

GALLERIA di FOTO

Atleti in allenamento alla Palestra “Natural”

(Febbraio – Marzo 2012)



**I dorsali di Giuseppe Ceccarelli**



**Giuseppe Ceccarelli e Saverio Marro al "Flying"**



**Saverio Marro: Piegamenti braccia con maniglie kettlebel**



**Pasquale Magnotta: torsioni busto con sovraccarico**





**Qui impegnato alla “Pectoral”**



**e qui, nello spazio adiacente alla Palestra “Natural”, impegnato in un’altra attività...**



**Dal Suo... “cingolato” ci saluta!!!  
Bravo, Pasquale... dopo una giornata di duro lavoro, come tanti altri,  
ci viene a trovare in Palestra per dedicarsi a una proficua seduta di... sana “Cultura Fisica”!!!**



**Da Dx Angelo Finelli, Daniele Gallo, Antonella Marchese, Antonio Fierro, Mariateresa Ricci impegnati al “Cardiofitness”**



**“Bicipiti con Bilanciere” di Carmine Bernardo  
Il bilanciere, con gli stessi dischi visibili nella foto, è il primo usato da Carlo Ricci 45 anni fa**





**Allenamento alla "Fitt Ball" e salto alla corda del giovanissimo Valerio Mainolfi**



**Il "nostro" Saverio Marro impegnato nel Salto alla corda con incroci**



**Dorsali alla Lat Machine e alla "Lat pulley di Gregorio Cioffi**



Alessandro "o' guardiano", lo "Stacchista", impegnatissimo nei suoi 220 Kg



.....



portati a ...buon fine! Bravissimo!!!





Pullover con manubrio, effettuato con un buon peso da Giovanni Marchese



Queste due simpatiche immagini, offerteci da Claudio Casale, le dedichiamo a... “Caterina”!!!





**Sempre nella Palestra “Natural”, Angelo Finelli e Pasquale Ricci...  
una stretta di mano che suggella un’amicizia sincera e leale!!!**



**Gambe alla “Pressa inclinata” e pettorali alla “Pectoral” di Felice Leone**



**Piegamenti laterali con manubrio, dimostratici dalla fedelissima Luigina Amatiello**





**Piacevole chiacchierata sul “soppalco”... in un momento di relax**



**Pluri-Serie da Kg 100 alla “Panca” del “nostro” Stefano Mastantuoni, assistito da Carlo Ricci**



**e ancora...serie di “Rematore” con Kg 80 e 90 -  
il tutto... dopo l’allenamento della “Pesistica Olimpica”  
(come dire... “riposo attivo” per il “nostro” bravo Stefano!)**



**Mariateresa è impegnata con gli esercizi della “Pesistica Olimpica”**



**E' bello vedere chi si dedica alla sana attività fisica... lontano dal vizio, dalla violenza, dalla droga!!!**





**L'allenamento a coppia diventa più stimolante!  
I bilancieri e i manubri ne sono il cardine,  
e le macchine isotoniche rappresentano un ottimo complemento, perciò è superfluo denigrarle!  
Ben venga anche l'attività aerobica e tutto il resto... con raziocinio ovviamente!**



**La "Panca" è l'esercizio maggiormente preferito in palestra, e il "nostro" fedele Gianluca Marro, la cui abitazione è solo a qualche passo dalla "Natural", ce lo conferma!**



**Oggi, con l'avvento delle nuove discipline fisiche, che io condivido pienamente, alcuni sono indotti a criticare negativamente gli esercizi settoriali della sana Cultura Fisica. Queste critiche, in base alle mie conoscenze e alla mia "pluriennale" esperienza, non le condivido!!!  
Ogni disciplina presenta dei vantaggi, e solo l'insieme, razionale, di esse, fa acquisire completezza!**

**I fratelli Ricci impegnati nell'allenamento della Pesistica Olimpica,  
MAI interrotto neppure nei momenti di difficoltà; un esempio da imitare!!!**



**Front Squat con Kg. 85 per Mariateresa, che pesa  
48 Kg., assistita dal fratello, le cui mani non la toccano)**





**La Cultura Fisica è adatta a tutte le età. I Signori intenti ad allenarsi, e puntuali ad ogni seduta in palestra, sono i genitori del “nostro” già noto Angelo Finelli**



