

SESSO: DIVENTA MIGLIORE DI TUTTI I SUOI AMANTI

FOR MEN

diretto da Andrea Biavardi

€2,00 (IN ITALIA)

MAGAZINE

N. 83 GENNAIO 2010

FREE POSTER ALL'INTERNO

TORNA SUBITO IN FORMA

In 30 giorni garantiti

**I cibi anti
cancro**

**IL FITNESS
NO STRESS**

Prova l'acqua...

**ABBIAMO TESTATO
I MIGLIORI DOPOBARBA**

15 **SEGRETI**
per dire
"ciao" al dentista

DECODIFICA
LE DONNE

10
attrezzi
che un uomo
deve avere



GIORGIO DE LUCA
recordman
italiano 69 kg
sollevamento pesi


CAIRO EDITORE



Sped. in A.P.-D.L. 353/2003- art. 1, comma 1, DCB Milano - €5,40 Austria, CHF 5,60 Canton Ticino, €4,20 Francia, €5,40 Germania, Igs 3,80 Gran Bretagna, €4,20 Grecia, €4,20 Lussemburgo, €4,20 Principato di Monaco, €3,70 Spagna, €3,20 Svizzera, €3,20 Malta - Mensile

GIORGIO DE LUCA

Nato a: Palermo il 19 giugno 1984

Peso: 74 kg

Altezza: 1,72 m

Disciplina: pesistica

Società di appartenenza: gruppo sportivo Fiamme Oro Roma

Prima società: A.S. Record Palermo

Palmarès:

Campionati del mondo

2006 Santo Domingo (Rep. Dom.) 5°

2007 Chiang Mai (Thailandia): 12°

Campionati europei

2005 Sofia (Bulgaria) 6°

2006 Wladyslawowo (Polonia) 5°

2008 Lignano Sabbiadoro (Italia) 10°

Giochi del Mediterraneo

1 medaglia di bronzo

Campionati dell'Unione europea

1 medaglia d'oro

2 medaglie d'argento

Tornei internazionali

2006 Bischofshofen (Austria) argento.

141 chili TI SEMBRANO POCHI?

Forza esplosiva e furiosa, carichi impossibili, sforzi disumani. Il campione palermitano Giorgio De Luca solleva pesi fin da quando era bambino... Che da piccolo sia caduto anche lui nella pozione magica, come Obelix?

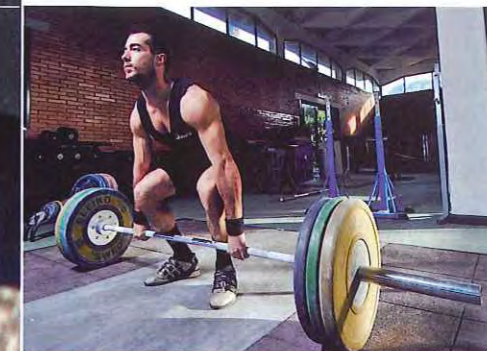
DI MATTEO CANÈ • FOTO DI ROBERTO CHIOVITTI /OLYCOM

Quando il pesista palermitano Giorgio De Luca, più volte campione italiano e recordman assoluto nella categoria 69 kg, ti racconta che è riuscito a sollevare 141 kg che cosa fai, gli dici "Ma va là!?" No, gli credi perché ha un fisico da paura e poi pensi all'antichità, alle gare di sollevamento pesi che si svolgevano durante i Giochi olimpici, e a Ercole, figlio di Zeus, considerato l'incarnazio-

ne della forza e della potenza assolute. Sarà che siamo uomini "normali", ma a noi la forza di Giorgio De Luca sembra prodigiosa come quella di Ercole... A *FMM* Giorgio si racconta e ci spiega i segreti del sollevamento pesi e dei suoi atleti.

Di solito le persone sollevano pesi per definire il proprio fisico, mentre il tuo è un gesto fine a se stesso... Come hai iniziato?

