



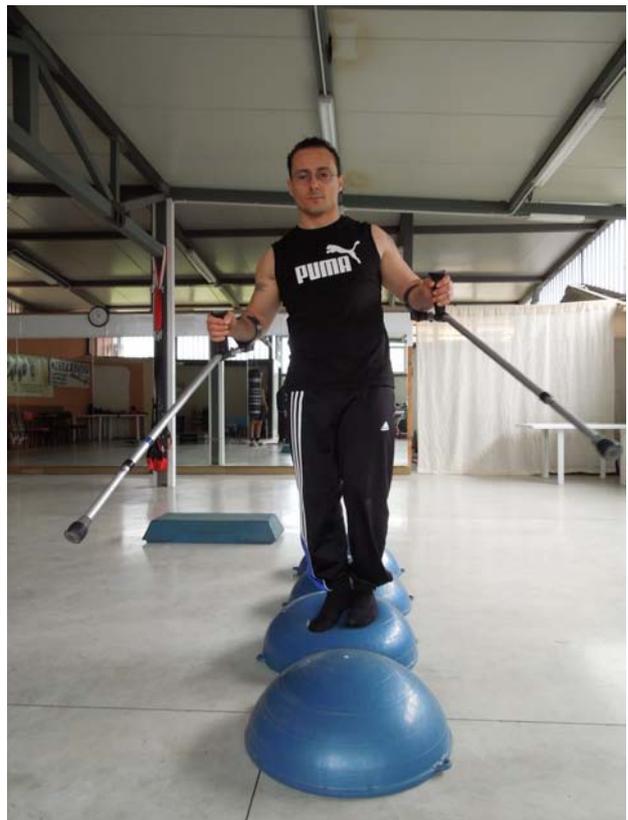
SESTA GALLERIA FOTOGRAFICA

di Carlo Ricci

Angelo Finelli, impegnato in una serie di esercizi di riabilitazione motoria nella Palestra “Natural” a seguito di un intervento chirurgico al ginocchio dx , sotto la vigile guida di Pasquale Ricci (marzo 2013)











**I segni, visibili in foto, dell'intervento chirurgico al ginocchio dx cui è stato sottoposto il nostro Angelo Finelli.
Sono state sufficienti appena poche sedute degli esercizi riabilitativi, effettuati nella nostra Palestra, sotto la guida di Pasquale Ricci, e il nostro Angelo ha recuperato presto e bene!**



**Sala Corsi: Pasquale con due bellissime ragazze: Rossella Ialenti e Giusy Navarretta
E' proprio il caso di dire... beato tra le donne!!!**

Marco Tangredi in allenamento: impegnato nelle “Tirate”.
Sullo sfondo è Mariateresa Ricci, impegnata nell’esercizio di “Slancio”





**Da sx: Angelo Finelli e Marco Tangredi con Pasquale Ricci:
due frequentanti di vecchia data della “Natural”, entrambi forti atleti.**



Rossella e Roberta Ialenti, con Mariateresa Ricci (al centro)



**La gentilissima Signora Mena Rocco e Carlo Ricci -
Mena è una carissima e splendida amica; anche lei è molto brava nel salto alla corda, e non mancano le occasioni per alcuni saltelli a coppia né per i rituali esercizi addominali sul tappetino...**





Anna e Luigia, due giovani nuove pesiste della “Natural”, curano agilità, scioltezza e fiato con il classico ma sempre valido “salto alla corda”, premesso che gli stessi esercizi della Pesistica Olimpica, cui si sottopongono, sono altrettanto validi per acquisire non solo forza esplosiva, ma anche per migliorare la propria agilità e scioltezza articolare... (Provare per credere!!!)

Nota: Oggi anche gli atleti dell'Atletica Leggera, oltre a quelli di potenza e di tante altre discipline sportive si rivolgono con fiducia, consigliati dalle Società Sportive di appartenenza, a praticare gli esercizi della Pesistica Olimpica (Strappo e Slancio) nonché quelli della Cultura Fisica...!





Le stesse ragazze con Carmine, anch'egli un giovanissimo promettente pesista, fratello di Luigia, al centro, e fidanzato di Anna, a dx.



