a pera ed ortaggi vari.

L'unico problema che hanno le magre nel vestirsi la pianura padana. Lo ammetto difficile trovare un vestito col decolt che ti stia bene se non hai un decolt Senti stecchino, ad aggiungere fai subito ma a togliere? Se non ce le hai basta un reggiseno imbottito ma se ne hai troppe? Mica puoi smontartele. Sarebbe comodo. Per dormire io le smonterei e le metterei sul comodino. Potrei dormire a pancia in gi molto pi comodamente. E poi la mattina clip, clip due bottoncini e si rimontano. Oggi vado a correre, le lascio a casa. Stasera esco con un tipo nuovo, me le monto. Serata sul divano? Comodino. Naturalmente se vi servono ve le presto.

Ieri, mi sono iscritta in palestra chiss se faccio in tempo a chiedere il rimborso.

Questo copione è stato visto: