

GYM

dimensione Palestra
Magazine
Torino



EVANGELISTA

presenta:

INTERNATIONAL
convention

- **IL BENESSERE DALLA LUCE**
- **SPECIALE INTEGRAZIONE**
- **L'AURA SOMA**
- **IL FUORIPISTA**
- **L'ALLENAMENTO CICLICO**

modelli: Raffaele Morandini e Renata Vasconcelo
foto: Beppe Buttinoni

DIETA & FITNESS

Integratori per lo sport

Via Nizza 43/C

orario 10.00 - 13.40 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.

EDITORIALE



Attacco o Difesa?...Protagonista o Spettatore!

Se la vita fosse una partita di calcio...ma la vita è una partita di calcio! Non giocarla perennemente in difesa... tanto varrebbe vedersela dagli spalti e godersi gli scontri e gli atti di sportività, le gioie e le delusioni, le azioni da fuoriclasse o le "lisciate" dei portieri, i falli e i cartellini gialli...o rossi!.

Potresti insomma goderti il match senza rischiare nulla...ma faresti il più grosso errore del mondo! Se ti tirassi indietro dal metterti in gioco perderesti qualsiasi occasione di sentirti VIVO, di provare emozioni...qualsiasi esse siano...dovresti accontentarti di sterili "simulazioni emozionali" della tua personalità, saresti insomma un dettaglio secondario e trascurabile del grande spettacolo che è la vita. Se senti di aver ricevuto dal Signore una qualche capacità (di qualsiasi genere...non solo atletica) devi sfruttarla al massimo! Al contrario peccheresti di "accidia" e di conseguenza di arroganza ed ignoranza poichè diventeresti inevitabilmente uno degli innumerevoli "sapientoni" che tutto sanno e chiunque giudicano senza aver mai avuto le pa...le nemmeno di provare a FARE qualcosa!

Gioca dunque in difesa ma GIOCA! Anzi gioca in difesa e quando è il momento attacca!... Qualsiasi cosa succeda sarà comunque una vittoria perchè sarai protagonista della tua vita...evitando che lo siano altri!

Non limitarti ad assistere ma GIOCA! Perché la partita che ti viene concessa è unica e non esiste il girone di ritorno!

che l'ENERGIA sia con voi
=fZKZU4Rj

Tiratura: 4000 copie

Il Valeruz

Il Valeruz è un magazine di fitness e benessere che ti offre consigli pratici e informazioni sulle ultime novità del mondo fitness. In ogni numero troverai:

- Diete e programmi di allenamento personalizzati
- Recensioni di integratori e prodotti fitness
- Interviste con atleti e esperti del settore
- Consigli su abbigliamento e accessori

Per acquistare il magazine o abbonarti, vai su www.valeruz.it

SOVAVI PRO

- ⚡ DI TUTTO, DI PIÙ "Nudi e crudi" **6**
- ⚡ MONTAGNA MON AMOUR **8**
- ⚡ IL BENESSERE DALLA LUCE **11**
- ⚡ SPECIALE INTEGRAZIONE **16**
- ⚡ L'ALLENAMENTO CICLICO **15**
- ⚡ L'ORIENTE A TORINO **20**
- ⚡ INTERNATIONAL CONVENTION **22**



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

Trifacciale Shiatsu
Il doppio massaggio
con il doppio massaggio!!!

Trifacciale: € 5,20
Trifacciale Shiatsu: € 6,20
Doccia Solare: € 9,50
Lettoni U-VA: € 13,00

5 PROMOZIONI 5
LETTONI € 52,00 +1 TRIFACCIALE SHIATSU OMAGGIO
BOCCHE € 37,50 +1 TRIFACCIALE SHIATSU OMAGGIO

LOS CORALES - C.SO GROSSETO, 210
I 01130 - TORINO - TEL. 011.3247322
IDOL il massaggio in fatto di abbronzatura

Staff Collaboratori Fitness Professional

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 UNIVERSO, INSOMMA...INDISCUSSO N°1 del
body building ITALIANO!

STIMATISSIMO 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

Dopo AVER VINTO "TUTTO" quello che c'era da VINCERE in Italia nelle splendide 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.
cell. 330-4111889 E-mail: tiger.nina@tiscali.it



Nudi e crudi

Passata ormai definitivamente l'estate, sembra necessario provare a tenerne vivi almeno i ricordi migliori. O quelli solo immaginati. Allora, prima che l'autunno copra ogni centimetro quadrato più o meno tonico del nostro corpo con strati di piumaggio sintetico, torniamo per un attimo (volentieri o meno, dipende dei casi) alle distese di carne umana