Un'altra giovane promettente pesista della "Natural", impegnata nello "stretching", la nostra bravissima e simpatica "Lu"



Pasquale Ricci in allenamento nella sala “Pesistica”, mentre la “nostra” Elisabetta Aprileo calcola, a tavola, le percentuali di carico per il suo bilanciere...



eccola in pedana



“Portata alle spalle”



e... ottima “Spinta” con sforbiciata



“Spinta a piedi pari”



E ora è la volta del bravo Pasquale Perone, che si alterna tra la sala “isotonica” e quella della “Pesistica”.



Nella saletta della “Ricezione”, intanto, il mitico “Nerino” si concede il suo abituale relax



Alessandro Picca, detto “o guardiano”, si concede qualche “calcio al sacco”, tanto per scaricare la sua esuberante energia.

Recentemente (aprile 2013) ha superato il suo record personale di “Stacco da terra”, sollevando ben 250 Kg.

Nella sezione “video” di questo sito è possibile vederne la ripresa.



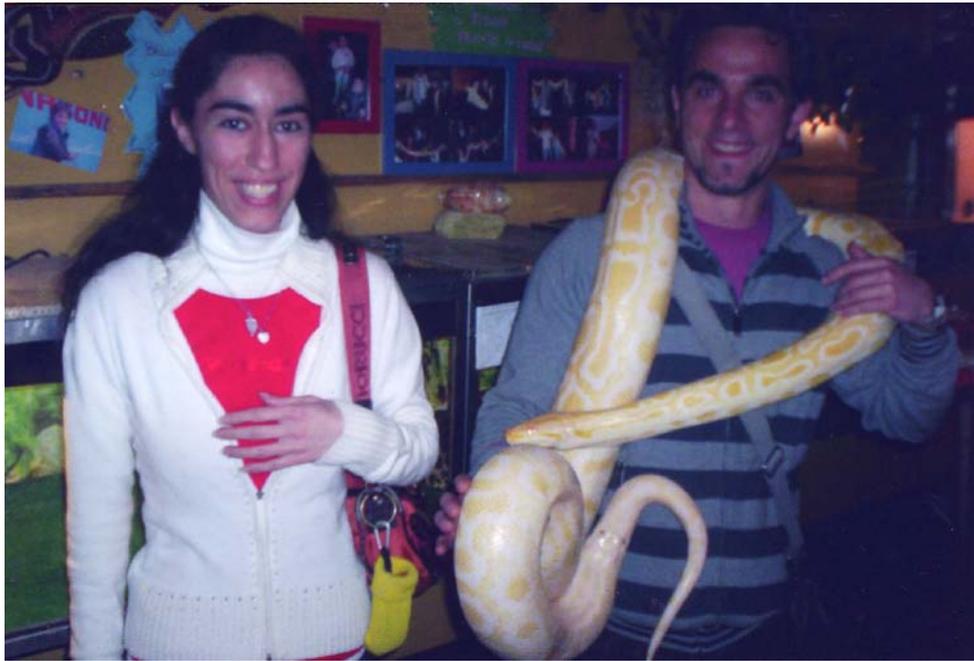
Qui lo vediamo alla “Panca inclinata”



Qualche foto con Elisabetta anche per Pasquale e il nostro, immancabile “web-master” Enzo Miele



Il sorriso, alla “nostra” simpaticissima” Elisabetta, non manca mai, neanche dopo la sua rituale giornata di lavoro, quando la vediamo accedere in Palestra a sera inoltrata. Sono convinto che, eccezionalmente, sia nata sorridendo...!



Una foto “fuori programma” scattata il 21 aprile 2013:
Enrica e Pasquale in compagnia di un... reale, simpatico serpente, un “pitone albino”.
Da notare il sorriso, un po’ “incerto”, di Pasquale... (il pitone tende ad arrotolarsi attorno al collo).

L’ottimo atleta e forte pesista della “Natural”, nonché amico fedelissimo
Stefano Mastantuoni (Anno 2012)



Pronto per la Tirata



Accosciata



Portata alle spalle



Spinta



I fratelli Ricci, Pasquale e Mariateresa, esibiscono le medaglie conquistate ad alcuni dei tanti Campionati Italiani ai quali hanno partecipato. Un esempio “sportivo-agonistico” da imitare!!!





Al Campionato Italiano Seniores 2013 di BIELLA abbiamo avuto in gara, con una buona prestazione, anche la nostra brava Carmela Compare (Carmelina), 40enne, foto sotto al centro. Ricordo che Carmelina è mamma di due splendidi bambini!!! (Ragazze e Ragazzi... meditate!!!)





