AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

L'AQUILA: ANTONIO CICOLANI, IN PALESTRA DA UNA VITA, "OLYMPUS APERTA H24 PER TUTTI, LA MIA È UNA PASSIONE"

1 Marzo 2020



L'AQUILA – Non un lavoro, ma una passione vera, viscerale, che lo accompagna da quando era un adolescente.

Una passione che lo ha portato a mettere su una palestra, la Olympus, di mille metri quadrati aperta giorno e notte, "come quelle di Los Angeles ma all'Aquila", per permettere a tutti di frequentarla in base alle esigenze personali e, soprattutto, viverla come luogo familiare e di aggregazione in cui si entra lasciando fuori la classe sociale di appartenenza e il peso.

E in cui si è seguiti passo passo da professionisti del fisico.

Lui è Antonio Cicolani, aquilano originario di Scoppito (L'Aquila), "pioniere" del body building nel capoluogo abruzzese, campione nazionale della disciplina nel 2005, da anni proprietario della palestra Olympus, in viale della Croce Rossa 231.

La prima palestra, Cicolani l'ha aperta nel lontano 1984, a Scoppito, per poi traslocare all'Aquila dopo un anno in via Aldo Moro, come racconta lui stesso.

In via Aldo Moro è rimasto fino al 2007, anno della scelta di aprire in quella che da allora è la sede attuale in viale della Croce Rossa 231: oltre mille metri quadrati di spazi su due piani, con macchinari di altissimo livello. La stessa palestra riattivata rapidamente dopo il terremoto del 6 aprile 2009.

"Per un po' di tempo è stata rivolta in particolare a chi voleva fare body building – continua nel racconto – poi, col tempo, si è 'allargata' a tutti. Il passaggio è stato 'elasticizzato', nel senso che l'ho impostato personalizzando gli allenamenti per tutte le varie tipologie di persone, che, essendo diverse, hanno ovviamente esigenze diverse. Così è venuto fuori un mix che ha permesso a tanta gente di trovare gli stimoli per modellare il corpo, non necessariamente da body building".

"Ho creduto e puntato a un'apertura prima di tutto culturale – prosegue Cicolani – In questo mondo devi trasmettere sicurezza, energia positiva, professionalità. Nella mia vita da istruttore ho avuto a che fare con persone che hanno perso anche 50 chili, ma pure con chi è entrato in forte sovrappeso ed è diventato campione di body building. Qui da noi non importa chi sei, quanto pesi e quanti soldi hai. Conta l'impegno che metti faticando in palestra. Il motto è 'No pain, no gain' ('Senza sofferenza non c'è ricompensa', ndr)".

"Faccio body building da quando ho quattordici anni – svela quindi – Sono cresciuto con il punto di riferimento di Los Angeles, dove da decenni ci sono palestre aperte ventiquattro ore, qualcosa che permette di avere la libertà di allenarsi conciliando le esigenze personali e di lavoro. Sapere di poter andare in palestra perché è aperta sempre, per me fa la differenza. E la storia di questa palestra lo dimostra".

"L'importante, in ogni caso – tiene a precisare a questo punto il body builder – è capire che fare attività fisica è una cosa seria e, dunque, se si è a digiuno di professionalità, è fondamentale affidarsi a chi sa come si fa, come in tutte le cose. Negli

ultimi anni ho notato un cambiamento, la gente si abitua sempre di più ad affrontare gli allenamenti con serietà, con costanza. E questo è un bene, perché fare attività fisica, nel nostro caso in palestra, aiuta molto nella vita".

Uno dei punti fondamentali della sua attività riguarda l'alimentazione.
Infatti, spiega, "l'alimentazione deve essere equilibrata e va regolata e organizzata da esperti della nutrizione, cioè da professionisti".

"Sono felice del fatto che l'Olympus si sia imposta come punto di aggregazione sociale, non solo come palestra – afferma – E poi, da noi si migliora, si cresce e si impara a capire che per migliorare e per crescere non si deve andare di fretta. Io ho cinquantasei anni e mi alleno tutti i giorni, con lo stesso entusiasmo e con la stessa attenzione di quando ero ragazzino".

E proprio quando era ragazzino, torna indietro nel tempo Cicolani, "da queste parti la cultura del fisico non era radicata. Alla fine degli anni '70 la svolta: incontrai i miei maestri, Filippo Massaroni, di Roma, e Filippo Alfani, di Taranto, due campioni mondiali di body building. Massaroni, tra l'altro, era anche biologo. Sono stati loro a trasmettermi quegli insegnamenti che poi ho utilizzato nella mia carriera".

"La palestra per me non è un lavoro, ma una passione che mi ha portato a migliorarla sempre di più dal punto di vista della qualità, compresa quella che riguarda i macchinari che fanno lavorare ogni nostro muscolo e che permettono a tutti di fare allenamenti molto seri, e a renderla accessibile a tutti anche dal punto di vista economico", conclude. *(red.)*

Per info 328 331 9171

https://olympuspalestra.com/

https://www.instagram.com/palestra_olympus/

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli