



GYM

dimensione Palestra

Magazine

Torino

NUMERO

5

- **FITNESSDAY AL CUS TORINO**
- **ARRIVA POWERPLATE**
- **SPECIALE INTEGRAZIONE:
PROTEINE, DIETA A ZONA E DRENANTI**
- **I GIAGUARI DI TORINO**



dalla PALESTRA
al FOOTBALL AMERICANO
nella TUA CITTÀ



DIETA & FITNESS

Integratori per lo sport

Via Nizza 43/C

orario 10.00 - 14.00 15.30 - 19.30

lunedì chiuso

Tel.011.6505410

C.so Grosseto 152

orario 9.00 - 13.00 15.30 - 19.30

lunedì mattina chiuso

Tel.011.2295078

**Integratori per la dieta a zona
40/30/30, aminoacidi, proteine,
barrette, creatina, glutammina,
vitamine, minerali, mega
mass, bevande energetiche, creme
ed altro ancora.**

Tutte le marche italiane ed americane.

Sentire non è ascoltare... vedere non è guardare... respirare... non è vivere!

Troppo spesso abbiamo orecchie solo per sentire i ritmi più forti e angoscianti dei nostri giorni... e troppo spesso con esse non ascoltiamo le dolci melodie di una esistenza che ci è stata regalata in cambio di una semplice promessa....viverla!

Troppo spesso abbiamo occhi solo per vedere il sangue e l'odio che nostri diabolici simili dispensano gratuitamente....

e troppo spesso gli stessi nostri occhi non osano guardare nel profondo dell'animo per il timore di scoprirsi teneri...e vulnerabili.

Ma non aspettiamo che le più splendide realtà siano generate da tremende distruzioni, facciamo in modo che la pace non sia preceduta da apocalittiche battaglie...e non fermiamoci a sentire, vedere, respirare...ma ascoltiamo, guardiamo...e viviamo...ogni giorno con la stessa meravigliosa, unica e imbattibile forza dell'amore.

che **L'ENERGIA** sia con voi
Luigi di Carlo



Tiratura: 4000 copie

A.S. fitstudio

GYMAGAZINE - Torino

via Spalato, 85 - 10141 Torino

Tel/fax 011.19706053 - cell: 347.9348360

<http://digilander.libero.it/gymmagazine>

e-mail: gymmagazine@libero.it

Supplemento a Il Notes

Registrato al n. 3868 il 22/12/1987

Tribunale Civile e Penale di Torino

Direttore responsabile:

Emanuele Rimini

Direttore editoriale:

Luigi di Carlo

Redazione:

Vincenzo Costantino

Filippo D'Arino

Anna Del Vecchio

Paolo di Carlo

Ivan Pignatelli

Collaboratori:

Mauro Agosto

Valerio Cibrario

Giulio Evangelista

Eros Garberoglio

Edizione e stampa:

Litoart s.n.c.

Via Castalgombero, 141 - 10137 Torino

Tel. 011.3115182 - Tel./fax 011.3099107

e-mail: litoart@litoartsnc.com

Per pubblicità telefonare al:

347.9348360

SOMMARIO

⚡ "DI TUTTO, DI PIÙ"	6
⚡ Elogio all'eroe sgonfio	6
⚡ TAPIRO D'ORO 2004	7
⚡ FITNESSDAY	8
⚡ I GIAGUARI	9
⚡ SPECIALE INTEGRAZIONE	10
⚡ ASPIN	18
⚡ ENRICO BARROERO	19
⚡ SCHWINN CYCLING	20
⚡ L'ORIENTE A TORINO	21

Per acquistare
"L'alimentazione vincente"
telefonare
al n° 347.76.21.010



LOS CORALES

Trattoria
il trifacciale TROPICALE
la doccia bronzea più EFFICACE e SICURA
il lettone UV-A più potente che ci sia

DOHOLA, la poltrona STREPTOSA
con il DOPPIO MASSAGGIO!!!

TRIFACCIALE: € 5,20
TRIFACCIALE SHIATSU: € 6,20
DOCCIA SOLARE: € 9,50
LETTONE UV-A: € 13,00

PROMOZIONI

5 LETTONE € 52,00 +1 TRIFACCIALE SHIATSU OMAGGIO

5 DOCCIE € 37,50 +1 TRIFACCIALE SHIATSU OMAGGIO

LOS CORALES - C.SO SEBASTOPOLI, 210
10138 - TORINO - TEL. 011.3247922

IDOL il massimo in fatto di addressatura

Staff Collaboratori Fitness Professional

**I NOSTRI SUPERVISORI E COLLABORATORI,
SONO VERI PROFESSIONISTI,
SONO FAMOSI IN TUTTA ITALIA...E NON SOLO.
MA SOPRATTUTTO...SONO di TORINO!**



Paolo EVANGELISTA:

UN VERO "FUORICLASSE" del SETTORE!

È UNO DEI PRESENTERS ITALIANI PIÙ CONOSCIUTI NEL MONDO!
DOCENTE ALLA SCUOLA UNIVERSITARIA INTERFACOLTÀ DI SCIENZE MOTORIE, NEGLI
ULTIMI 10 ANNI HA PORTATO I SUOI PROGRAMMI DI ALLENAMENTO A INNUMEREVOLI
CONVENTION IN OLTRE 20 NAZIONI.
È INOLTRE DIRETTORE TECNICO DI DIVERSI PRESTIGIOSI CENTRI E TESTIMONIAL FREDDY
PER CONTATTI: cell. 335-5376584 e-mail: paolo.evangelista5@tin.it



CALLE FLAUTO:

LA PROFESSIONALITÀ E LA SIMPATIA FATTE PERSONA!

PRESENTERS IN DIVERSE MANIFESTAZIONI DI SETTORE, REEBOK FITNESS ATLETE, CONSULENTE
TECNICO DI NUMEROSI CENTRI SPORTIVI, DOCENTE PER LA FORMAZIONE IN ITALIA DEI FITNESS
PROFESSIONAL, PRESIDENTE DELL' ASSOCIAZIONE FITWORK...INSTANCABILE "RICERCATORE"
PERENNEMENTE ALL'AVANGUARDIA!
PER CONTATTI: cell. 338-4103310 e-mail: callefitness@hotmail.com



COSTANTINO GALEAZZO:

IMPONENZA ed ELEGANZA ai MASSIMI LIVELLI!

VINCITORE DI INNUMEREVOLI GRAND PRIX NAZIONALI ED INTERNAZIONALI,
CAMPIONE DEL MONDO, MISTER UNIVERO, IN SOMMA...INDISCUSSO N°1 DEL
BODY BUILDING ITALIANO!
STRIMATISSIMO PERSONAL TRAINER ED AMBITISSIMO TESTIMONIAL DI GRANDI MARCHI
PER CONTATTI: cell. 347-2281361 e-mail: kostasq@libero.it



NINA SABELLA:

MUSCOLI E SENSUALITÀ CHE FANNO LA STORIA DEL BB ITALIANO

DOPPO AVER VINTO "TUTTO" QUELLO CHE C'ERA DA VINCERE IN ITALIA NELLE SPLENDEDE E
AGGUERRITISSIME CATEGORIE FEMMINILI COSIDDETTE "SOFT", SI LAUREA PLURICAMPIONESSA
MONDIALE IN TRE DIVERSE FEDERAZIONI...AL MOMENTO È IN PREPARAZIONE PER I CAMPIONATI
"INTERPLANETARI"!
PERSONAL TRAINER E PREPARATRICE ATLETICA INSTANCABILE E PROFESSIONALE.
PER CONTATTI: cell. 339-4111889 e-mail: tiger.nina@tiscali.it



SALVATORE ZAFFINA:

LA FORZA ALLO STATO PURO!