beatamente frolla e variamente disposta sui nostri litorali e per ogni dove sulle spiagge più o meno ricche, isolate ed esclusive del pianeta. Immaginate questi corpi addobbati con il minimo lecito consentito dalla dittatura del fashion system e dagli stilisti aguzzini: carne stuzzicata, sevizata, strizzata ma soprattutto ostentata in tutta una serie di soluzioni sartoriali al limite del buon gusto e all'avanguardia del minimalismo più spinto: dai perizomi filoculo ai reggiseni-sonda che sfidano pericolosamente ogni forza di gravità, passando per pantaloncini ostentapacco, attraverso ogni incrocio di tessuto, cucitura ed elastico possibile. Tutto per esaltare dove necessario, comprimere se è il caso, valorizzare sempre e comunque il lavoro di mesi e mesi spesi in palestra. Ad imitazione sfacciata e speranzosa del calciatore, del valletto, del Costantino, della ballerina o della letteronza di turno. Avete immaginato? Bene, allora adesso cancellate tutto. Sissignori, tutto. Togliete gli slip infraculo, i boxer fiorati, i reggiseni maculati, le canotte sagomate, i pareo vedo-non vedo (ma se vedi è sempre meglio). Via le mutande, via tutto. Nudi e crudi. Donne, uomini, forme non pervenute, tutti. Immaginateveli nudi, come bruchi inermi. Indifesi. E via anche la spocchia, la vanità, gli sguardi pretenziosi insieme a tutto il resto. Eccoli qua. Più o meno scolpiti, più o meno tonici, più o meno cellulitici, più o meno rachitici, ma tutti identici nell'ultima forma di democrazia che sembra essere rimasta ferma dov'è sempre stata. In zona equatore, sotto la cintura. Bastano dieci minuti di nudità totale e comunitaria per abbattere decenni di ostentato machismo o di sopravvalutata femminilità. Accomunando masse grasse diversissime fra loro nel nome di un'omologazione necessaria, al di sopra di ogni regola precostituita e di ogni legge fashion-modaiola. Il fascino del nudismo in fondo è tutto qui. Qualcosa che va ben oltre i bassi pruriti da guardoni che invitano alla spiata, alla binocolata furtiva dal canotto che, guarda caso, passava da quelle parti. Oltre ai desideri più torridi e pecorecci, certamente comprensibili, che l'ostentata nudità può suscitare, il vero fascino di quei corpi nudi, che appaiono sempre più leggeri di quanto non lo siano in realtà, sta nella loro "verità". Tolto l'orpello, la marca, la griffe che può ancora distinguere e fare la differenza fra il fighetto e il coatto, la velina e la burina, la cicciona e la matrona, il nudo è totale comunione. Almeno a prima vista, senza compromessi. Non sempre un bel vedere, ma almeno filosoficamente, sicuramente un bel vedere. Tutti placidamente accomunati dall'essenza di noi stessi. Qualcosa che non si discute. E' così e basta. Tutti nudi, tutti uguali. E se così fosse davvero, allora tanto varrebbe godersela fino in fondo con un po' di coraggio: espressione disarmata, sguardo intenerito, capello selvaggio, pancia al vento e via ciondolando.

74aa` 52cz`



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

chiedilo in libreria

Edizioni ARCANÀ.

L'estate sta finendo

L'estate sta finendo e un anno se ne va...sto diventando grande lo sai che non mi va...Ricordate la famosa canzone dei Rigueira? E come potrete non ricordare questo ritornello. anche i più giovani lo avranno sentito canticchiare qualche volta. ebbene anche quest'estate è passata, ma per noi sportivi un anno che passa, contrariamente a quanto dice la canzone, non spaventa, anzi...Iniziamo già a programmare i nostri allenamenti con l'intento di presentarci alle prossime vacanze in condizioni di forma fisica ancora migliori di quelle mostrate in questa stagione.

Già perchè un grande aspetto, importantissimo (spesso sottovalutato) è che, noi che pratichiamo fitness, viviamo psicologicamente il futuro come un tempo messoci a disposizione per migliorare quei particolari del nostro aspetto (fisico e non, capelli, abbronzatura ecc.) che oggi non ci piace...**il futuro non ci spaventa, ci è amico!** Bisogna solo fare attenzione, ora che stiamo riprendendo i nostri allenamenti dopo la pausa estiva, a non esagerare inizialmente con i carichi di lavoro, per non incappare in piccoli incidenti fastidiosi che rallenterebbero i nostri programmi. Senza essere troppo tecnico e logorroico, vi suggerisco alcuni accorgimenti:

1° iniziate il primo mese di attività con dello stretching blando di riscaldamento, con serie della durata massima di 20" cadauna (stretching troppo prolungati potrebbero farvi contrarre maggiormente la muscolatura invece di distenderla).

2° fate del lavoro cardiovascolare con frequenza cardiaca al 50-55% rispetto al vostro massimale, iniziando con 5 minuti incrementabili di 2/3 minuti a seduta.

3° Per quanto riguarda l'allenamento con i pesi e gli attrezzi, iniziate con carichi inferiori al vostro standard di un 30-40%, eseguite gli esercizi con lentezza esasperata sia in fase concentrica che in fase eccentrica, per riadattare i tessuti connettivi e le articolazioni alle sollecitazioni cui non sono più abituati. Aggiungete settimanalmente, gradatamente, serie ed esercizi, ed aumentate in maniera impercettibile i pesi. Vedrete che entro un mese, la vostra condizione psicofisica sarà ottimale e pronta a sostenere nuovi intensi allenamenti che verranno portati a termine con entusiasmo e senza intoppi. In bocca al lupo e ...buoni proficui allenamenti a tutti.



