

Dalla palestra in città alla nuova esperienza tra i big a Los Angeles

La sfida di Francesco

Il body builder di 33 anni in gara negli Usa

Laurea specialistica e un bagaglio di esperienze agonistiche, da qualche tempo è anche diventato personal trainer in una palestra cittadina.

La sua storia inizia come comincia quella di tanti adolescenti che, vedendosi goffi e poco proporzionati, trascorrono pomeriggi in palestra per scolpire bicipiti e addominali. Ma l'incipit è ormai superato per Francesco Casillo, 33 anni, che di quell'ambizione ha fatto un'aspirazione professionale: da atleta body builder, col peso sulle spalle di una laurea specialistica e di un bagaglio di esperienze agonistiche, è diventato personal trainer, specializzato nel portare a termine le trasformazioni corporee degli altri.

LA SFIDA. Ora però ha deciso di riprendere in mano la sfida personale che lo aveva portato a varcare per la prima volta la soglia di una sala pesi: «È un braccio di ferro con se stessi - racconta - per vedersi ulteriormente migliorare e raggiungere risultati ancora più stimolanti». Se a 16 anni la cartina di tornasole sono lo specchio e le fidanzate, il body builder maturo e professionista si deve rapportare con la vetrina agonistica inter-



Francesco Casillo

nazionale che scintilla sotto i riflettori degli States. Si accenderanno presto sul palco di Culver City in Los Angeles e Francesco Casillo, da Cagliari, ci sarà: «La motivazione di competere al fianco di colossi con alle spalle anni di preparazioni agonistiche è ancora forte. Ecco perché, a due anni di distanza, ho deciso di tornare alla *Tournament of Champions Npc*, che inizia il 10 settembre».

LE MOTIVAZIONI. Il mantra è lo stesso che a 16 anni lo ha spinto a sudare e sollevare pesi: «Ricerca at-

traverso la sfida con gli altri un motivo per migliorarsi sempre più, prima dentro e poi fuori». Nella palestra di Francesco Casillo è filosofia che non si fonda su aprioristiche supposizioni. I filmati cui i praticanti si sottopongono, documento in preparazioni di corpi in evoluzione, provano che anche fisici inflacciditi e rilassati, se irrorati dal sudore, possono tramutarsi in fasci di muscoli turgidi. Documentano anche scommesse vincenti di animi che non si adeguano alle frustrazioni e si

cimentano nella sfida con se stessi: «I risultati raggiunti - racconta Casillo, forte di un iter curricolare costruito su studio e nozioni teoriche - rappresentano la gratificazione personale che remunera i sacrifici sostenuti fino a quel momento, la conferma che il successo personale rappresenta il seguito di ciò in cui si crede fermamente e che si persegue con costanza ma anche e soprattutto la conferma della validità della preparazione specifica maturata».

Manuela Arca