PESISTA AI MASSIMI VERTICI NAZIONALI...NON CONSIGLIO LA VISIONE DI UN SUO
ALLENAMENTO AI DEBOLI DI CUORE!
ISTRUTTORE FEDERALE CONI-FIPCF E PERSONAL TRAINER
DELEGATO PROVINCIALE CONI-FIPCF
PER CONTATTI: cell. 338-7635475 e-mail: salva.z@freedomland.it



AREA SPORT

Via Castalgomberto, 116
TORINO - tel. 011.30.63.11



DYNAMIC GYM

Via Locana, 18/B
TORINO - tel. 011.776.88.35



POWER LINE

Via Segheria, 10
PIOSSASCO (TO)
tel. 011.904.12.85



TEMPIO DEL FITNESS

Via Bologna, 96 - Torino
tel. 011.24.87.461
e-mail:

tempiodelfitness@fastwebnet.it



LA FISICOTECA

via Omega, 25
Cascine Vica - Rivoli (TO)
tel. 011.19509081 - 011.19509082



SCUOLA SAM

sede princ. Via Monginevro, 197/A
Torino - tel. 347.72.14.042
sede distaccata c/o Dynamic Gym



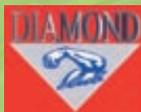
MAX

Via Monfalcone, 19 bis Torino
tel. 011.32.50.00



GYMNASIUM

Strada della Pronda, 66/8
Torino
tel. 011.706335 / 011.706996



DIAMOND

Via Buenos Aires, 33
TORINO - tel. 011.317.60.45



NUBRET

Via Isonzo, 17
TORINO - tel. 011.337.61.2



QUEEN FITNESS

Via Terni, 64/A
TORINO - tel. 011.733.76.6



CLUB GINNICO SCORPIO

Via Cerenasco, 17/A - Torino
tel: 011.619.19.50
e-mail: info@clubscorpio.it
sito: www.clubscorpio.it



184 PIANETA BENESSERE

Via Torino, 184 (c.so Francia)
10093 Collegno - tel. 011.40.34.007
e-mail: web.adm@pianetabenessere.com
sito: www.pianetabenessere.com



IL PARDO CLUB

sito: www.ilpardo.it
e-mail: info@ilpardo.it
Via Accademia Albertina, 31
10123 Torino - Tel. 011.88.39.00



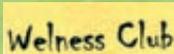
FIGHT & FUN

C.so Sebastopoli, 272 - Torino
Tel: 011 329 98 87
www.fightandfun.it



AZZURRA

Via Orbetello, 98/Bis - Torino
tel./fax 011.220.31.85



WELLNESS CLUB

Via A. De Gasperi, 22
Orbassano (TO) - Tel. 011.903.23.13



NEW FITNESS

Via Busca, 3 - TORINO
tel. 011.667.78.05



CLUB 32

Via S. Ottavio, 38
Torino - Tel. 011.835.796



SPORT CITY

Corso Dante, 17/A
10134 Torino - tel: 011.31.90.884
e-mail: sportcity@libero.it



FITNESSFIRST

sito: www.fitnessfirst.it
e-mail: italia@fitnessfirst.it
• Corso Siracusa, 40 - 10141 Torino
Tel. 011.32.49.673
• Via Nizza, 30/A - 10100 Torino
Tel. 011.65.02.889



WINNER CLUB

Via Aurelio Saffi, 6 - 10138 Torino
tel: 011.44.74.208
e-mail: personaltrainer@supereva.it



AMERICAN CLUB

www.americanclub.to
american@americanclub.to
• Via Assarotti, 16 - Torino
Tel. 011.5627413
• Corso Trapani 46 - Torino
Tel. 011.337109
• Corso Bramante 58/7 - Torino
Tel. 011.6964949



HERON

Via Cavallermaggiore, 5/7
TORINO - tel. 011.433.60.46



PALESTRA FRANCIA

C.so francia, 333/8
Torino - Tel. 011.411.17.54



PALESTRA TREND

Presso C.U.S.
Via Paolo Braccini, 1
10141 - Torino
tel.responsabile: 347.965.74.83



L'ACCADEMIA

Via Volvera, 6 - 10141 TORINO
cell. 349.8845197 - 339.2955378



CENTRO GINNASTICO

C.so Brescia, 62 Torino
tel. 011.24.82.993
e-mail: centro.ginnastico@tin.it



LUXOR

C.so Turati, 13/bis (sotto i portici)
tel. 011.500.737 - 011.501.741
e-mail: info@luxorsportingclub.it
sito: luxorsportingclub.it



IL MONDO (3 centri)

• Via G. da Verrazzano, 3 (lato Politecnico)
Torino - tel: 011.50.32.97
• C.so V. Emanuele II, 102
Torino - tel. 011.53.58.25
• Via Mario Leoni, 14
Torino - tel. 011.319.48.87

I PUNTI DI DISTRIBUZIONE

Puoi trovare Gymgazine anche:

- presso edicole Aeroporto, Caselle e Stazioni Ferroviarie
- Sale lettura Università e Collegi universitari
- Grandi centri commerciali
- Hiroshima mon amour
- Alcuni Blockbuster della città



Elogio all'eroe sgonfio.



Dio esiste sicuramente. Altrimenti non si spiega come a Brad Pitt, di recente, possano essere venuti un certo numero di complessi di inferiorità per via di polpacci non proprio all'altezza della situazione. Sul set del super colossal TROY (che in Italia dovrebbe uscire con il titolo opportunamente non tradotto – giusto per non far ridere i polli: ve li immaginate i manifesti in giro... con "TROIA" scritto grosso così?) il povero Pitt ha avuto grossi problemi per via delle sue "gambine". Esatto. Il signor "addominale a conchiglia", mister "tonicità", "il più figo del pianeta" ha avuto e continuerà ad avere i suoi bei problemi di immagine. Risultata essere non proprio all'altezza di Achille, pare. Alla schiera di femmine urlanti pronte per lui in qualsiasi momento al più estremo dei sacrifici, di tutto questo non fregherà un accidente. Per loro la perfezione c'era ed è rimasta dov'era.

Intatta e inattaccabile. Non c'è grammo di muscolo in meno del loro eroe che possa far calare le loro pulsazioni, le loro vibrazioni. Ma per tutti gli altri, quelli che vedono in lui un prototipo assolutamente inarrivabile, con il quale fare confronti non solo sarebbe assurdo ma addirittura qualcosa di vicino al suicidio, beh, la notizia è una piccola meraviglia.

Brad Pitt ha le coscette da impiegato? Brad Pitt ha i polpacci da geometra pigro? Brad Pitt è insicuro del proprio corpo? Lui che si sente sgonfio? Magari sono esagerazioni, certo, ma quando ricapita una chicca del genere? Che bello allora sapere che mesi di duro lavoro e una schiera di personal trainer assatanati, pur riuscendo a cesellare ulteriormente ogni centimetro cubo del suo corpo, arrivati alle gambe si sono dovuti arrendere. Polpacci troppo sottili, caviglie fragili, quadricipiti sproporzionatamente incerti. Che meraviglia sapere che per le riprese a figura intera si sono dovuti inventare enormi gambali in cuoio supercoprenti (un falso storico d'eccezione: all'epoca andavano i sandali e poco più).

Che goduria che per i dettagli fatti di corse in primissimo piano e muscoli guizzanti, abbiano chiamato una controfigura degna di un polpaccio davvero epico. E che il buon Brad, ferito nel suo orgoglio di macho hollywoodiano, sia rimasto a guardare senza fiatare. Fantastico. E questo, senza nulla togliere all'ottimo attore che Brad Pitt è stato ed è, ovviamente. Ma, detto sempre senza odio particolare...che schiatti un pochetto pure lui. O no? Quando ci vuole ci vuole. E per il piccolo orgoglio di tutti i comuni mortali assolutamente poco eroici, che non hanno gambe, spalle, addominali, ma nemmeno facce e occhi e capelli e sorrisi e conti in banca degni di nota o del benché minimo interesse... aahhh, ci voleva proprio.

Filippo



Un romanzo per chi ha occhi, orecchie, naso, bocca, labbra, cuore e stomaco.

Edizioni ARCANA.

Passaggio di consegna TAPIRO D'ORO

Il **Comitato dello Sci Club Parucco** ha deliberato il passaggio del tapiro per la stagione sciistica 2004 dall'atleta **Bellafiocca** (tapirato 2003) all'atleta **Penna Giampiero**. Il suddetto Km lanciato, l'impareggiabile, l'indomabile, l'eccitabile, l'insaziabile, il formidabile Penna ha raggiunto e superato la prova per l'assegnazione del **Tapiro 2004** consistente nella **CADUTA PIU' ROCAMBOLESCA tra le piste innevate!**



Il nostro collaboratore **Gymazine Valerio Cibrario** (al centro) con due suoi amici e colleghi di lavoro **Paolo di Carlo** (anche lui collaboratore **Gymazine**) e **Sergio Lentini** sul **Monginevro**"

Valerio Cibrario e lo **SCI CLUB PARRUCCO** salutano il popolo delle palestre e augurano una bollente estate a tutti i soci con l'appuntamento all'autunno e alla preparazione di un nuovo esaltante anno... "bianco"!