7R_T E JV_eZ`
Avcd _RJ EcrZ VcVd TZ 4fS ?fSde

DIMENSION FITNESS

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

Presentando questo coupon avrete uno sconto del 10%

C.SO FRANCIA, 64/A - TORINO - TEL/FAX 011.7711170



La tecnica del fuori-pista

3 regole fondamentali

Ci eravamo lasciati con il mio precedente articolo (n°4 Gymagazine) nella descrizione delle differenti condizioni di innevamento. Avevamo visto che una discesa fuori pista normalmente richiede non solo capacità adeguate, ma anche e soprattutto esperienza nello scegliere pendii e tracciati uniformemente innevati. Ma non avevamo affrontato per nulla il discorso dell'“impostazione” in fuori-pista. Rieccomi pertanto nuovamente a parlare di sci, rigorosamente fuori-pista (anche se ormai la stagione sta volgendo al termine e bisognerà purtroppo attendere il prossimo anno per ritrovare l'amata neve fresca...!).

Premetto che lo scopo dell'articolo non è quello di suggerire degli insegnamenti (mai e poi mai mi permetterei di sostituirmi ai nostri fidati maestri di sci!), ma semplicemente fornire questa volta un'idea di massima di cosa voglia dire sciare in fuori-pista. L'articolo è quindi dedicato principalmente a quegli sciatori (...dotati di un paio di sci e non ai “tavolisti”, per i quali il discorso è invece completamente diverso!) che, come me molti anni fa, una volta convinti di aver imparato tutto dello sci in pista (o meglio, essere convinti di sapere tutto dello sci in pista!), cominciano a guardare con ammirazione e odio coloro che si dilettono sul fuori-pista, e che vorrebbero tentare ben più di una semplice “entrata e fuga” dentro quella neve così soffice ed invitante, ma che poi, rendendosi conto che sciare in fuori-pista è tutt'altro che facile, desistono sconsolati...

Suppergiù, infatti, era proprio questo il mio atteggiamento verso lo “sciare in neve fresca”, e, sinceramente, credo che molti appassionati oggi abbiano esattamente la stessa paura. Bene, se succede anche a voi, vi garantisco che non solo è assolutamente normale, ma sarebbe anormale il contrario! Questo amore-odio nasce da due presupposti fondamentali, che sono:

- l'amar sciare fino al punto da preferire spingersi laddove nessuno, prima di voi, è passato, in modo da lasciare la propria traccia, che potrà poi essere ammirata a fine discesa e confrontata con le altre attigue;
- l'odiare il fatto che non si conosce l'impostazione di base e che quindi spesso si passa più tempo a rimettersi gli sci sulla neve cedevole, che a sciare goduti, osservando a fine discesa una serie di “fossati”, piuttosto che un tracciato “sinusoidale”...

Adesso capirete anche perché avere un'impostazione di base corretta non solo è necessario, ma permette di rimuovere quel blocco psicologico che ognuno di noi tende a sedimentare, ma mai ad affrontare concretamente...

Ma veniamo finalmente a descrivere la tecnica di base. Fondamentalmente, non c'è una grossa differenza rispetto allo sci di pista, e non è vero che bisogna appoggiarsi sulle code (anzi, NON fatelo mai, in quanto oltre a cadere sicuramente, se lo provate su di un pendio ripido, rischiate anche di farvi male, a causa dell'elevata velocità che acquisterete). Le cose che contano sono veramente pochissime:

- un piegamento-distensione perfetto in curva (anche esagerandolo), in modo da far letteralmente “riemergere” gli sci dalla neve dopo la curva;
- una distribuzione del peso il più possibile uniforme tra sci sinistro e sci destro durante l'intera discesa (questa è la parte più difficile, soprattutto in fase di approccio alla curva);
- un ritmo coordinato di discesa secondo la tecnica della serpentina, che di fatto significa



Esempio di fuoripista in pendio dolce

affrontare una curva dopo l'altra a ritmo serrato (e così adesso capite anche perché sciare in neve fresca è normalmente faticoso, soprattutto all'inizio...).

Se riuscirete a coordinare i vostri movimenti tenendo ben in conto queste 3 regolette, riuscirete sempre e comunque ad affrontare qualunque tipo di neve fuori-pista (intendo sia essa soffiata, farinosa o compatta). Tenete poi anche conto che oggi, con gli sci carving, la tecnica diviene anche più semplice, poiché può diventare ibrida tra quella dello sci tradizionale e quella della tavola. In tal caso, infatti, la sciocratura dello sci favorisce il ritmo naturale della serpentina, ma non vi esula dal dover comunque applicare le prime due regolette fondamentali; pena, una sciata comunque disastrosa.

