

## Studio Laiv

A giorni arterni, dar lunedì ar venerdì,  
chi vole fa' ginnasti'a e rimane' sur pezzo,  
sortendo dal lavoro, attorno a mezzodì,  
o quand'è guasi buio, verso le sei e mezzo,  
collo zaino a tra'olla, se ne va bel bello  
ed entra 'n palestra girando dar tornello.

La mia si 'hiama "studio laiv", è ganza  
e tu vedessi, ci va un branco di gente!  
C'è 'r barrino, la sala della danza  
e lo spinny: un ci manca proprio niente.  
La sala pesi, un gran fottio di specchi,  
bicirette finte, attrezzi novi o un po' più vecchi.

L'istruttori, dar fisi'o morto bello,  
c'hanno 'r petto 'he paiano scorpiti  
da Mi'helangelo o dar grande Donatello,  
da tanto 'he c'hanno ' muscoli 'nduriti.  
Mentre le bimbe fanno 'nvidia a tutti  
A quelli belli, ma più che artro a' brutti.

Boia! Le tabelle ci fanno sbombolà!  
Si gronda, si dura un branco di fati'a!  
Te mi dirai: "ma cosa ci vieni a fa'?"  
Lo so, ma armeno fammi di' la mia!  
Ci vengo per butta' giù tutta 'sta ciccia  
O per mangia' di più quarche sarciccia!

Faccio la lat-mascin, pe' sviluppa' ' dorsali,  
l'adducto, per rinforza' l'interno 'oscia,  
la panca, pe' 'sti popò di pettorali  
e 'r torsio, per indurì la pancia moscia.  
Quarche manubrio colle mani a morza  
Eppoi un po' di siclet e un po' di 'orza.

E alla resa de' 'onti, verso l'una e mezza,  
cosa riporta la tabella 'nfame,  
così, tanto per chiudere in bellezza,  
quando t'arrovelli da' morzi della fame?  
Sulla panca, sdraiato, piedi all'insù...  
e addominali, fino a un potenne più!

O bimbi, allora 'na fati'a  
'ome quella 'he duro 'n quer momento,  
vi giuro, un l'ho mai provata 'n vita mia...  
e l'urtima serie... la finisco a stento.  
Poi lo strecci, pe' scioglie' un po' le braccia  
E finarmente, sfatto, vo' verso la doccia.

Grondante, nello spogliatoio accedo,  
levo la roba di dentro allo stipetto,  
dar vapore... di vè a lì un ci vedo  
e a stento distinguo le panche dirimpetto.  
Poi mi fiondo sotto 'r getto abbollire  
Che mi liberi da tutto 'ver sudore.

Chi scivola 'n ciabatte, chi s'asciuga,  
quarcheduno un penza artro 'he a mangia',  
chi sfoggia un'immaginaria tartaruga,  
chi è guasi pronto e se ne vole anda'.  
Una battuta, 'no scherzo, 'na risata,  
insomma, ringalluzzisce tutta la giornata!

Lardominali, bruscoli e tricipiti,  
dello spetta'olo superbi prim'attori,  
dertoidi, pettorali e quatricipiti  
si rilassan, esausti, tra pracidi cramori.  
Dall'uscio, saluto con la mano scartro  
Ed urlo ner vapore: "bona!... a domallartro!"

Ev '07