SCI CLUB PARRUCCO Via Almese, 6
10044 Pianezza (Torino)
e-mail: sciclubparucco@tiscali.it
sito: <http://web.tiscali.it/sciclubparucco>



Sul prossimo numero di **Gymazine** i brevi reportage delle due gare di bodybuilding organizzate da Mauro Agosto (1°

Grand Prix delle Alpi) e Costantino Galeazzo (Ercole Farnese)



"La consegna del Tapiro d'Oro 2004", da sx a dx: **Bellafiocca**, **Luca**, **Roberto**, **Penna Giampiero** e **Giovanni Cibrario** (Presidente Sci Club Parrucco)

DIMENSION FITNESS

PROPONE A TUTTE LE ASSOCIAZIONI SPORTIVE, PALESTRE E PRIVATI, FORNITURE PER L'INTEGRAZIONE ALIMENTARE

- ACCESSORI per lo SPORT
- CREME da GARA
- LINEA DONNA: prodotti specifici e professionali per dimagrimenti e inestetismi
- PROMOZIONI SU ARTICOLI delle migliori MARCHE SU RICHIESTA
- CONSIGLI SU INTEGRAZIONE ED ALIMENTAZIONE
- PERSONALE QUALIFICATO IN SEDE
- SCONTI DA PREZZI di listino

Presentando questo coupon avrete uno sconto del 10%

FitnessDay



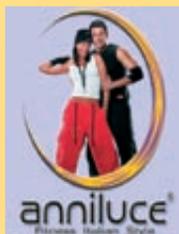
CUS TORINO - Palestra TREND - 16 maggio 2004

L'appuntamento con il team di istruttori di corsi musicali capeggiato dal "mondiale" Paolo Evangelista è ormai una istituzione! Divertimento e professionalità sono le caratteristiche che fanno dei fitnessday una iniziativa vincente con partecipanti che superano abbondantemente le 100 iscrizioni e che dedicano una intera giornata al movimento e al benessere.

Nelle immagini alcuni momenti dell'ultima data dell'evento tenutosi nelle numerose sale del Centro Universitario Sportivo di via Braccini che ospita al suo interno anche la sala pesi "Palestra TREND" diretta dal nostro collaboratore Amir.

Per informazioni sui prossimi appuntamenti contattare:
infomasterclass@libero.it - tel. 347.9430.168 / 335.537.6584

Si ringrazia lo sponsor delle divise ANNILUCE - SPUNKY ACTION, leader nell'abbigliamento del settore



È un piacere... e un dovere per Gymagazine ospitare gli sport che come l'american football sono in stretta relazione con l'allenamento in palestra chiaramente finalizzato al miglioramento delle prestazioni specifiche che tale disciplina richiede.

GIAGUARI TORINO

Nati nel 1979 è una delle 5 squadre che ha fondato la Federazione Italiana nel 1981. Abbiamo due livelli di football : **senior team** (campionato di serie A) al quale partecipano giocatori dai 20 anni in su e **junior team**, il campionato giovanile al quale partecipano giocatori dai 15 ai 21 anni di età. Giochiamo a Torino presso il Motovelodromo Fausto Coppi la domenica pomeriggio. Chi vuole provare a giocare può farlo senza pagare nulla, recandosi il martedì o il giovedì dalle ore 19,00 alle ore 20,00 presso il campo da calcio della piscina colletta in via Aleramo a Torino, il corso inizia ad aprile e termina a fine giugno. L'attrezzatura da gioco la forniamo noi fino ad esaurimento scorte. Le prossime partite in casa saranno domenica 30 maggio contro i Marines di Ostia e domenica 13 giugno contro le Aquile di Ferrara.

Il Presidente Massimo Martinetti

Per info sui corsi e sulle partite: 011.80.000.90

Cronaca della 6° giornata di campionato (09/05/2004) LIONS - GIAGUARI

LIONS Bergamo – GIAGUARI Torino 49-14 (21-6,14-0,14-0,0-8) Contro i Lions pluricampioni d'Italia e d'Europa, ai nostri ragazzi, non potevamo chiedere altro che dimostrare orgoglio ed attaccamento ai colori sociali. Ed i Giaguari Autocentaro scesi in campo ad Osio, hanno dimostrato che nelle loro vene scorre sangue e non acqua fresca. La difesa con il giovane Carlo Giannotti, il debuttante Robertino Olivier, ed i veterani Topper Rigazzi, Luca Garassino, Stefano Bombardiere e Simone Paschetto su tutti, ha fatto del suo meglio per contenere l'attacco dei devastanti Bartinsky e Sanguette, che seppur privi del loro qb Buccioli in cabina di regia, come sempre ha segnato e dato spettacolo. L'attacco giallonero guidato da un rigenerato nel fisico e nello spirito Julius Brown, ha cercato nel limite del possibile di impensierire l'impenetrabile difesa orobica. Pur subendo un pesante passivo, noi "cenerentola" del campionato, possiamo dire con orgoglio di essere stati gli unici a violare in questo torneo l'end zone orobica per due volte, anzi tre, in quanto un t.d ci è stato annullato per holding. Ma i Lions sono i Lions, ed il risultato non lascia dubbi ...

puoi continuare a leggere la cronaca sul sito ufficiale dei Giaguari:

www.giaguari.com



AMERICAN FOOTBALL IN TORINO DAL 1979

Dieta a zona e Omega 3



*La splendida pluricampionessa del
Miss Olympia Cory Everson*

Eccoci qui, davanti allo specchio come tutte le mattine; “ Ma cosa ho mangiato ieri sera che oggi mi sento così gonfia “ quante volte ce lo siamo chieste???? Come sarebbe bello dimagrire e sentirsi bene piene d’energia e di buon umore!!!!

LA PAROLA CHIAVE È ZONA

Cosa significa zona? In campo farmacologico s’intende quel quantitativo di farmaco né troppo alto né troppo basso in cui esplica al meglio la sua funzione terapeutica senza diventare se insufficiente inutile e se eccessivo tossico.

Anche per quello che riguarda l’alimentazione possiamo parlare di zona ovvero il giusto equilibrio tra i tre nutrienti cioè carboidrati proteine e grassi senza escluderne alcuno. Allora qual è questo giusto equilibrio Barry Sears ideatore della zona dice: “40% carboidrati 30% proteine 30% grassi” e non solo i quantitativi ma anche la qualità è importante per essere in zona.

I carboidrati devono essere per lo più ricavati dalla verdura frutta legumi e piccole quantità di prodotti da forno integrali

il motivo sono le fibre le quali rallentano l’assorbimento degli zuccheri. Le proteine una buona parte devono provenire dalla soia e per quello che riguarda i grassi per lo più devono essere insaturi quindi oli.

L’integrazione con omega 3 è fondamentale questi particolari acidi grassi, estratti da alcuni pesci sono poco presenti nella nostra alimentazione. Le loro proprietà sono molteplici, si è capito che entrano nella struttura delle membrane di tutte le cellule del nostro organismo facendole funzionare meglio, favoriscono la produzione di eicosanoidi buoni, ormoni che agiscono sui vari organi e apparati del nostro corpo, dando una maggiore efficienza mentale e fisica rendendo meno probabile l’insorgenza di alcune malattie.

Quindi non togliete i grassi dalla dieta come viene comunemente fatto, perché sono indispensabili per il funzionamento ottimale del nostro metabolismo.

L’importante è che siano grassi di tipo insaturo!!!!

Perché provare la zona? Perché non è una dieta ma un programma alimentare che consente di dimagrire mangiando di tutto ma nelle giuste proporzioni senza dover Sentirsi private, stando bene e di buon umore, basterà imparare a organizzare la nostra giornata.

Ma non siamo noi a doverci adattare alla zona, e la zona che si adatta a noi.

È un metodo flessibile, che si può mettere in pratica secondo i propri tempi, gusti e necessità. Il mercato oggi offre molti prodotti che vengono incontro alle necessità della zona: pasti pronti, barrette per gli spuntini, perle di omega 3, proteine in polvere pratiche all’uso.

Detto tutto questo ora tocca a voi provare questo nuovo programma alimentare, da cui trarrete solo benefici provare per credere!

