

## Body Building – Walter Delli Bovi: "uno sport duro che si affronta con forza di volontà"

30.05.2013, L'intervista (da [www.piueconomia.it](http://www.piueconomia.it))



Sacrifici e allenamento, muscoli e dieta, conoscenze e studio. Tanti i fattori che ruotano intorno al mondo dei bodybulider che in Campania cresce sempre di più, come dimostrano le diverse gare e iniziative che la regione propone. Ultimo appuntamento in calendario dopo le gare di Caserta e Mercogliano è stato quello del Gran Prix Open Gensan tenuto presso la Mostra d'oltremare di Napoli. Diverse categorie a cui accedere tutti legati da un solo filo conduttore: la cura e l'allenamento del corpo. Uno dei protagonisti degli ultimi appuntamenti legati a questa disciplina è stato **Walter Delli Bovi atleta di Bagnoli Irpino** che ha partecipato non solo a gare nel territorio campano ma anche in altre regioni. La gara dura un giorno ma per arrivare pronti all'appuntamento ci si allena ogni giorno da diversi mesi come ci confida l'atleta irpino: "per arrivare in forma ad una gara si segue una dieta molto rigorosa almeno 15 settimane prima. In questo periodo ho svolto allenamenti sei giorni a settimana per tre volte al giorno, divisi in due allenamenti aerobici e uno in sala pesi".

Un allenamento costante e durissimo che porta sotto sforzo oltre al fisico anche la mente. Ma le difficoltà più difficili da scalare non riguardano solo gli allenamenti ma anche una dieta che possa evidenziare gli sforzi fatti. Sacrifici che Delli Bovi non giudica tali: "allenarsi tutti i giorni e mantenere una dieta non è facile ma quando c'è la passione la parola sacrificio non esiste. Bisogna affrontare questo sport con grande entusiasmo e voglia di crescere perchè è importante restare sempre al 100% sia fisicamente che mentalmente evitando stress di ogni genere al corpo".

In Campania ci saranno ancora gare per questa stagione ma Walter Delli Bovi ha concluso la sua stagione con il secondo posto al Grand Prix open dietro a Luigi De Pisapia. Alla Mostra d'Oltremare sono stati premiati anche per la categoria per la cat easy Stefano Massa, per la cat hp Antonio Ludovico e per il cat pesi massimi Bruno De Riso. La categoria che riguarda le donne ha premiato come regina cat fitness routine, Giovanna Pagano della palestra LifEnergy di Sorbo Serpico.

Uno sport a cui in molti si stanno avvicinando come dimostrano anche le platee di questi eventi sempre piene di appassionati. Walter Delli Bovi, atleta della palestra Top Gym Harmony di Ciriello Gilberto a Montella riguardo a questo conclude dicendo: "è sicuramente uno sport duro ma tutti possono affrontarlo per migliorare il proprio fisico. Genetica e predisposizione fisica sicuramente sono di aiuto in questo sport ma la forza di volontà è alla base per chi vuole iniziare e per qualunque atleta che continua in questo sport".

LA FOTO

