

MalpensaNews

Pesi, ginnastica e cardio. Il Crossfit del Tempio dei Gladiatori è una palestra di vita

Orlando Mastrillo · Saturday, May 20th, 2023

La prima puntata della rubrica “Figli di uno sport minore” la dedichiamo al Crossfit, una disciplina che unisce pesi, ginnastica e cardio permettendo al fisico di svilupparsi in modo completo. A Busto Arsizio c’è un box (così chiamano le palestre, ndr) gestito da “Il tempio dei gladiatori”, fondato e diretto da Diego De Bernardi. Siamo andati a trovarli nella loro sede di via Cassano 6.

Dopo una vita passata ad allenare sui campi da calcio **Diego De Bernardi** ha deciso di cambiare, anche se il calcio rimane un suo pallino che potrebbe regalare ancora qualche sorpresa. Dal 2020, infatti, gestisce l’associazione sportiva Crossfit Il Tempio dei Gladiatori che si trova in via per Cassano 6, una realtà nata durante il covid, dunque una sfida nella sfida.

Un’ex-officina per auto trasformata in palestra

In un capannone che una volta era un’officina per auto oggi pendono anelli, strutture con sbarre, remoergometri, panche per i pesi, cyclette: «Insieme ad un gruppo di appassionati abbiamo deciso di lasciare la palestra dove ci allenavamo per aprire un box (così si chiamano le palestre di Crossfit) tutto nostro. È stata una scommessa che ho voluto portare avanti dopo aver conseguito l’attestato di trainer di livello 1» – racconta Diego. Al piano superiore sono stati sistemati gli spogliatoi con bagni e docce e c’è anche un angolo relax.

Il crossfit è per tutti ma non è da tutti

Sono le 17 e 30 e nel frattempo la palestra inizia a popolarsi di atleti: «Abbiamo 130 tesserati, 100 sono attivi e molte donne, circa il 70% degli iscritti, abbiamo ragazzi giovanissimi dai 10 anni in su, ci sono 40enni che vogliono raggiungere determinati obiettivi fisici, atleti di altre discipline (calcio e rugby in primis) che vengono qui a fare la preparazione. Il crossfit è per tutti ma non è da tutti». Cosa si fa in un allenamento? «Un mix di pesi, cardio e ginnastica mescolati sempre in maniera diversa. Questa particolarità garantisce uno sviluppo armonioso del fisico in tutti i suoi aspetti. Ti distrugge ma ti gratifica» – continua Diego.

Un team preparato e affiatato

De Bernardi è affiancato da collaboratori per quanto riguarda le varie attività, c’è una sala pesi per il power lifting e per ogni fase si è affiancati da personale preparato. Il Crossfit è un’attività sportiva giovane ma ben codificata. Nasce nei primi anni 2000 negli Stati Uniti e per potersi

fregiare del nome bisogna affiliarsi ad una federazione che ha sede a Los Angeles.

Le gare nazionali

Nel box di Busto Arsizio si svolgono anche gare di livello nazionale con atleti che vengono anche da lontano: «Nonostante lo spazio non sia grandissimo riusciamo ad organizzare eventi che richiamano fino a 160 atleti in gara. Abbiamo 30 persone dello staff e 20 giudici che garantiscono il funzionamento della macchina e questo luogo si trasforma in una vera e propria arena dei gladiatori» – racconta ancora il presidente che cita gli ultimi eventi come la Spring in the ring e la Halloween Battle di ottobre 2022.



Diego De Bernardi

I sogni nel cassetto di Diego

Due sono i sogni nel cassetto di Diego: «Il primo è quello di avere una location per un grande evento che richiami un numero ancora più alto di atleti. Stiamo parlando con l'amministrazione comunale per capire se ci sono le possibilità di avere il palazzetto. L'altro sogno è quello di avviare una società di calcio in parallelo ma stiamo aspettando risposte per avere un campo d'allenamento e per giocare le partite».

“Il tempio dei gladiatori” e il tempo dell'amicizia

Per ora ci sono loro, i gladiatori di via per Cassano come Cosimo, romano che da qualche anno ha trovato casa a Busto: «Vengo qui perché non mi piacciono le palestre dei grandi marchi. Qui ho trovato preparazione e una socialità buona che mi ha permesso di creare relazioni di amicizia» – non di rado, infatti, si organizzano cene sociali e grigliate.

Gabriele, invece, viene dal calcio e dalla boxe: «Da due anni e mezzo sono qui a fare crossfit, una

disciplina che mi sta dando tanto e il mio fisico ne beneficia». Michele è un veterano che viene dalle sale pesi e dal ballo: «Ho conosciuto il coach e ho iniziato a sfidare e a sfidarmi. Oggi faccio le gare. Il Crossfit qualche giorno fa mi ha salvato da un incidente sul lavoro potenzialmente grave. Grazie alla muscolatura che ho sviluppato sono riuscito ad attutire il colpo di una valvola schizzata via per la troppa pressione».

This entry was posted on Saturday, May 20th, 2023 at 8:15 am and is filed under [Sport](#)
You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.