CRISTINA
Resp. Vendite
DIETA&FITNESS

C.so Grosseto 152/A Torino

Muscoli e proteine....

Nel mondo del fitness le parole muscoli e proteine sono ormai una cosa sola.

Con questa frase vorrei rendere chiaro a tutti voi amanti della palestra e dello sport in generale che non basta allenarsi bene, ma è necessaria una buona alimentazione per ottenere risultati.

Il fatto che il nostro organismo sia composto per lo più da acqua e proteine dovrebbe farci pensare a quanto questi due elementi siano fondamentali per chiunque e, soprattutto, per tutti coloro che praticano una qualsiasi attività fisica.

La mancanza di proteine induce stanchezza, spossatezza, difficoltà nell'affrontare sforzi fisici; per questo è importantissimo aumentare l'apporto proteico con cibi che contengono per la maggiore questo principio nutritivo. Alcuni di noi pensano che la carne faccia ingrassare, pensiero del tutto errato, in quanto le proteine danno molto lavoro al nostro organismo per essere scomposte ed utilizzate e velocizzano il metabolismo, inducendo il nostro corpo a bruciare di più. Dunque, per ridurre la massa grassa aumentate l'apporto proteico e diminuite i carboidrati e i grassi (soprattutto quelli saturi).

Pensate che per gli sportivi è previsto un apporto di protidi che va da 1.5 gr a 2 gr per chilo corporeo e che per una donna di circa 55 kg che pratica attività fisica sono necessari circa 82 grammi di proteine al giorno. Se calcoliamo che in una bistecca cruda di circa 100 gr sono presenti 20 grammi di proteine e che con la cottura l'apporto si riduce a 15 grammi, sarebbero necessarie cinque bistecche al giorno per raggiungere il fabbisogno calcolato!

Con la vita di tutti i giorni è impensabile che una persona che lavora e che trascorre la maggior parte della giornata fuori casa abbia il tempo di preparare minuziosamente ogni pasto, senza pensare che, oltretutto, in cinque bistecche non sono presenti solo proteine, ma anche grassi e carboidrati. Che fare allora senza cadere nella tentazione del panino al fast food?

Ottima soluzione sono gli snack proteici o, meglio ancora, integratori a base di proteine in polvere.

Le proteine vengono estratte dal latte, dal siero di latte, dalle uova e dalla soia.

Ce n'è per tutti, vegetariani e non. A seconda della materia prima da cui sono estratte le proteine hanno qualità diverse e si possono adattare alle esigenze delle singole persone.

Ad esempio le **proteine del latte e dell'uovo** sono lente da digerire, ma bloccano il senso di fame per un po' di tempo e vanno molto bene per chi è a dieta; quelle del **siero** invece sono veloci nella digestione, ma proprio per questo, dopo averle bevute, viene fame prima!

Le proteine del siero si dividono in base al tipo di filtro che viene usato per lavorarle: ci sono quelle **microfiltrate**, quelle **ultrafiltrate** e quelle **a scambio ionico**; queste ultime sono le migliori perché contengono pochissimo lattosio e pochissimo sodio.

Se invece vi interessano le ultime frontiere della tecnologia in fatto di proteine del siero, sono arrivate da poco in Italia le **proteine a flusso incrociato**, ancora più veloci da digerire e con più aminoacidi ramificati delle altre.

C'è anche una terza possibilità, vale a dire una **proteina a rilascio graduale**,

molto usata anche per la **dieta a zona**, che non è troppo veloce da digerire ma neanche troppo pesante e soprattutto buona di gusto; le migliori sono le proteine che contengono latte, uovo e siero, ma anche alcuni aminoacidi che ne migliorano l'assorbimento ad esempio **l'arginina, la taurina, la glicina e l'alanina**.

Possono essere utilizzate per sostituire pasti o spuntini ed ogni shaker ha un apporto proteico pari a circa due bistecche, senza grassi saturi e carboidrati.

Ah! Dimenticavo... ovviamente sono in grado di soddisfare al meglio il nostro palato con gusti gradevoli come cacao, vaniglia, fragola... regalandoci un momento di piacere e la sensazione di non essere a dieta!!!!

Beh, ora non avete scuse per iniziare!!!

Al prossimo numero...

ELENA

Resp. Vendite

DIETA & FITNESS

Via Nizza, 43/C - TORINO

Matteo Bella,

campione torinese di bodybuilding





DIETA & FITNESS

INTEGRATORI DIETETICI ALIMENTARI CONSULENZA TECNICA

Via Monginevro, 86/F 10141 Torino
Tel. e Fax: 011 382.85.44

ORARIO

Martedì - Venerdì
10:00 - 13:00
15:30 - 19:30

Sabato
10:00 - 12:30
16:00 - 19:30

Lunedì
CHIUSO
Tutto il Giorno

Acquistando un prodotto da :
“ SABINA DIETA & FITNESS ”
avrà in regalo la plicometria

per stabilire la tua percentuale di
grasso corporeo e poter vedere
i risultati ottenuti nel tempo!



DIETA & FITNESS

di
Metta Sabina

VI OFFRE PRESSO IL NEGOZIO
UNA VASTA SCELTA DI INTEGRATORI
ALIMENTARI PER SPORTIVI DELLE
MIGLIORI MARCHE ITALIANE,
EUROPEE E AMERICANE.



QUALCHE ESEMPIO ?

**D&F, KSR, EUROSUP, GENESIS, GENSAN,
ULTIMATE ITALIA, PROLAB, EAS, MET-RX,
ANDERSON, PVL, AST-RESEARCH, PROACTION,
NUTRISYSTEM, SPORTPHARMA, MUSCLE-TECH,
HUMAN, OPTIMUM, BIOS-LINE, ZONA PERFECT,
NATURAL PROJECT, ECC.**

INOLTRE TROVERAI :

- Accessori per lo sport (guantini, cinturoni ganci, ecc...).
- Libri e video sull'integrazione alimentare e l'allenamento.
- Prodotti professionali specifici per dimagrimento e inestetismi
- Creme e costumi da gara.

- CONSIGLI NUTRIZIONALI E TECNICI DA PERSONALE QUALIFICATO -

>> PRESENTA QUESTO COUPON E AVRAI LO SCONTO DEL **10%**
SU TUTTI I TUOI ACQUISTI. VI ASPETTO !!!



Drenanti e creme contro la ritenzione idrica.

Come se già non bastasse la maggiore percentuale di grasso rispetto agli uomini, le donne hanno anche la fortuna di soffrire di una maggiore ritenzione idrica, collegata proprio al fatto che una molecola di grasso ne trattiene tre di acqua e ne aumenta visivamente il volume.

Questo è dovuto al fatto che la donna è geneticamente programmata per sopravvivere meglio nell'ambiente ed è capace di sopportare le eventuali situazioni di stress, sia fisico che mentale, molto meglio dell'uomo; infatti vive in media più a lungo dell'uomo e si ammala meno.

Sotto stress, però, il corpo modifica alcuni valori interni fra cui la quantità circolante del cortisolo, una sostanza che permette di sopportare la stanchezza, ma che causa come rovescio della medaglia anche una ritenzione idrica maggiore del normale e una perdita di massa magra: i vestiti iniziano a stare stretti eppure se ci si pesa si noterà che il peso non è quasi cambiato.

Quello che è cambiato è la composizione corporea e visto che la massa grassa occupa tre volte il volume della massa magra, cambia anche l'aspetto del corpo che sembrerà più "gonfio" e meno definito, soprattutto la sera. La migliore alleata rimane proprio l'acqua: bere molto aiuta il corpo a non trattenere i liquidi, proprio perché lo si abitua a non andare mai in carenza di acqua; al contrario, se si beve troppo poco il corpo tenderà a tenersi stretta quella poca acqua che si beve.

