

Joseph Baena segue le orme di papÃ Arnold Schwarzenegger: subito tra i migliori al debutto nel bodybuilding professionistico

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Il bodybuilding fa parte della storia della famiglia Schwarzenegger, ma Joseph Baena vuole dimostrare di poter lasciare il segno anche senza vivere allâ??ombra del padre. Il figlio di Arnold Schwarzenegger ha iniziato a muovere i primi passi nel circuito professionistico del culturismo naturale, ottenendo un risultato incoraggiante alla sua prima competizione: il quinto posto nella categoria Classic Physique Open. un risultato che rappresenta un punto di partenza per una carriera ancora tutta da costruire.

Joseph Baena Ã¨ nato nel 1997 dalla relazione tra Arnold Schwarzenegger e Mildred Patricia, conosciuta come Patty Baena, che per circa ventâ??anni aveva lavorato come domestica nella famiglia dellâ??attore. La sua nascita fu al centro di una vicenda privata che ebbe ripercussioni profonde sulla vita personale dellâ??ex governatore della California, contribuendo alla fine del matrimonio con Maria Shriver, durato 25 anni. La storia diventÃ² di dominio pubblico nel 2011, quando il Los Angeles Times rivelÃ² che Schwarzenegger era il padre di Joseph. Lâ??attore riconobbe il figlio e raccontÃ² di aver scoperto la sua esistenza quando il bambino aveva giÃ otto anni. Da quel momento, spiegÃ², aveva provveduto al suo mantenimento. A distanza di anni, Joseph sembra aver trovato nel bodybuilding una delle passioni piÃ¹ importanti della sua vita, seguendo in parte le orme di un padre che ha raggiunto risultati straordinari in questa disciplina. Arnold Schwarzenegger, infatti, ha conquistato per sette volte il titolo di Mr. Olympia e per cinque quello di Mr. Universo, diventando una delle figure piÃ¹ iconiche di sempre nel panorama del culturismo.

Il primo appuntamento importante per Baena Ã¨ arrivato il 7 novembre, quando ha partecipato alla Inba Pnba Pro/Am World Cup, organizzata allâ??El Segundo Performing Arts Center, in California. Per la sua prima apparizione sul palco della Professional Natural Bodybuilding Association (Pnba), il ventinovenne ha scelto la categoria Classic Physique Open, riuscendo a chiudere la competizione al quinto posto. La Pnba Ã¨ una federazione specializzata nel bodybuilding naturale, affiliata alla International Natural Bodybuilding Association (Inba). Le competizioni organizzate da queste realtÃ sono dedicate agli atleti che praticano la disciplina senza fare ricorso a sostanze dopanti.

Lâ??interesse di Joseph per il culturismo non Ã¨ nato per caso. Come aveva raccontato in unâ??intervista a GQ, Ã¨ stato proprio Arnold a trasmettergli inizialmente la curiositÃ per questo mondo. Tutto sarebbe cominciato con un regalo particolare: unâ??enciclopedia dedicata al bodybuilding. â??Mio padre mi ha regalato unâ??enciclopedia del bodybuildingâ?•, aveva raccontato Baena. â??La sfogliavo cercando di capire come sviluppare i bicipiti e, da lÃ¬, ho iniziato ad appassionarmi al sollevamento pesi. Successivamente mi sono interessato allâ??alimentazione sana, allo studio del corpo umano e al modo in cui reagisce agli allenamenti. Tutto questo ha suscitato in me un entusiasmo enormeâ?•.

Nel corso della stessa intervista, Joseph aveva parlato anche del rapporto con il padre durante gli allenamenti. I due erano stati fotografati insieme alla celebre Goldâ??s Gym di Venice Beach, in California, una delle palestre piÃ¹ conosciute nella storia del bodybuilding. Alla domanda su come fosse allenarsi al fianco di una leggenda come Schwarzenegger, Baena aveva risposto senza esitazioni: â??Ã? il miglior compagno di allenamentoâ?•.

â??

sport

default watermark

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Novembre 11, 2026
Autore
redazione