Nel caso vorreste cimentarvi anche solo qualche volta, sia per provare questa sensazione esaltante dello sci fuori-pista che per rimuovere quel blocco psicologico che avete, è necessario fare delle premesse importantissime:

- NON andate mai da soli;
- NON allontanatevi mai troppo dalla pista battuta, ma state il più possibile attigli e paralleli ad essa e comunque all'interno dei pali del tracciato;
- NON scegliete pendii ripidi;
- e comunque NON esagerate a voler fare di più di ciò che siete in grado di fare (vi potreste far seriamente male!).

Questo piccolo test vi aiuterà più che altro a capire se alla fine sciare fuori-pista vi piace o meno (non è assolutamente detto che poi vi piaccia, vista l'enorme fatica che dovrete affrontare all'inizio...!). In caso affermativo, il passo successivo NON è quello di provare discese più ripide o più innevate, ma quello di prendere alcune lezioni (tante quante bastino) da un maestro di sci. Ho provato a cercare nel web qualche esempio di corso, e all'indirizzo



Esempio di fuoripista in forte pendenza

www.yes-ski.com/it/lezioni/lezioni-fuori-pista potrete avere un'indicazione di massima dei contenuti di questi corsi (e anche qualche costo!).

In ogni caso, mi raccomando, seguite sempre la via della sciata in sicurezza e con la giusta impostazione, in quanto l'ho già scritto una volta, ma è meglio sempre tenerlo ben presente: il divertimento è bellissimo ed impagabile, ma la vita è unica!

Alla prossima puntata!

AR &
GRV&Z

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%



SCI CLUB PARUCCO Via Almese, 6
10044 Pianezza (Torino)
www.sciclubparucco.it
sito: <http://www.sciclubparucco.it>

PhotonLife®

Snellimento, tonificazione e benessere con la luce.

NOBISTURI NORUGHE



Prova la luce!

; 011.504.402

GOA 02028 44 < pepai i 011.504.402 > 12 4400
æ 02028 44 < pepai i 011.504.402 > 12 4400
www.photonlife.it

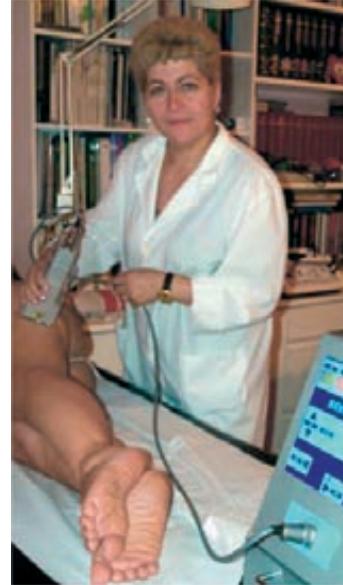
Provalo da:à

011.504.402 < 011.504.402 >

GOA 02028 44 < pepai i 011.504.402 >
æ 02028 44 < pepai i 011.504.402 >

NOGRASSO

Il Benessere dalla luce... "Centro Dimagrimento Ferro"



Nel centro di Torino c'è un luogo molto particolare gestito da due persone molto innamorate del loro lavoro, si tratta del "Centro Dimagrimento Ferro". Siamo marito e moglie entrambi esperti anche in omeopatia e soprattutto in **Terapia Della Luce**.

Siamo convinti che il corpo e la mente siano inscindibilmente legati e si influenzino vicendevolmente; i nostri studi avvalorano ogni giorno questa tesi: i problemi legati alla forma fisica, molti inestetismi e soprattutto quelli relativi ai disordini alimentari hanno origini mentali, ecco perchè cercavamo qualcosa che unisse la scienza medica e la natura dell'uomo e alcuni anni fa abbiamo conosciuto la tecnologia **PhotonLife** che utilizza la luce infrarossa su specifiche lunghezze d'onda.

PhotonLife, sfruttando la bioenergetica, ha dei protocolli appositamente studiati per stimolare i meridiani bioenergetici del nostro corpo. I risultati sono particolarmente rilevanti nella cura di tutti i principali inestetismi: dalle rughe alla cellulite, al sovrappeso ecc. Ma soprattutto è importante l'assenza di controindicazioni, cosa purtroppo molto poco comune in medicina. Io che sono una esperta in Terapia Del Dolore posso affermare che il ruolo del laser infrarosso nella terapia del dolore ed in quella dermatologica ed estetica si è ormai rilevato

insostituibile. Si può supporre che la **luce laser**, in quanto energia sotto forma luminosa, dopo essere stata trasformata in energia chimica sotto forma di ATP e da questo in energia elettrica endocellulare, possa evocare nella fibra nervosa un potenziale d'azione particolarmente utile per risolvere problemi che assillano quasi tutte le donne oltre i 40 anni.

Sicuramente il "Centro Dimagrimento Ferro" è un centro di riferimento per tutte le persone che appassionate di omeopatia, medicina alternativa e soprattutto Terapia Della Luce.