Un'eccezione va fatta per il momento del dopo-allenamento (post-workout), dove, invece dell'acqua sono da preferire le bevande saline per reintegrare i sali minerali persi durante la sudorazione ed evitare fastidiosi crampi. Se il problema della ritenzione non si risolve anche bevendo molto, può essere utile associare un drenante, vale a dire un misto di erbe che, oltre ad aiutare a drenare i liquidi, ha di solito un buon effetto depurativo generale; i più completi di solito contengono: gambo d'ananas, pompelmo e centella come drenanti, e inoltre equiseto e kelp (un'alga ricca di iodio) come depurativi. La ritenzione idrica causa anche un rallentamento della microcircolazione nei punti in cui si accumula, infatti in queste zone la pelle appare più fredda al tatto rispetto alle zone vicine; in questo caso si possono associare delle creme termiche ad effetto locale che possono riscaldare le zone interessate e che quindi ne migliorino l'aspetto. Le ultime uscite sul mercato contengono il fucus, l'ippocastano e la centella e riscaldano veramente molto la parte in cui vengono applicate, il momento migliore per applicarle sarebbe prima dell'allenamento in modo da sfruttare la loro capacità riscaldante anche per bruciare i grassi localizzati, ma la crema è utile anche da sola, soprattutto la sera. Una volta applicata la crema, in entrambe i casi, ricordate di indossare solo abbigliamento leggero e in cotone in modo da lasciare traspirare la pelle che potrà così drenare l'acqua che si trova in eccesso fra l'epidermide e le fasce muscolari.

Con un pò di pazienza (tipicamente femminile) vedrete che i risultati non tarderanno a vedersi.

Buon lavoro !



SABINA

Titolare e venditrice
DIETA & FITNESS

V. Monginevro 86/F - TORINO

sabyfitness@libero.it

Tel. 011.3828544

Il percorso formativo del programma SPINNING®



lo STAR PROGRAM



Il percorso formativo JGSI (Johnny G Spinning® Instructor) è un programma innovativo che ha rivoluzionato in questi ultimi anni il mondo del fitness. Con oltre 60.000 istruttori in tutto il mondo, è uno tra i più diffusi programmi di allenamento nel settore. Per mantenere un simile standard di qualità, il programma Spinning® richiede un continuo aggiornamento, reso possibile da una struttura interamente dedicata all'organizzazione, alla gestione e allo sviluppo della formazione in tutto il mondo. Il nostro Team formato da Johnny G, dai Master Instructors, da medici sportivi, e da specialisti di settore, che curano i vari programmi di allenamento, ha messo a punto programmi specifici per accrescere il livello tecnico degli istruttori con l'obiettivo, di aiutare le persone a raggiungere uno stato di salute, di forma fisica, e di felicità attraverso l'esercizio fisico. Con lo scopo di raggiungere questi obiettivi nasce lo Spinning® Star Program i cui concetti base sono dettagliatamente spiegati in questa presentazione.

Lo "Spinning® Star Program" ha l'obiettivo di fornire ad ogni istruttore JGSI gli strumenti e un Know how completo, per un continuo aggiornamento nel campo del fitness, della salute e del benessere. Tutto ciò viene portato avanti offrendo opportunità di formazione continua "Continuing Education" di alta qualità e di immediata applicabilità.

Gli istruttori costantemente aggiornati, conducono lezioni migliori, che portano un maggior coinvolgimento, maggior risultati e soddisfazione degli allievi, incrementando il passaparola che fornisce sempre nuova linfa alle lezioni e al "Centro Ufficiale Spinning®". Il programma Spinning® creato da Johnny G, è un viaggio che cambia di continuo e che costantemente si sviluppa, memorizzate questo concetto: "Non aggiornarsi in ogni campo equivale a regressione; questo vale nella vita come nel fitness...".

Per aver ulteriori e più approfondite informazioni sui tre corsi di certificazione previsti:

Corso di introduzione allo SPINNING® PROGRAM, JGSI STAR 1, JGSI STAR 2, JGSI STAR 3, contattare:

F.I.SPIN (www.fispin.org) - (Federazione Italiana Spinning) Tel. 051.6752082

L'EVENTO

Sabato 15 e Domenica 16 Maggio FISpin in azione sul palco del WALK&BIKE SHOW di Cuneo.

Sabato 15 abbiamo visto in azione l'organizzazione FISpin presso lo stand situato al quartiere fieristico MIAC di Cuneo nel corso della fiera **Walk & Bike Show** durante il quale è stato presentato il nuovo sito FISpin www.fispin.org, portale dedicato ai praticanti ed istruttori Spinning® attraverso il quale è possibile tenersi aggiornati (eventi, manifestazioni, formazione, ...) od inoltrare richieste via e-mail: piemonte@fispin.org.

Sabato 15 si sono alternati sul palco in 3 avvincenti Long journey tutti i componenti del comitato FISpin Piemonte. Alle ore 15 hanno aperto l'evento il team teach composto da **Max Scotto, Ivan Radaelli, Nerio Gainotti, Alessandro Barile**. Di seguito, alle 16.45, sempre per 90 minuti di lezione, le dolci quanto aggressive donne del comitato **Giada Simari, Ida Solimeo, Tiziana Rainero**. Hanno chiuso alle ore 18.30 accompagnati dalla brezza del tramonto **Lillo DeLio, Roberto Albregard e Francesco Savorè**.

Buona l'affluenza degli Spinner da tutto il Piemonte, sinonimo dell'ottimo lavoro di **FISpin Piemonte**.

Domenica 16 è stata l'ora della tappa ufficiale del **FISpin Tour 2004**. Si sono alternati sul palco i componenti dell'Italian Spinning®

Team: **Fabrizio Toselli, Anna Paola Viridis, Alessandro Bensi, Fausto Parella**. Importante la presenza dei Master Instructor: **Paola Malerba e Nunzio Nicosia**. Sono state 6 ore di percorso con tanta energia e accompagnati sempre da grande musica. Da segnalare alle ore 13.30 il corso di aggiornamento per gli istruttori tesserati FISpin a cura dei Master Instructor: **Paola Malerba e Nunzio Nicosia**; un importante momento di confronto e soprattutto di crescita per i partecipanti.

Massimiliano Scotto

APPUNTAMENTI FISPIN

Non dimenticare l'appuntamento con la master class più grande del mondo con 1500 bikes!!!!

SPINNING® DAY 2004 dall'11 al 13 giugno 2004

presso **Festival del Fitness di Rimini** - Info su: www.fispin.org

Per seguire FISpin quest'estate e mantenerti in forma anche al mare, ti comunico la quarta edizione di

SPINNING ON THE BEACH 2004, presso **Bagni Sirio, Spotorno (SV)** dove 30 bike ti aspettano dal **4 luglio al 29 agosto** su un'incantevole terrazza a picco sul mare. Info: savocecco@tin.it



La rivoluzione del fitness che è già una moda tra i personaggi dello spettacolo e tra i campioni dello sport di tutto il mondo.

Dalla tecnologia utilizzata dai cosmonauti russi nasce la pedana vibrante che in 10 minuti consente di ottenere gli stessi effetti di un'ora di allenamento tradizionale.

Power Plate è uno straordinario attrezzo per l'allenamento, vincitore del premio innovazione al FIBO 2002.

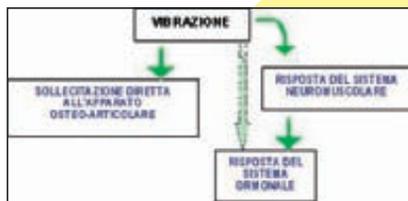
Il funzionamento di Power Plate si basa sulle vibrazioni meccaniche a bassa ampiezza ed alta frequenza e sul potere che queste hanno di stimolare importanti risposte biologiche del corpo umano.

Già nel 1965 viene descritto dalla neurofisiologia il Riflesso Tónico da Vibrazione e dopo decenni di studi il sistema a vibrazione meccanica diventa finalmente patrimonio di tutti. Grazie a Power Plate, tutti possono utilizzare questo incredibile metodo di allenamento che fino a pochi anni fa era conosciuto solo ai ricercatori. Il sistema sfrutta un concetto fisico, quello delle vibrazioni, che è assolutamente naturale e al quale il corpo umano è abituato a reagire.

La Power Plate attua una sollecitazione di tipo meccanico ad oscillazioni verticali sinusoidali indotte da un dispositivo elettrico e sottostanti alle grandezze fondamentali di SPAZIO (ampiezza della vibrazione), TEMPO (frequenza della vibrazione) ed alla grandezza derivata ACCELERAZIONE. L'accelerazione è la variabile essenziale ai fini di valutare e dosare l'effetto desiderato e deriva sempre dalla relazione tra la frequenza e l'ampiezza di vibrazione. Ne scaturisce un effetto "ipergravitazionale" che, come intuibile, è molto stimolante per il sistema biologico dell'uomo. La Power Plate è in grado di raggiungere picchi di accelerazione (espressi in multipli di g) selezionabili in un range compreso tra 3.6 e 20.1g. La pedana della Power Plate si muove verticalmente in un range compreso tra 2 e 6mm con frequenze comprese in un range tra 30 e 50Hz.

