

El marroquí Mustafá Fakihi, establecido en el Zaidín, campeón de España de culturismo.

Conquistó el título Palma de Mallorca y ha representado a España en los mundiales celebrados en Marbella.

El culturismo es uno de los deportes que más adeptos están ganando en el mundo entero y buena prueba de ello es la gran cantidad de jóvenes que lo practican. Mustafá Fakihi es uno de los muchos que comenzó en esto como un hobby y hoy se ha convertido, con 29 años, en el campeón de España. Los mundiales le fueron bastante bien y consiguió una buena clasificación. Pero ahora se encuentra con lo más duro mantenerse en la brecha, para lo que tendrá que

seguir entrenando todos los días. La dieta estricta es esencial para lograrlo, por ello Mustafá tiene olvidadas las grasas y las calorías vacías. El gimnasio Harmony Gym que regenta le ayuda a mantener su forma y vivir de un trabajo digno. Este es el motivo del gran cariño que guarda al barrio del Zaidín, el lugar que le ha permitido quedarse en España y alcanzar su sueño, ser el mejor.



El marroquí Mustafá Fakihi afincado en el barrio del Zaidín, fue el representante español en los recientes Campeonatos del Mundo de Culturismo celebrados la pasada semana en Marbella. Fakihi consiguió alcanzar un buen puesto en el certamen, tras haber sido proclamado campeón de España el pasado día 26 en Palma de Mallorca. La carrera deportiva de este inmigrante es muy extensa, ya que practica el culturismo desde hace diecisiete años. Los comienzos fueron difíciles como en todo, pero este joven de 29 años de edad consiguió, ya en 1988, alzarse con el liderazgo en su país. Este fue el inicio de una nueva etapa en la que Mustafá se dedicó a ahorrar dinero de su trabajo de pizzero para abrir su propio negocio en España, un gimnasio en el barrio del Zaidín llamado

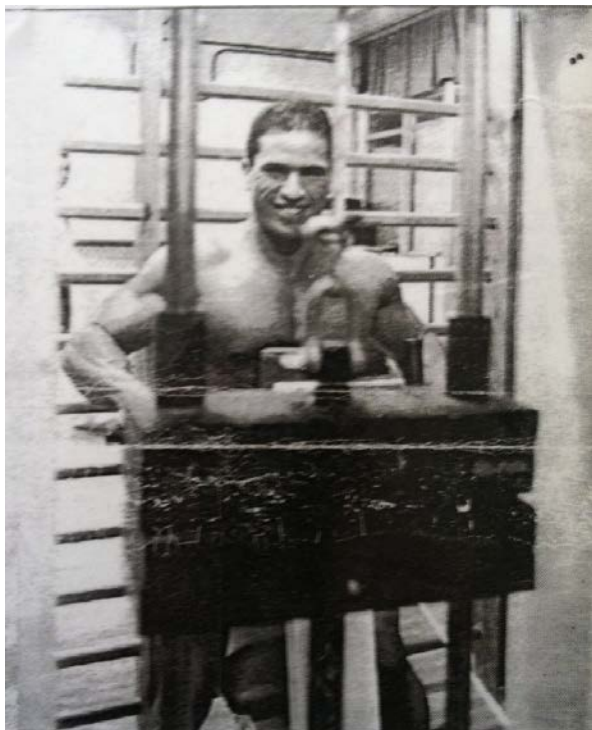
Harmony Gym. Las cosas volvieron a su cauce normal y el estudiante de tercero de Biología comenzó a dedicarse con más ganas al culturismo hasta alcanzar un puesto entre los mejores. El campeonato del Mundo ha supuesto para Fakihi un gran salto en su carrera y sobre todo «alcanzar lo que cualquier deportista sueña, ser el mejor del país en el que vive», afirma, El marroquí que se siente orgulloso de representar a España en los encuentros internacionales y

«de llevar la bandera que me ha hecho el hombre más feliz de este mundo, aunque no renuncio de mi país», Esta es otra nueva etapa que a la que el campeón se enfrenta con mucha ilusión, «para ganar confianza en mí mismo, aprender de mis fallos, mejorar mi aspecto físico, así como mi nivel».

Un Arte

Este gran deportista vecino del Zaidín dice que guarda en un lugar muy especial del corazón a todos los zaidineros «por ser ellos los que me han ayudado a conseguir todo lo que tengo. Era muy duro comenzar en un país extraño pero solamente he encontrado cariño y eso me ha ayudado mucho». La dieta que sigue Fakihi es muy fuerte; según declara, el 70% es dieta y el 30% entrenamiento y la genética lo es todo. Considera el culturismo un arte, «porque se celebra en un teatro, es la estética del cuerpo unida al equilibrio, no tiene nada que ver que seas grande para ser el mejor». Y es que el culturismo, según afirma, «es estar bonito en el cuerpo».

Los entrenamientos son de tres horas diarias sin descanso durante la semana, las competiciones son duras y la preparación exige que los alimentos ingeridos durante estos días no contengan grasas, por ello solamente come verdura al vapor, pescado, pollo y alimentos sanos en pequeñas cantidades repartidos en cinco o seis tomas diarias,



unidos a los complejos vitamínicos. El dulce y los embutidos están completamente prohibidos, así como el pan blanco y las calorías vacías. Una de las principales preocupaciones del campeón es conseguir que las personas comprendan que el cuerpo no está reñido con la mente. «A mí me encantan los idiomas y hablo perfectamente cinco lenguas, el llamado culto al cuerpo no tiene nada que ver con la inteligencia como la gente piensa», declara. La droga es otro de los problemas que plantea Mustafá, para el deportista «existe mucha gente que quiere llegar pronto lejos y tienen el hígado y los riñones destrozados, además esto crea falsas esperanzas; antes de cada competición debemos pasar la pruebas de antidoping porque posiblemente se incluya este de-porte dentro de las olimpiadas».

Tipos de culturistas

Las pesas es el elemento clave para esculpir el cuerpo de los atletas y se usan para lograr un equilibrio muscular y un cuerpo sin grasas. La estética corporal es lo puntúa en los campeonatos, por ello muchos de los premios son subjetivos, sin embargo para el campeón de España está muy claro quién es el mejor. Los tipos de culturistas que existen en cualquier país del mundo son para Mustafá, tres: «el de la calle, el de la playa y el del escenario. Los dos primeros son los que nos crean la mala fama a los verdaderos deportistas que sacrificamos todo por este arte, ellos solamente intentan presumir y ligar con las chicas; a nosotros no nos gusta exhibirnos si no es en el escenario». La educación es la que marca el camino de los triunfadores», comenta Mustafá que reclama un poco más de respeto por parte de algunas personas que, viviendo del culturismo, critican a quienes lo practican». Este deporte está avanzando mucho en los países desarrollados porque, según el campeón de España, «es la madre de todos los deportes». Los agradecimientos del marroquí hacía la gente de España son muy grandes, a los compañeros de entrenamiento, a su asistente médico y, en especial, al barrio del Zaidín. Mustafá Fakihi quiere agradecer todo esto ofreciendo su ayuda a todos los muchachos que estén empezando en este mundo del deporte y necesiten alguna guía o resolver algún problema. Asimismo le gustaría aclarar que el lujo de un gimnasio no tiene nada que ver con la eficacia y el saber. «La atención y el servicio constante al cliente es lo que mantiene en pie a un negocio de este tipo», afirma el mejor culturista de España. El actual campeón de nuestro país.