La grande opportunità che PhotonLife offre è quella di poter sfruttare le potenzialità di apparecchiature di altissimo livello utilizzate quotidianamente nei principali centri di Medicina Estetica ma ora anche a disposizione di una estetista che ha desiderio di professionalizzarsi ulteriormente. La struttura di formazione PhotonLife ha poi dei corsi specifici per mettere qualsiasi estetista in condizioni di lavorare meglio con la luce ed ottenere grossi risultati sugli inestetismi delle sue clienti e conseguentemente anche grosse soddisfazioni economiche.

2_e_Z 7vc
7Z dV_kR 4R^ aZ_Z

"Centro Dimagrimento Ferro"

Via Marco Polo, 25 Torino
tel. 011.504.402
cell. 348.7026900





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



QUALCHE ESEMPIO ?



di
Metta Sabina
VIA MONGINEVRO 86/F TORINO

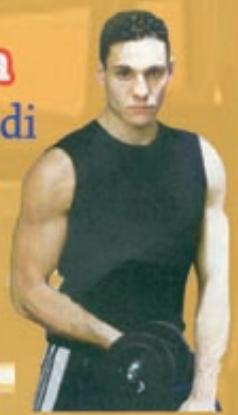
TEL. - FAX : 011-3828544

EMAIL SABYFITNESS@LIBERO.IT

ORARIO

Martedì - Venerdì	Sabato	Lunedì
10:00 - 13:00	10:00 - 12:30	CHIUSO
16:00 - 20:00	16:00 - 19:30	tutto il giorno

Acquistando un prodotto **avrà in regalo la plicometria** per stabilire la tua percentuale di grasso corporeo e poter vedere i risultati ottenuti nel tempo!



Le barrette

Le barrette rappresentano il modo più pratico e veloce per apportare rapidamente energia, vitamine, minerali e aminoacidi prima, durante e dopo le prestazioni sportive. Le barrette integrative costituiscono la "rivoluzione" più sensibile nello sport moderno. Hanno trovato sempre più spazio nella dieta dell'atleta quanto più si è approfondita la conoscenza ed il legame fra alimentazione e sport. Se la prestazione sportiva dipende in larga parte anche da quello che mangiamo, va da sé che mangiare le cose "giuste" al momento giusto rappresenta l'optimum per l'atleta moderno. Ma non tutte le barrette sono uguali. Ce ne sono per tutti i gusti e di tutti i sapori, c'è soprattutto un'offerta straordinaria sul mercato che rischia di disorientare e confondere. Raramente indicazioni e suggerimenti accompagnano la vendita delle barrette: un prodotto ormai entrato nelle abitudini alimentari dello sportivo.

La barretta ideale deve rispondere ad alcuni criteri di base:

- ingredienti naturali il più possibile
- digeribilità e qualità delle sostanze contenute
- potere nutrizionale ben precisato
- apporto calorico determinato
- pochi zuccheri
- pochi grassi
- deve avere in miscela equilibrata carboidrati (zuccheri), proteine e grassi.

Esistono due grandi categorie in cui si possono dividere le barrette sul mercato, in base ai contenuti:

A BASE ENERGETICA

Prima e durante un lungo sforzo vanno preferite barrette più digeribili, dunque con una bassa percentuale di grassi, composte in prevalenza da una miscela di carboidrati semplici e complessi.

A BASE PROTEICA

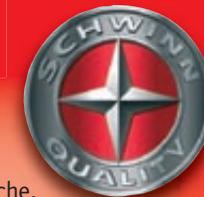
Dopo l'allenamento o la gara è meglio assumere barrette ad alto contenuto di proteine, carboidrati e aminoacidi in modo da reintegrare le energie e arginare il catabolismo muscolare (l'usura delle cellule muscolari) prodotto dallo sforzo. La barretta proteica può essere utilizzata durante la giornata come un comune snack. Per il controllo del peso, una barretta mezz'ora prima dei pasti. La barretta utilizzata in questo modo sazia con poche calorie, e quindi diminuisce l'appetito. Ciò permette di limitare, senza un eccessivo sacrificio, l'assunzione di cibo, e quindi di calorie, ai pasti.

Ecco come scegliere in funzione dell'attività fisica prevalente:

Attività a base aerobica: barrette A BASE ENERGETICA, con carboidrati semplici e complessi (fruttosio, maltodestrine, amidi), vitamine, sali minerali, piccola percentuale di proteine. Assunzione: Nei giorni precedenti la gara lunga, o comunque un'ora prima della prestazione sportiva, nelle pause degli allenamenti intensi, dopo lo sforzo.

Attività di potenziamento: barrette A BASE PROTEICA (proteine dell'uovo o del latte di preferenza) con aminoacidi a catena ramificata e una piccolissima quantità di grassi. Assunzione: Dopo l'allenamento o la gara, oppure almeno un'ora prima, specie per le prove di resistenza.

i-Tim Tour 2004 a Torino... successo al primo colpo!



Nei giorni 3-4-5 Settembre 2004 l'i-Tim Tour 2004, la grande carovana itinerante che, unendo spettacoli musicali, stand di varia natura e area fitness, ha fatto tappa a Torino. Come molti di voi avranno sicuramente constatato di persona presenziando all'evento, la centralissima P.zza Castello è stata teatro di una folla variegata che, per interesse o per curiosità ha gremito gli stand presenti colorandoli di grandissima vivacità.