La sollecitazione prodotta dalle vibrazioni meccaniche di Power Plate agisce essenzialmente in tre direzioni:

1. sull'osso, stimolandone l'attività ricostruttiva
2. sul sistema neuromuscolare, stimolando una contrazione del muscolo fino a 3 volte superiore rispetto a quella di base
3. sul sistema endocrino, stimolando la produzione ormonale, prima fra tutte quella del GH con incrementi di quasi 5 volte rispetto ai valori di base, contrapposta ad una riduzione del cortisolo di circa il 30%.



Tutto questo crea i presupposti biologici responsabili degli straordinari risultati ottenibili.

Tutti gli studi concordano sul fatto che la sollecitazione a vibrazioni meccaniche induce uno stimolo sul corpo umano tale da essere paragonata ad intensi e lunghi allenamenti classici. Il quadro che si instaura è tale da garantire forti miglioramenti su svariati parametri dell'efficienza fisica quali ad esempio il tonotrofismo muscolare, la forza e la potenza, il riflesso miotatico, la flessibilità articolare, la propriocettività, la mineralizzazione ossea. L'applicabilità del sistema spazia, a seconda degli obiettivi,

dall'allenamento di atleti alla riabilitazione, dall'estetica al fitness.

Sono sufficienti pochi minuti di allenamento (in media una decina) ben studiato, in funzione del soggetto e dell'obiettivo e con una moderata sensazione di sforzo, per ottenere stimoli paragonabili a quelli di una faticosa e lunga seduta di allenamento. E questo è ampiamente dimostrato dalle ricerche scientifiche effettuate.

Gli importanti miglioramenti ottenibili in tempi brevi sui parametri sopra descritti si contrappongono ad una ridottissima invasività. L'uso della Power Plate è semplicissimo anche in virtù del fatto che si utilizzano, in genere, posizioni statiche.

CARATTERISTICHE DEL METODO

- Tempi molto brevi
- Sensazione di sforzo ridotta
- Semplicità d'uso
- Diversificazione degli obiettivi (atleti, sedentari, anziani)
- Paragonabilità all'allenamento classico
- Utilizzo precoce
- Velocizzazione fisiologica dei tempi di recupero
- Misurabilità dei risultati



COSA SI OTTIENE CON LA POWER PLATE

- Allenamento del sistema neuromuscolare
- Elevata attivazione del sistema ormonale
- Ripresa dell'efficienza muscolare e propriocettiva
- Possibilità di controllo della capacità propriocettiva
- Incremento della circolazione sanguigna
- Miglioramento della flessibilità
- Prevenzione e cura delle tendinopatie
- Riduzione del dolore muscolare (sollievo)
- Aumento/Mantenimento della densità ossea
- Incremento dell'efficienza fisica generale
- Sensazione di benessere
- Miglioramento del controllo motorio in risposta alle vibrazioni stesse



Gli importanti miglioramenti ottenibili in tempi brevi sui parametri sopra descritti si contrappongono ad una ridottissima invasività. L'uso della Power Plate è semplicissimo anche in virtù del fatto che si utilizzano, in genere, posizioni statiche.

IL POTENZIAMENTO NEUROMUSCOLARE.

Effetti acuti post seduta.

10 minuti di sollecitazione vibratoria sono sovrapponibili ad un allenamento di due ore in palestra o a centinaia di balzi. Si assiste ad un incremento della potenza del 7% in esercitazioni di forza veloce, della forza esplosiva del 4% ma soprattutto una riduzione del 16% del rapporto Elettromiografia/Potenza a dimostrazione di un marcato miglioramento dell'efficienza neuromuscolare.

Effetti strutturali dopo circa 10 sedute.

Si assiste ad un incremento stabile del 6% nella potenza e del 12% nella forza esplosiva. I risultati di uno studio svolto su POWER PLATE e condotto dall'Università di Leuven in Belgio parlano di un incremento in soggetti sedentari, in 12 settimane, del 16,6% della forza massima isometrica contro il 14,4% riscontrato in soggetti che hanno seguito il metodo tradizionale di allenamento della forza.

TONO E TROFISMO MUSCOLARE. Incremento del tono come normale conseguenza alla forte sollecitazione muscolare. Garantisce importanti risultati se abbinata all'allenamento classico con la metodica del preaffaticamento o dei sets giganti.



Dal 1996 a Torino al servizio degli atleti, con integratori e abbigliamento per campioni



Via Rieti, 19/a - 10142 Torino - Tel. 011 4035425

LA PROPRIOCETTIVITÀ. Avere una buona capacità propriocettiva significa avere ben stimolati i nostri recettori a reagire alle perturbazioni indotte dal mondo esterno, innescando una serie di reazioni di autodifesa. Quando parliamo di movimento, avere una buona capacità propriocettiva corrisponde a ridurre la possibilità di infortunarsi e allo stesso tempo è presupposto di efficienza. Gli stessi legamenti sono ricchi di propriocettori; un soggetto che subisce una rottura del Legamento Crociato Anteriore (LCA), per esempio, perde molta di questa capacità che va quindi restimolata. Le vibrazioni sono di forte stimolo per il sistema propriocettivo ed esercitano la loro azione su più tipi di recettori innalzandone il potenziale a favore della stabilità del corpo. Ne deriva la possibilità di un loro uso massiccio come forma costante di prevenzione degli infortuni osteo-articolari e muscolari e come forma precoce di riabilitazione post-infortunio. La valutazione della risposta neuromuscolare allo stimolo vibratorio è un valido test per verificare il grado di funzionalità delle capacità propriocettive (è necessario disporre di un elettromiografo di superficie).

LA FLESSIBILITÀ. Si ottengono interessanti risultati anche sul trattamento delle contratture muscolari o delle retrazioni da postura. Tali risultati sono ottenibili sia sfruttando il meccanismo dell'inibizione reciproca (accelerazione ottimale seguita da allungamento dell'antagonista) che con azione diretta (allungamento combinato a sollecitazione diretta a bassa accelerazione).

LA DENSITÀ OSSEA. Sono decenni che la medicina descrive l'influenza positiva delle vibrazioni sullo sviluppo del tessuto osseo, puntualizzando sull'interazione dell'uomo con la forza di gravità quale fondamentale parametro per il suo sviluppo biologico. La vibrazione meccanica, grazie all'enfatizzazione di questo aspetto, può dare un contributo molto importante alla prevenzione e al trattamento dell'osteoporosi. Questa possibilità è già stata dimostrata sugli animali (aumento del 34% della densità ossea nella pecora) e sull'uomo e ad oggi ci sono decine di studi avviati in questa direzione. In un vicino futuro la POWER PLATE giocherà probabilmente un ruolo chiave nel risolvere uno dei più diffusi problemi sanitari della popolazione mondiale, frutto anche della sedentarietà. L'osteoporosi ci introduce anche il settore della "grande età" nella quale si può intervenire con il sistema delle vibrazioni dando un grande supporto di ricrescita a fattori biologici naturalmente in declino, migliorando la qualità stessa della vita e, in alcuni casi, garantendo di nuovo una autosufficienza perduta.

LA CIRCOLAZIONE. Osservazioni secondarie svolte durante le ricerche dimostrano chiaramente l'influenza delle vibrazioni sul flusso circolatorio periferico locale. La circolazione linfatica, direttamente influenzata per via meccanica da quella sanguigna, ne trarrà egualmente beneficio. La stessa frizione prodotta dalle vibrazioni crea un aumento della temperatura dermica causa dell'aumento del flusso circolatorio cutaneo e sottocutaneo. Si può affermare senza ombra di dubbio di trovarci di fronte ad una vera rivoluzione tecnologica nel settore dell'allenamento, e i risultati ce ne danno ragione.

*Scientific Department
ICON Health & Fitness Italia S.p.A.*



FLEX
STORE
NUTRITION
USA

**INTEGRATORI
PER LO SPORT**

**DEI CAMPIONI
MINA SCARAMUZZI
E STEFANO MAGLIANO**

ORARI: 10.00 - 12.30 E 16.00 - 19.30

**P.zza Villari, 7/c - Borgaro (To)
Tel. 011.2215407**

Quando si comincia una qualsiasi attività fisica, che sia di gruppo o individuale, la parola d'ordine è quasi sempre: "Massima performance in minimo tempo!"

