

DISABILI • VALENTINO STATELLA PROMUOVE IL SUO SOGNO DA UNA SEDIA A ROTELLE

# Una palestra per noi

di Liala Moïoli

COMO — Da ragazzino passava ore a sollevare pesti sognando un fisico tutto muscoli alla Schwarzenegger. Oggi, Valentino Statella, 30 anni, e con alle spalle un incidente stradale che lo ha costretto su una sedia a rotelle, sogna di aprire una palestra di body building a misura di disabili. «Dopo un anno di ospedale, mi sono ritrovato a fare i conti con un fisico indebolito, anzi, "dimezzato": da 80 kg ero diventato uno scheletrino di 40 kg. E soprattutto, con un nuovo modo di vivere, di spostarmi con la carrozzina, di lavarmi, vestirmi: le banali attività di tutti i giorni con la mia nuova condizione richiedevano ora un notevole impegno». Per ritrovare una propria dimensione di autonomia, bisognava ripartire proprio dalla ricostruzione del corpo: «Sono ritornato nella mia vecchia palestra. La prima volta è stato molto imbarazzante, avevo gli occhi di tutti addosso e non sapevo più come muovermi in quell'ambiente che pur mi era stato familiare». Poi, pian piano, Valentino ha trovato il suo modo per salire sulla panca, per utilizzare le attrezzature, riuscendo a fare anche meglio delle persone normali. «Spesso, quan-

do mi allenavo io, si fermavano tutti per vedere cosa facevo. Ma io consiglio alle persone disabili di concentrarsi sull'allenamento, non sugli sguardi: col tempo, passata la curiosità, si acquisisce il rispetto degli altri». Ripresa confidenza, Valentino ha deciso di mettere a disposizione la propria esperienza e la passione per questo sport. Così è diventato istruttore: «Per il momento faccio lezione a domicilio, ma ho già un progetto per una palestra speciale, che sia insieme un luogo di allenamento e di aggregazione, anche se per realizzarla mancano ancora i finanziamenti. L'importante è che si capisca che il body building può essere utilissimo ai disabili per valorizzare la

**Da piccolo si allenava per avere i bicipiti di Schwarzenegger ora insegna a usare i muscoli per vivere meglio**

realizzarla mancano ancora i finanziamenti. L'importante è che si capisca che il body building può essere utilissimo ai disabili per valorizzare la

muscolatura residua. Questi esercizi, personalizzati, permettono di lavorare in modo mirato su un particolare muscolo che magari non viene sviluppato in altro modo. Altre attività riabilitative, come ad esempio il nuoto, anch'esso peraltro ottimo, agiscono invece sulla muscolatura nel suo insieme». Lo scopo, in sintesi, come tiene a sottolineare Valentino, non è quello di scolpire corpi stile mister universo, ma di facilitare la vita di tutti i giorni. Per informazioni sui tipi di allenamento: 339-3273616.



**LA SFIDA**  
Valentino Statella, 30 anni, di Como, costretto su una sedia a rotelle da un incidente stradale, insegna body building ai disabili e vuol aprire una palestra per loro

## • HOCKEY SU GHIACCIO

### Cercasi nazionale per Paralimpiadi

VARESE — Hockeyisti cercati: la Fisd torna alla carica col progetto di formare una squadra per le Paralimpiadi del 2006. L'hockey su ghiaccio è una disciplina olimpica che può essere praticata da vari tipi di portatori di handicap fisico quali amputati, paraplegici, poliomieltici, spina bifida. A febbraio si era tenuto a Varese il primo raduno con una ventina di atleti provenienti da Piemonte e Alto Adige e sei dalla Lombardia. Ne sono poi seguiti altri due a Torino. E ora che la stagione del ghiaccio si è riaperta, si punta a

potenziare l'organico: il Piemonte sta preparando una rappresentativa di 12 ragazzi, l'Alto Adige di 20, dal Lazio si sono aggiunti in cinque. E in Lombardia? Il Fisd regionale chiede la collaborazione di atleti e società per un'urgentissima indagine, per definire se ci sono atleti interessati a questo sport. «Per gli allenamenti abbiamo la disponibilità del ghiaccio a Como, Lecco, Varese - riferisce la presidentessa del Fisd, Daniela Colonna Preti - purtroppo non a Milano». Per informazioni: 0332-263770.