C'eravamo anche noi! Schwinn Cycling ha gestito con le sue splendide bikes, i suoi Presenters, la consueta gentilezza e professionalità la parte dell'Area Fitness dedicata al ns. programma di Indoor Cycling. Dire che è stato un successo può sembrare scontato e di parte. Ma chi ha visto, chi c'era, chi si è soffermato a respirare l'energia delle ns. rides e la disponibilità del nostro ambiente non potrà che confermare. Le 30 bikes messe a disposizione dalla Schwinn sono andate letteralmente esaurite in pochi giorni. Ho dovuto personalmente aggiungerne 16 (e per questo ringrazio davvero e con me tutto il Gruppo Nautilus, il Sig. Giovanni Crivello della palestra DIAMOND Club di Torino) per poter soddisfare tutte le persone che ci hanno chiesto di partecipare all'evento. 2 rides il 3 settembre, quando la luce volgeva all'imbrunire condotte dal National Team Mauro Pizzolato, addirittura il 3 il sabato, giornata nella quale abbiamo avuto 20 persone anche all'ora di pranzo e durante la quale, dalle 19 alle 21 abbiamo toccato il culmine con la partecipazione dei LEES EMOTIONS, due fratellini veramente strepitosi nel sottolineare, con le loro percussioni, le fasi musicali delle rides. Un grazie anche ad Ilaria Guaglio, Schwinn Cycling Instructor, che ha condotto con grinta, competenza e la grazia che in Lei è innata, le 2 rides della domenica.

Insomma una bellissima esperienza che contiamo di poter riproporre l'anno prossimo. Un saluto a Massimo Alparone, validissimo organizzatore e responsabile dell'intera area fitness dell'i-Tim Tour 2004, a tutti i ragazzi ed atleti che l'hanno animata con la loro simpatia e competenza.

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

>RfC AZk JRe
Schwinn National Team

Aminoacidi... una marcia in più a disposizione dei vostri muscoli

Ciao a tutti!...e bentornati dalla meritata pausa estiva; finalmente vi ritrovo...mi siete mancati! Ma veniamo subito a noi e alla nostra piccola ma indispensabile cultura dietetica pensando sempre al nostro corpo e a ciò che dobbiamo fare per mantenerlo continuamente in gran forma. Lo sport è molto importante sia per assicurarci benessere, sia per distrarci dal stress quotidiano che si fa ogni giorno sempre più intenso...è per questo motivo che ci si iscrive in palestra o in piscina durante la stagione invernale, oltre che per tenersi in forma.

Tutti sappiamo che per ottenere il massimo da uno sport è necessario alimentarsi e integrare in modo corretto, altrimenti tutti gli sforzi che facciamo saranno pressoché inutili. Alla base dell'integrazione ci sono sicuramente le polveri proteiche, la L-Glutamina e gli Aminoacidi Ramificati (i cosiddetti BCAA), di cui vi riassumo solo alcune delle funzioni più importanti.

Le proteine possiamo ottenerle parte dal cibo e parte da un integratore proteico, ma esistono invece dei cibi che contengono gli aminoacidi (molecole ancora più elementari che a loro volta formano le proteine) già isolati e immediatamente disponibili (come servirebbero al tessuto muscolare) ed è quindi importante assumerli dagli integratori appositi.

La L-Glutamina è l'aminoacido presente in maniera più abbondante nel tessuto muscolare e nel plasma, per cui in condizioni di stress, quale una attività fisica intensa, il nostro organismo ne va facilmente in deficit che necessita perciò di essere integrato dall'esterno. La L-Glutamina è anche utilissimo nel tamponare l'acido lattico generato in lunghi e intensi sforzi muscolari, ed è implicato nell'idratazione cellulare; essa è addirittura coinvolta nel potenziamento del sistema immunitario. La L-Glutamina viene utilizzata anche per problemi di memoria e per una maggiore lucidità mentale, in Germania è addirittura consigliata agli studenti.

La L-Glutamina può essere assunta con gli aminoacidi a catena ramificata sia prima che dopo l'allenamento e vi sono già integratori appositamente bilanciati e pratici perchè in tavolette, assieme all'Alanina e alla Glicina che, come la Glutamina, sono "glucogenetici", vale a dire che se l'organismo ne ha bisogno li trasforma in glucosio evitando di intaccare la massa muscolare.

Gli aminoacidi ramificati sono: L-Leucina, L-Valina, L-Isoleucina. Questi aminoacidi rendono positivo il bilancio azotato delle cellule (indice di crescita muscolare), non vengono sintetizzati dal fegato (che non risulta impegnato) e vanno direttamente nel flusso ematico e dunque nei muscoli promovendo l'anoabolismo e aumentando la sintesi proteica.