Dopo i primi duri impatti... avviene la "selezione naturale"! Ovvero quando il "neofita" comincia a capire che non basta spostare il ferro per aver risultati (...si parla di bodybuilding), egli si pone la domanda: "chi me lo fa fare di massacrarmi per un impercettibile miglioramento?"

Purtroppo è ancora così: molti "pedoni" della strada sono convinti che sia sufficiente entrare in qualsiasi palestra per diventare in poco tempo dei Ronnie Coleman (l'enorme mandingo che domina le scene del bodybuilding mondiale) e a conferma di ciò abbiamo gli innumerevoli addetti ai lavori che hanno ricevuto la classica domanda (soprattutto dalle donne): "mi raccomando, mi faccia una scheda leggera perché non voglio diventare troppo grosso... sa, non mi piacciono quei braccioni enormi e quelle spallone! Orduque io non voglio fare in questo articolo nessun trattato di anatomia, biologia umana o cos'altro, ma dico semplicemente che se lo sviluppo muscolare fosse così facile, per le strade vedremmo camminare dei rinoceronti di pura massa muscolare!

Dunque, continuando nella psicanalisi dell'essere umano "neofita", egli, dopo la constatazione degli enormi e imprevisi sacrifici che lo attendono, passa alla seguente conclusione scorciatoia!" e, come in ogni altra attività sportiva, di scorciatoie ne esistono. Ma queste sono scelte personali...scelte per cui prima o poi arriva il conto da pagare. se uno andasse al ristorante a mangiare tutto e di più, poi, recandosi alla casa, il barista gli dicesse che ha bevuto solo un caffè! Quello puoi farlo (se ne sei capace) al qualsiasi altro esercizio pubblico....ma con te stesso non puoi barare... in: se in qualche modo ti mettessi in condizioni di essere una Ferrari dopodich andare da Torino a Palermo a tutto gas su e giù più volte senza sosta... ti i comunque!

Non voglio fare la morale a nessuno perché come si suol dire: "scagli la prima pietra chi è senza peccato", ma sicuramente posso dimostrare di non aver voluto ad costo essere una Ferrari nè di aver mai cercato di barare con me stesso.

Mi fa enorme piacere essere ancora fra di voi dopo tanti anni a parlarvi incontrarvi, so con certezza che per noi tutti veri amanti del ferro, anch

MAURO PIZZOLATO

***Passione, Coinvolgimento...
divertimento e musica!!!***

Proveniente dal ciclismo agonistico e dalla MTB, ex DJ, ha unito la passione per la bici, la musica ed il gruppo in quel fantastico programma di allenamento che è SCHWINN CYCLING.

Presenter **Schwinn Cycling** alla FdF di Rimini 2003 ed in numerose Convention. Membro dello Schwinn National Team. Vi aspetta per condurre al top motivazioni e benessere.

info:

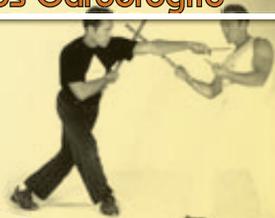
cell.: 333.6732441 - E-MAIL: mauropizzolato@virgilio.it

Kali Filippino



Tra le arti marziali che negli ultimi anni stanno affascinando Gli artisti marziali è il Kali filippino.

Da pochi anni noi occidentali siamo venuti a contatto con queste arti. Antiche arti da guerra che conservano intatte l'antico misterioso fascino e l'estrema efficacia. Un particolare che caratterizza il Kali è che i filippini sono riusciti nella fusione delle migliori arti occidentali ed orientali con quelle autoctone, creando così un micidiale sistema di combattimento dal vastissimo arsenale (bastone singolo e doppio, armi bianche, armi flessibili ed oggetti occasionali) e dal vasto bagaglio tecnico (colpi di mano, calci e l'uso di tutte le parti del corpo come arma di offesa, proiezioni al suolo con immobilizzazioni, tecniche di squilibrio, di copertura e disarmo).



CLOSE COMBAT

Combattimento corpo a corpo

Efficace sistema di combattimento a corta distanza. Creato per le forze armate, si occupa principalmente del combattimento ravvicinato a mani nude e con arma bianca dove lo scontro è privo di regole e l'obbiettivo è la sopravvivenza. Vengono prese in considerazione il Kali filippino, il Jeet Kune Do di Bruce Lee, il Krav Maga israeliano. Nasce così un SISTEMA di arte marziale completo, che insegna al praticante tecniche di percussione con tutte le parti del corpo utilizzabili a questo scopo, proiezioni, immobilizzazione al suolo, intrappolamenti degli arti, squilibrio, copertura e disarmo. La parte armata comprende l'utilizzo del bastone singolo e doppio, armi bianche, armi flessibili ed occasionali. SISTEMA utilizzato in diverse parti del mondo da reparti d'élite, consente l'approfondimento della conoscenza di sé e sulle potenzialità dell'uomo, solitamente in parte dimenticate.

Prossimamente è in previsione l'apertura di corsi diurni e serali per gruppi o singoli interessati all'approfondimento di queste due discipline marziali. I corsi si apriranno nelle zone Santa Rita e Mirafiori

FAST Energy

www.fastenergy.it

**Integratori alimentari
delle migliori marche**

e

Abbigliamento sportivo

E-mail: giusifitness@libero.it

Via M. Coppino, 78 - 10147 Torino

Tel. 011.2296886

SCONTO DEL 10%



Scuola SAM

Via Locana 12/b (ang. Via Cibrario)

Torino - Tel. 011 77 68 835

Istruttore:

Eros GARBEROGLIO

Tel. 338 11 94 501





GIOVANNI CERRUTI

tel. 340.6754568

e-mail: giovanni.cerruti@fastwebnet.it

Personal trainer ISSA



MARCO RIPANDELLI

Campione europeo / vice-Campione mondiale

Personal Trainer, disponibile per:

esibizioni, seminari e sponsorizzazioni

www.marcoripandelli.com

e-mail: egosunt@tiscalinet.it

cell. +39 338.973.84.81



GIANFRANCO FIUME

Vice campione italiano di
bodybuilding

Personal Trainer

disponibile per preparazioni
anche agonistiche

cell. 333.8998765

ROBERTO PETITO

Personal Trainer ISSA specializzato in
preparazione per lo sport da combattimento



Tel. 338.3857694

e-mail: aereoboxroby@libero.it

FABIO NOBILE

Personal Trainer "Professione Fitness"
disponibile per preparazioni

anche agonistiche

tel. 347.7660714

e-mail: fabio.nobile1@virgilio.it



MASSIMILIANO BISIGNANO

29 anni - Laureato in Scienze Motorie

Preparatore atletico e Personal Trainer

e-mail: m.dottbisignano@libero.it

tel. 099.5338086-cell. 339.4375145

STEFANO MAGLIANO

Campione Italiano di bodybuilding

20 anni di esperienza nel settore,

è disponibile per preparazioni anche agonistiche

in collaborazione con la moglie

MINA SCARAMUZZI

campionessa di bodybuilding.

tel. 011.22.15.407 - cell.338.65.77.915



FRANCO TOLENTINO

Personal Trainer PHT, istruttore IFBB,

Certificato dalla Regione Piemonte

Disponibile per preparazioni a tutti i livelli

tel. 011.337612 - cell.348.8134552

sito: www.nubret.it - cliccare su "Personal trainer"

MAURO AGOSTO

Personal Trainer - Preparazioni atletiche

Diplomi conseguiti come istruttore e PT:

Regione Piemonte-NABBA-IFBB-FIF-Professione Fitness_CSSM.

Giudice ufficiale di gare NABBA. Organizza eventi e corsi di

formazione per istruttori. - Per consulenze: 347.76.21.010

GUIDO PAPINI

disponibile per preparazioni atletiche

specializzato in sport da combattimento - cell. 339-4833502

PROF. RODOLFO CARPANEDO

Direttore tecnico "American Club"

Laureato in Scienze Motorie

Diplomato I.S.E.F.