**Maria Carmela Compare (Carmelina) VOTO = 10!!!
Ventidue anni di palestra Natural (al 2013),
2 figli, 19esimo anno di gare!
Ineguagliabile!!!**



Luisanna (Lu), Elisabetta, Mariateresa, Carmelina





2012

La nostra ex campionessa di pesistica (Esordienti e Cadetti) Antonella Marchese, sul tapis assieme al simpatico Daniele Gallo, un fedele di vecchia data della “Natural”



Primi anni '90

All'estrema sinistra, in piedi, rivediamo un sempre simpatico Daniele Gallo

Carlo Ippolito, un socio della “Natural” di vecchia data





Carlo Ippolito mostra alla “Sbarra” il lodevole sviluppo dei Dorsali e Trapezi





Un giusto allenamento, una dieta equilibrata, un sano stile di vita creano un fisico... natural, dalle buone forme e proporzioni e, ciò che più conta... in ottima salute! Esempio da emulare!



Il bravo Pasquale Lombardi è un altro atleta della “Natural”, amante dello sport e dell’attività fisica in generale. Segue rigorosamente i principi e le regole di una sana Cultura Fisica.





**Un appassionato anche degli esercizi addominali.
Bravo Pasquale, è un piacere averti con noi!!!**



**E riecco la nostra affezionatissima Maria Carmela Compare “Carmelina”,
ormai di casa alla “Natural”... da ben oltre 20 anni!!!
Ai pesi alterna, come è consuetudine alla “Natural”, tanti altri esercizi...**



Stefano Caputo è un ottimo atleta dell'Atletica Leggera, ci viene a trovare dal casertano per effettuare gli allenamenti della "Pesistica" (Strappo, Slancio, Stacchi ecc.) utili per migliorare l'esplosività, la potenza e quant'altro occorra per il suo nobile sport. Le foto che seguono, scattate dalla mia "Nikon" ci confermano che è un atleta fantastico...





STEFANO CAPUTO





Fantastico... è un piacere averlo alla "Natural"!



27 Aprile 2013

Da sx: Pasquale Magnotta, Stefano Caputo, Pasquale Ricci e Angelo Finelli



Angelo Finelli, ottimo atleta e altrettanto ottimo elettricista della “NATURAL”, qui impegnato in uno dei suoi tanti lavori in Palestra, diverso dagli esercizi ginnici.



Affondi... camminando

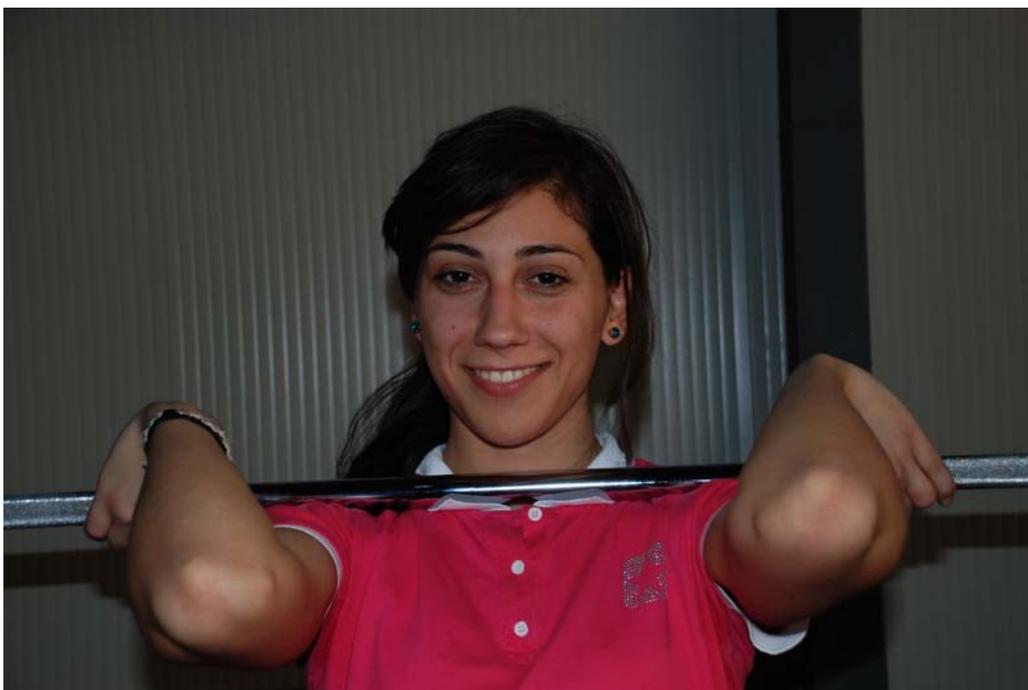


Questo esercizio ci viene mostrato, con buona tecnica di esecuzione, dal bravissimo Francesco Marchese