Ricapitolando gli Aminoacidi Ramificati (BCAA) e la L-Glutamina vi daranno pertanto parecchia energia durante i vostri allenamenti e, assunti dopo l'attività, vi permetteranno di recuperare più in fretta dallo sforzo sostenuto. Presi prima dell'allenamento combattono il catabolismo, mantengono costante la glicemia e ritardano la formazione di acido lattico, mentre assunti dopo lo sforzo arrivano direttamente nei muscoli dove stimolano la sintesi proteica e consentono perciò di potenziare la massa magra. Ora sta a voi mettere in pratica le informazioni (universalmente riconosciute come valide poiché comprovate da innumerevoli studi scientifici) che avete potuto ricavare da questo mio breve intervento e ricordatevi che per qualsiasi ulteriore chiarimento potete trovarmi in negozio... *gZ RcbVee*

6VLR



*4C DE ? 2
CvchZGV UZv 5: 6E2 7: E? 6DD
4d 8c dVé "#?2 E cZ*

*CvchZGV UZv 5: 6E2 7: E? 6DD
GR ? ZRR %\$Z 4 E cZ*

Carattere ciclico dell'allenamento



Mauro Agosto.
Tecnico **NABBA Italia** e giudice nazionale di gare. Collaboratore del **AVC DefUZ DIZI KV > è cZV**, è disponibile per consulenze e preparazioni tecniche.
tel. 347.76.21.010

Nel precedente articolo abbiamo dato significato a due termini entrati nel lessico comune di un tecnico sportivo cioè: **allenamento e adattamento**. Dato che altri termini sono usati correntemente, pensavo di dare significato ad altri due termini molto importanti: **carico esterno ed interno** e carattere **ciclico dell'allenamento**.

L'insieme degli stimoli che in un processo d'allenamento sono rappresentati dagli esercizi costituiscono il carico fisico. Questo è caratterizzato da un volume ed un intensità.

Il volume del carico è una variabile quantitativa ben misurabile. Nella corsa veloce può essere rappresentato dalle ripetute, nel pugilato dalle riprese, nella cultura fisica dalle serie eseguite, nell'aerobica dal tempo di durata dell'esercitazione o la somma di frazioni di essa, il tempo di immersione negli sport subacquei, nel ciclismo dai chilometri percorsi come nell'allenamento alle corse di lunga durata.

L'intensità del carico è la variabile qualitativa quindi nell'aerobica rappresenta il ritmo o l'introduzione di difficoltà del tipo step; nella corsa veloce la velocità; la ricerca strenua dell'ultima ripetizione nella cultura fisica, il numero di colpi portati in una riprese nel pugilato, la difficoltà del percorso in mountain bike, la quota

di immersione nei subacquei. Per il pesista l'intensità sarà la misura della distanza dalla sua massima prestazione. Per tutte, se l'esercitazione si svolge in riprese, l'intensità può anche aumentare diminuendo i tempi di recupero tra una riprese e l'altra. Quest'ultima viene chiamata da alcuni autori **densità**.

La misura dell'intensità è più difficoltosa della misura della quantità e molto del controllo dell'allenamento attraverso parametri di laboratorio insegue questo obiettivo. Riassumendo il carico esterno è la misura di ciò che l'atleta fa, sia attraverso "quanto" che "come". Il carico interno è ciò che avviene all'interno dell'atleta in conseguenza della somministrazione del carico esterno. La fatica è una espressione sensibile universale di quest'ultimo.

Nei paesi europei da anni il carattere dell'allenamento ha assunto una forma ciclica. D'altronde una circolarità elementare già si nota nell'adozione del concetto di stimolo-recupero come punto centrale dell'esercitazione. Il debito assunto come carico interno va pagato con il recupero. Negli sport olimpici la periodizzazione assicura l'uso di carichi notevoli solo attraverso i quali si ottengono risultati di vertice. Non è il caso per lo sport per tutti... sembrerebbe. Ma affermazioni assai autorevoli hanno riportato la necessità della periodicità nella struttura dell'allenamento ad un bisogno fisiologico, difatti la ciclizzazione avrebbe come base il ciclo dei bioritmi umani. Ciclizzare quindi l'allenamento ha come scopo nello sport per tutti non tanto il controllo di un carico elevato, quanto il monitoraggio dello stress e, non secondario, un mezzo per riordinare i bioritmi spesso sfasati da alcuni modi e abitudini di vita attuali. Ciclizzare l'allenamento è anche un modo per avere uno schema generale chiaro per meglio comunicare. Quindi l'allenamento diviso in periodi ognuno con un suo significato e contenuto. Il sistema prevede concetti come **macrocicli, mesocicli e microcicli** che naturalmente saranno oggetto di un prossimo articolo.