Personal Trainer certificato P.H.T.

cell. 338.28.31.725

rodolfocarpanedo@iol.it

La Bacheca

Giulio Evangelista comunica:

NONA INTERNATIONAL CONVENTION

10/11/12 Settembre 2004

Zagarella & Sea palace - Palermo

Info: vintaloro@libero.it

16° FESTIVAL DEL FITNESS di Rimini

5-13 giugno 2004

www.fitnessfestival.com

AGOSTO Mauro in collaborazione con il **CENTRO STUDI SCIENZE MOTORIE**
organizza per il giorno 19 giugno 2004 a Cerenasco (TO)

2° Grand Prix "DI CERCENASCO"

Iscrizioni e pesa ore 17.30; pregara ore 10.00;

gara ore 17.30 presso il Centro Sportivo di Cernasco,

Via Circonvallazione, 30 - Cernasco

Gara open di body building, con le seguenti categorie:

H/P, body building, miss figure, esordienti maschili e

femminile, cat. campioni, juniores, over 40

Informazioni e iscrizioni: 347.76.21.010

QUALITÀ E CONVENIENZA A PORTATA DI MANO

EUROSUP
www.eurosup.com

PROLABS
NUTRITIONAL SYSTEMS

SCONTO DEL 30% SUI PRODOTTI SOTTO DESCRITTI

RAM 1000

Novità!

Confezione da 100 tav.	€ 15,50	€ 10,85
Confezione da 200 tav.	€ 28,50	€ 19,95
Confezione da 400 tav.	€ 52,50	€ 36,75

RAM 1000 è un integratore di aminoacidi a catena ramificata in compresse da 1.000 mg di principio attivo. Ram 1000 Garantisce il 95% di aminoacidi e solo il 5% di eccipienti. RAM 1000 Contiene esclusivamente aminoacidi di purezza farmaceutica grado USP. RAM 1000 è particolarmente indicato per gli sportivi che si sottopongono a intensi allenamenti o gare, favorisce la performance e riduce il senso di affaticamento.



LIPO BLOCK

Confezione da 100 tav.	€ 19,00	€ 13,30
------------------------	--------------------	---------

LIPO BLOCK può essere utile come coadiuvante delle diete ipocaloriche. Si consiglia di utilizzare LIPO BLOCK nell'ambito di diete equilibrate e a ridotto apporto calorico. Per una maggior efficacia della dieta è opportuno incrementare la spesa energetica mediante l'attività fisica.

LIPO BLOCK è un integratore in tavolette con fibre di limone Herbacel AQ Plus e NeOpuntia. LIPO BLOCK Riduce l'assorbimento dei grassi a livello intestinale, riducendo la quota di grasso assimilato. Riduce l'assorbimento dei grassi ingeriti grazie all'estratto di fico d'india NeOpuntia, che si lega ai grassi e ne impedisce l'assimilazione. Le fibre di limone invece contribuiscono a velocizzare il transito intestinale del cibo. Inoltre il complesso di fibre contenute in LIPO BLOCK aumentano senso di sazietà riducendo di conseguenza lo stimolo ad ingerire cibo. LIPO BLOCK rappresenta dunque un valido aiuto per facilitare la perdita di grasso superfluo. Ogni porzione di LIPOBLOCK apporta 4 grammi di fibre e 3 grammi di NeOpuntia. 1 g di NeOpuntia assorbe: 9 g di olio di oliva, 11g di burro e 19 g di maionese. In media 2 g di NeOpuntia sono in grado di assorbire il 28% dei grassi introdotti a pasto. Si consiglia l'assunzione di 4 tavolette a pranzo e 4 tavolette a cena.



LIPO BURNER

Confezione da 50 capsule	€ 24,00	€ 16,80
--------------------------	--------------------	---------

LIPO BURNER può essere utile come coadiuvante delle diete ipocaloriche. Si consiglia di utilizzare LIPO BURNER nell'ambito di diete equilibrate e a ridotto apporto calorico. Per una maggior efficacia della dieta è opportuno incrementare la spesa energetica mediante l'attività fisica. LIPO BURNER è un integratore a base di estratti di erbe bru-



cia-grasso. LIPO BURNER è utile nella regolazione del metabolismo lipidico e nel controllo del peso. LIPO BURNER Favorisce l'utilizzo dei grassi assimilati nella digestione a scopo energetico, diminuisce la tendenza al deposito dei grassi e facilita il riassorbimento dei grassi depositati nei tessuti adiposi. LIPO BURNER non contiene estratti vegetali con azione stimolante. LIPO BURNER, grazie alla forskolina contenuta, accelera la cAMP (adenosina monofosfato ciclico), un messaggero intracellulare che favorisce la lipolisi e limita la lipogenesi. La forskolina stimola inoltre l'attivazione dell'ormone tiroideo termogenetico T3.

Contiene i seguenti principi attivi: Coleus forskolii E.S. titolato al 10% in forskolin, Garcinia cambogia E.S. titolato al 60% in acido idrossicitrico, Rhodiola rosea E.S. titolato al 3% in rosavin, Commiphora mukul E.S. titolato al 10% in gugul steroni, Gymnema sylvestris E.S. titolato al 25% in acido ginnecio, Chitosano oligosaccaride sale di vitamina C, Carnitina, Vit. C

CARBO BURNER

Conf. da 30 compresse	€ 11,50	€ 8,05
-----------------------	--------------------	--------

CARBO BURNER può essere utile come coadiuvante delle diete ipocaloriche. Si consiglia di utilizzare CARBO BURNER nell'ambito di diete equilibrate e a ridotto apporto calorico. Per una maggior efficacia della dieta è opportuno incrementare la spesa energetica mediante l'attività fisica.

CARBO BURNER riduce l'assorbimento di carboidrati complessi assunti con la dieta, come ad esempio pane, pasta, riso, biscotti, torte, etc. grazie all'estratto di fagiolo FASEOLAMINA 2250. Ogni grammo di FASEOLAMINA 2250 può bloccare fino a 2.250 calorie da carboidrati complessi grazie all'azione inibitoria esercitata sull'enzima alfa amilasi, responsabile della digestione dei carboidrati complessi (quelli contenuti in pane, pasta, riso, etc...). L'inibizione può variare leggermente da individuo a individuo ed è legata all'attività dell'alfa amilasi CARBO BURNER regola il metabolismo degli zuccheri aiutando a stabilizzare il livello di zuccheri nel sangue, aiutando a prevenire la formazione ed il conseguente deposito dell'adiposo corporeo. L'azione sinergica dei componenti di CARBO BURNER facilita anche l'assorbimento dei grassi depositati nei tessuti adiposi, promuovendo la perdita del peso corporeo in eccesso.

Principi attivi: Estratto proteico di fagiolo (Faseolamina 2250), Gymnema sylvestris E.S. titolato al 25% in acido ginnecio, Cardio Mariano (silybum marianum) E.S. titolato al 2% in silimarina, Cromo, Acido lipico.



CREATINE PURE

Conf. da 300 g	€ 17,50	€ 12,25
----------------	--------------------	---------

CREATINE PURE è un integratore di creatina contenente il 100% creatina monoidrato in polvere. CREATINE PURE contiene esclusivamente creatina monoidrato di purezza farmaceutica grado USP.



OFFERTA VALIDA FINO A FINE LUGLIO 2004

**RICHIEDI IN OMAGGIO LA GUIDA AL FITNESS
E IL CATALOGO COMPLETO ALLO 0384 256595**

VISITA IL SITO

www.eurosup.com per consultare le altre offerte. Se non trovi i prodotti presso il tuo rivenditore di fiducia telefonaci e ordina direttamente.



Rivenditori a Torino

DIETA & FITNESS - Via Nizza, 43/c
DIETA & FITNESS - Via Monginevro, 86/f
DIETA & FITNESS - C.so Grosseto, 152

FAST ENERGY - Via Michele Coppino, 75
FLEX STORE - P.za Villari, 7/c
FITNESS LAB - C.so Trapani, 54/d
WELLNESS PROJET - Via Oslavia, 36

SPUNKY[®]
ACTION

COLLEZIONE
primavera
estate
2004

®
W
U
U
i
a
n
n
i
l
u
c
e
fitnesswear

SHOP TORINO

ANNILUCE
BY SPUNKY ACTION
Via Moretta, 20b
Tel. 011 4345405

ORARIO

Lunedì
15,00 - 19,30
da Martedì a Venerdì
9,30 - 12,30 / 15,30 - 19,30
Sabato
9,30 - 12,30 / 15,00 - 19,30

www.spunkyaction.it