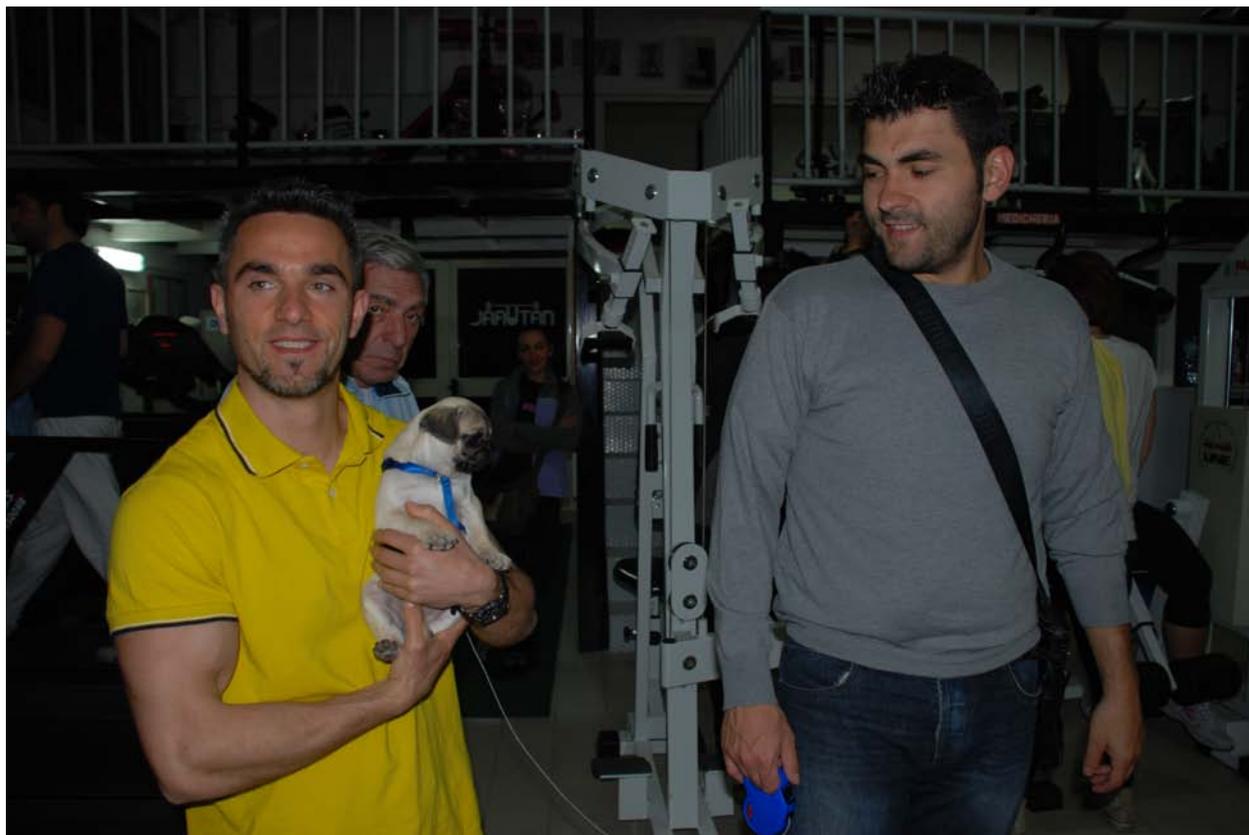


Simona, sorella di Francesco, che gli è davanti, è impegnata ad apprendere la tecnica dell'esercizio di "Slancio", aiutata da Angelo Finelli