**Ci si assiste vicendevolmente**



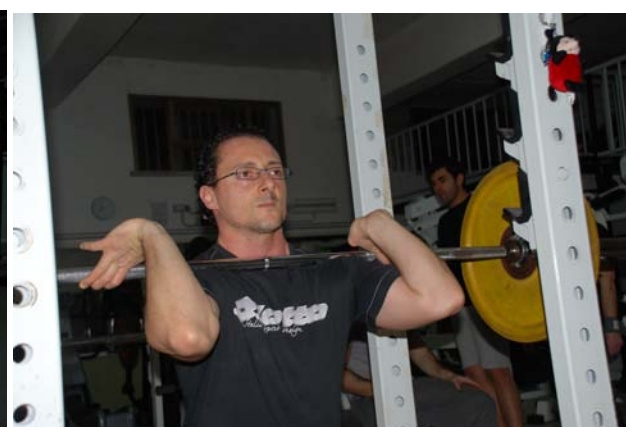
**Beh... due assistenti sono un po’ troppi per il “nostro” Enzo Miele!**



**Roky... ottimo guardiano, la sua casetta è alle spalle della “Natural”**



**La Palestra "Natural"... da sempre offre un ambiente di relax, di cordialità e di amicizia!!!**



**Angelo Finelli al Front Squat o altrimenti detto... Squat alla "Reeves", dal nome del grande Campione che lo prediligeva come esercizio per le gambe**

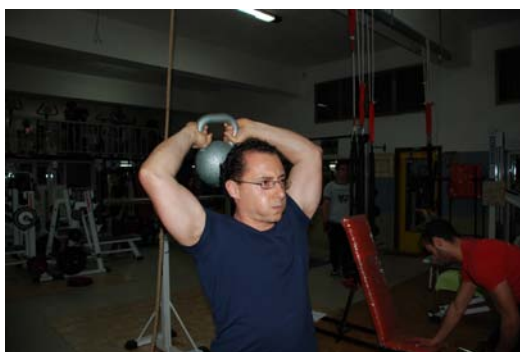


**Ancora Angelo, impegnato duramente con le trazioni dietro la nuca con sovraccarico da Kg. 15**





**Nell' "arena" c'è anche Carlo Ricci... e il peso che adopera, Kg. 85, non è affatto irrisorio considerata la sua età e la difficoltà stessa dell'esercizio!!!  
Chi afferma che la "Cultura Fisica" sia "sorpasata" o non più valida?...**



**Angelo intento ad effettuare le rotazioni busto con la kettlebell  
ANGELO FINELLI  
(sempre disponibile anche come ottimo elettricista della "Natural" oltre che come ottimo Atleta)**



**Salita alla fune a "Squadra" con sovraccarico.  
Angelo è un forte atleta della "Natural"**



**Luigi Esposito alle prese con il classico "Lento-avanti" con bilanciere.  
Un elogio particolare per questo bravo e serio atleta, amante della Cultura Fisica Naturale!**



**Marito e moglie in allenamento alla “Natural”  
Un esempio, salutare, che tante altre coppie, di qualsiasi età, dovrebbero imitare!!!**



**Complimenti alla Signora Finelli!!!  
E... “Voi altre gentili Signore... cosa aspettate per venire in Palestra...!”**



**Signori... questa che vedete è la “Cultura Fisica”, la disciplina che offre una vasta gamma di esercizi semplici, blandi e salutaris, selezionabili e adattabili a tutti, a prescindere dall’età e dalle condizioni di forma fisica!**





**Naturalmente, oltre agli esercizi isotonici non manca un po' di attività aerobica per i "nostri" simpatici coniugi Finelli. Complimenti davvero!!!**



**Il nostro Yakoubi Houssein in allenamento. Grazie alla Palestra "Natural" ha trovato anche la... SPOSA, e fra meno di nove mesi anche un figlioletto, oltre alla forza fisica che notiamo nelle foto!!!**





Il matrimonio del nostro Houssem

Pasquale Ricci non poteva mancare tra gli invitati!

Il sorriso smagliante e gli occhi luccicanti di ROBERTA Ialenti e SIMONA Marchese



Un po' di "Corpo Libero" è sempre l'ideale!!!  
Al simpatico duetto si è aggiunta l'altrettanto simpatica .....Rivetti.  
Forza ragazze, mettetecela tutta, ne guadagnerete sicuramente in termini di salute,  
oltre a prolungare la vostra bellezza!!!







**L'impegno... piuttosto grintoso, del nostro Web Master Enzo Miele**







**Ancora Enzo Miele... al "Front Squat"**



**GRAZIE al nostro Web Master Enzo Miele e alla Sua professionalità  
che ci consente, qui, di visionare la  
"STORIA DELLA NATURAL"**

**Il lavoro continua  
con una lunga carrellata di foto dei "nostri" atleti...**