Facevo karate in una palestra di Palermo ma un giorno, quando



avevo nove anni ci dovemmo spostare in un'altra. La scintilla è scoccata in quel momento. Appena entrato mi fermai a guardare un pesista che si stava allenando, e per imitarlo sollevai l'asta di un bilanciere cercando di fare le sue stesse mosse. L'asta pesava 5 kg, ma era la prima volta... A 10 anni sollevavo già 55 kg!

In cosa consiste esattamente il tuo sport?

Il sollevamento pesi ha due specialità. Lo "strappo", dove l'atleta deve sollevare il bilanciere sopra la propria testa in un unico movimento, e lo "slancio", nel quale si porta prima il bilanciere all'altezza delle spalle e poi si solleva il peso al di sopra della testa. I risultati delle due specialità alla fine si sommano.

Come si svolge una gara?

Gli atleti iniziano l'esercizio con il bilanciere posizionato al centro di una pedana delle dimensioni di 4x4 metri. Durante le gare tre giudici valutano se l'alzata del peso è avvenuta correttamente. Quando ritengono che l'atleta abbia completato l'esercizio, ogni giudice fa lampeggiare una luce bianca. Gli atleti, quando vengono accese due luci, possono rimettere a terra il bilanciere perché quello è il segnale che l'esercizio è stato considerato valido. Se, invece, uno dei giu-



«Per preparare una gara ci vogliono dai 3 ai 5 mesi... per questo non vado in vacanza da 10 anni!»

dici ritiene che l'atleta non abbia fatto l'esercizio in maniera corretta, viene accesa una luce rossa. Il sollevamento del peso deve essere però completato anche entro un limite di tempo, altrimenti verrà considerato nullo.

Fino a che età si può praticare questo sport?

Senza infortuni gravi si può rimanere a livelli competitivi fino a 44 anni, ma il picco di forza, l'apice si raggiunge tra i 27 e i 28 anni.

La tua più grande passione?

Senza dubbio la motocicletta, anche se la uso pochissimo per paura degli infortuni che butterebbero al vento mesi e mesi di preparazione. Spesso scendo in garage e accendo la mia Honda Cbr 1000 solo per ascoltarne il motore.

Nel mondo, chi sono i più forti sollevatori di pesi?

Paesi dell'Est Europa come Bulgaria e Ungheria sono al vertice da anni, così come i cinesi. Bisognerebbe anche dire che sono tutti Paesi dove basta andare in farmacia e comprare questo o quell'altro prodotto, senza controlli né regolamenti.

Cosa non sopporti negli altri?

Quando le persone non sono riconoscenti nei tuoi confronti e pensano che tutto sia loro dovuto.

Un giorno che non potrai mai dimenticare?

La cerimonia dei Giochi di Pechino, perché ti senti in cima. Cammini con la consapevolezza di fare parte di una élite di atleti: i migliori del mondo.

«Riposo, allenamento e alimentazione sana sono le regole di chi solleva pesi».



Si ringrazia il Coni e il Centro sportivo "Giulio Onesti" dell'Acqua Acetosa, Roma

Cosa fai quando non ti alleni?

Niente di particolare, non amo la folla e preferisco passare il mio tempo libero montando i modellini del Lego Technic. Al computer sto pochissimo perché mi annoia e di televisione ne guardo poca.

...e in vacanza?

Vacanze? A parte dieci giorni a Natale, non faccio una vacanza vera da dieci anni! Il mio è uno sport in cui serve continuità, figurati che per preparare una singola gara si impiegano dai tre, ai cinque mesi. Basta poco per mandare in fumo fatica e lavoro.



LA GIORNATA DI UN ERCOLE

- Sveglia:** 7.50
- Colazione:** 8.15 - Due fette di pan carré con prosciutto, succo d'arancia, cappuccino con il miele
- Allenamento:** 10.30/11.30
- Merenda:** 11.30/12.00 un dolce o un frutto
- Pranzo:** 13, primo, secondo e frutta
- Riposo:** devo essere sempre al massimo dell'energia, quindi dopo pranzo riposo fino alle 16.30
- Allenamento:** 16.30/17.30. Spuntino prima di cena per non arrivarci affamato
- Cena:** aumento della percentuale di carboidrati
- Riposo:** dalle 22