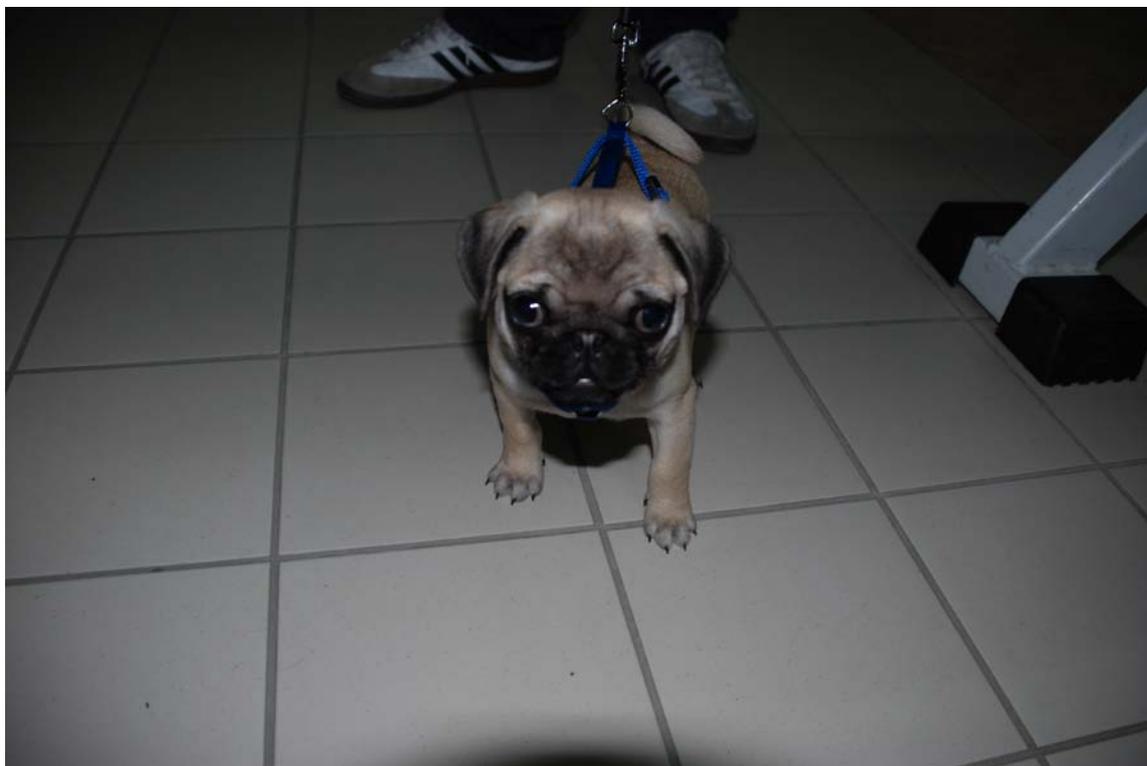




Bellissima questa ragazza... impegnata ad apprendere la giusta tecnica degli esercizi di Pesistica. Ha buone qualità, e perciò ci auguriamo che continui...



“Cleopatra”, qui tra le braccia di Pasquale Ricci, è diventata una frequentatrice assidua della Natural





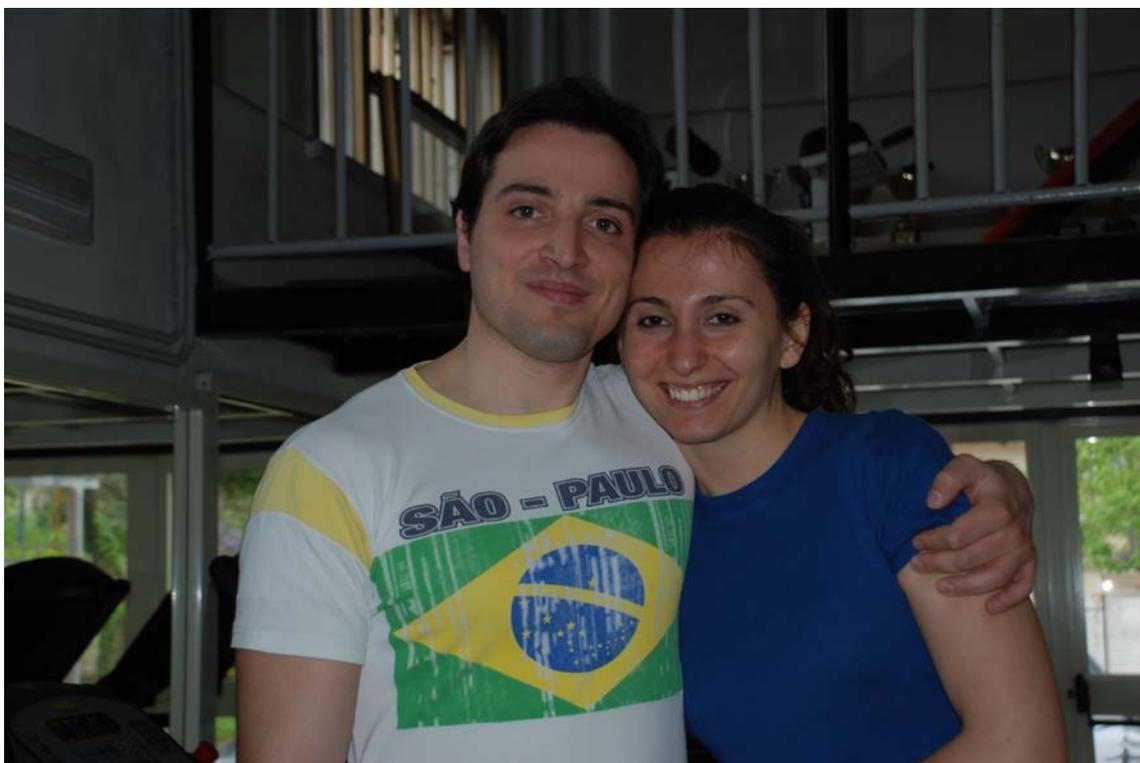
Felicissima tra le braccia del suo padrone, Enzo Miele



Il tifo è per “Cleopatra”, naturalmente, che riceve una meritata carezza dalla nostra Antonella Marchese.



Marco e Giusy, due bravi atleti... un'altra coppia perfetta della "Natural"! Aggiungerei... hanno un volto rassomigliante... (Sbaglio...?)



Il nostro Marco "ci" ha regalato un bellissimo libro di cui è autrice la sorella Chiara. Seguono alcune pagine dello stesso che consiglio vivamente di leggere. Grazie!

LO TROVI IN LIBRERIA

Chiara Tangredi

Sono come il cocodrillo:
piango sul latte versato





È estremamente ricca di sfaccettature e di chiavi di lettura differenti. Sono come il coccodrillo: piango sul latte versato, la silloge che Chiara Tangredi presenta qui per la prima volta al pubblico; ed è una raccolta in cui almeno tre intenzioni – quella più personale, quella della memoria e quella della critica sociale – confluiscono nella pagina bianca.

È quindi di certo la molteplicità la cifra fondamentale di questa scrittura, che offre al lettore la possibilità di ripensare anche il ruolo stesso della poesia, non più o non soltanto almeno linguaggio di cultura, ma soprattutto, lingua di vita, una vita che viene raccolta, conservata, offerta o criticata a ogni pagina, che per questo diventa incredibilmente pulsante di passioni.

(dalla prefazione)

Chiara Tangredi è nata a Benevento nel 1989, terza di cinque figli e vive a Montesarchio. È studentessa universitaria, e da un paio di anni ha intrapreso lo studio del canto lirico. Pubblica sul sito di divulgazione dell'informazione italiagiusta. altervista.org. *Sono come il coccodrillo: piango sul latte versato* è la sua prima silloge edita.

Ciao mà

Milano, 05 novembre 2009

Ciao mà
Com'è che stai?
Stai facendo ancora qualcosa per la casa
Non ti chiedi perché la tua famiglia
Non ti chiedi e se invece non fosse stato così

Rientri da lavoro
Togli il tuo unico vestito buono
Ti chini sui fornelli della casa
Metti in tavola il pasto della giornata
Siamo lo scopo della tua vita

Vorrò essere uno scopo degno
Così che la tua vita non sarà stata vana
Dici sempre che i tuoi sacrifici
daranno a noi delle possibilità

La tua opera nascosta
assicura che domani
si potrà vivere ancora

Le possibilità che avremmo potuto

Montesarchio, 08 ottobre 2010

Mi hai lasciato con un mucchio di cose da fare
Un mucchio di vestiti da lavare
che non ti serviranno più
Ho ancora tante cose da dirti
Non mi hai dato il tempo di spiegarti
Non sapevo ancora tante cose
per esempio che ti piace questa musica
che avevi un poster nel tuo diario
che nascondevi una foto nel cassetto
Avevamo idee, progetti, cose da fare
C'erano ancora tante cose che avresti dovuto soddisfare
Il traghettatore ci ha portato via tutte le possibilità

67

**Questa ragazza mostra una vena poetica ineccepibile,
come ineccepibile è anche la Sua espressione e il modo con cui riesce a coinvolgere il lettore
nei suoi bellissimi versi...!
“Leggerla”... riempie davvero l'animo!**

Continua...