>RfC 2X dè



Nelle immagini, Deborah Bottazzi, Pierluigi Lombardo e Mateo Bella: giovani atleti torinesi che programmano con scrupolosità i loro allenamenti



GIOVANNI CERRUTI
vgnl"562l897678 :
g/o ckn" giovanni.cerruti@fastwebnet.it"
Rgtuqpcn"vtckpgt"KUUC




MARCO RIPANDELLI
Cc o rikpg"gwtrgq"lxieg/Ec o rikpg" o apficcg"
Rgtuqpcn"Vtckpgt" fkurqpkdng" rgt"
gudk| kqpk" ug o ipcti" g" ur qpuqtk| | c| kqpk
www.marcoripandelli.com
g/ o ckn" egosumi@tiscalinet.it
egml" -5 ; 55 : 0 ; 950 : 60 : 3"



GIANFRANCO FIUME
Xieg"ec o rikpg"kvncpq"fk"
dqf { dwknfkpi
Rgtuqpcn"Vtckpgt
fkurqpkdng" rgt" rtrgctc | kqpk"
cpejg"ci qpkuvkjg
egml"5550 : ; : 987



ROBERTO PETITO
Rgtuqpcn"Vtckpgt"KUUC"urgekcnk | | cvq
kp" rtrgctc | kqpg" rgt" nq" urqtv"
fc"eq o dcvk o gpvq"*****
Vgnl"55 : 05 : 798 ; 6
g/ o ckn" aereoboxroby@libero.it



MASSIMILIANO BISIGNANO
4 ; "cppk" / "Ncwtgcqv"kp"Uekgp | g" Oqvtkg"
Rtrgctcvqg"cvngvkeq" g" Rgtuqpcn"Vtckpgt"
g/ o ckn" m.dottbisignano@libero.it
vgnl"2 ; ; 0755 : 2 : 8
egml"55 ; 06597367

GUIDO PAPINI
fkurqpkdng" rgt"
rtrgctc | kqpk"cvngvkeq"
urgekcnk | | cvq"kp"urqtv"fc"eq o dcvk o gpvq
egml"55 ; 06 : 55724

FABIO NOBILE
Rgtuqpcn"Vtckpgt"oRtqhguukqpg"Hkypguuò
fkurqpkdng" rgt" rtrgctc | kqpk"
cpejg"ci qpkuvkjg
vgnl"569l9882936
g/ o ckn" fabio.nobile1@virgilio.it




STEFANO MAGLIANO
Ec o rikpg"kvncpq"fk"dqf { dwknfkpi
42"cppk"fk" gurgtkpg | c"pgn"ugvqgtg."
3"fkurqpkdng" rgt" rtrgctc | kqpk" cpejg"ci qpkuvkjg"
kp"eqmcdqtc | kqpg"eqp"nc" o q i nkq"
MINA SCARAMUZZI
ec o rikpguuc"fk"dqf { dwknfkpi 0
vgnl"233l44l37l629" / "egml"55 : 087l99l ; 37




DEBORAH BOTTAZZI
52"cppk" / "Rgtuqpcn"Vtckpgt"KUUC
Ec o rikpguuc"fk"Dqf { dwknfkpi"uqhv"
Fc"cppk"qrgtc"pgn"ugvqgtg."
urgekcnk | | cvc"pgnnc"tkfw | kqpg"fgn"rguq"
g"pgnnc"vqpkEec | kqpg" o wueqnetg
fkurqpkdng" rgt" rtrgctc o o k" fkgvkvke"
g"fk"cnngpc o gpvq" rgtuqpcn | | cvk
g/ o ckn"deborahbottazzi@libero.it
egml"54 : 08 ; 0 : 50923



MAURO AGOSTO
Rgtuqpcn"Vtckpgt" / "Rtrgctc | kqpk"cvngvkeq
Fkrng o k"eqpug i wkv"eq o g"kvttvvtg" g"RV<"
Tg i kqpg"Rkg o qpvq"PCDDC/KHDD/HKH
Rtqhguukqpg"HkypguuaEUUO0
I kwfkeq"whEekcng"fk" i ctg"PCDDC0"
Qt i cpk | | c"gxgprk" g"eqtuk"fk"ht o c | kqpg" rgt"kvttvvtgk0
Rgt"eqpuwngp | g<"569l98l43l232



BRUNO GOLISANO
Kvttvvtg"4À"nkxgnmq"CKEU/EQPK"
Dqf { dwknfgt"ci qpkuvc
Fkurqpkdng"eq o g"Rgtuqpcn"Vtckpgt"
g"kvttvvtg"fk"ucnc
vgnl"233l99l33l092"
egml"55 ; /89l ; 2l ; 22



FRANCO TOLENTINO
Rgtuqpcn"Vtckpgt"RJV."kvttvvtg"KHDD."
EgtvkEcvq"fcnc"tg ikqpg"Rkg o qpvq"
Fkurqpkdng" rgt" rtrgctc | kqpk" c"vkvk"nkxgnmq
vgnl"233l559834" / "egml"56 : 0 : 356774
kvq< www.nubret.it / "enkeectg"uw"oRgtuqpcn"vtckpgtò

PROF. RODOLFO CARPANEDO
Fktgvtg"vgepkeq"oC o gtkecp"Enwdò
Ncwtgcqv"kp"Uekgp | g" Oqvtkg
Fkrng o cvq"KOU0G0H0
Rgtuqpcn"Vtckpgt"egtvkEcvq"R0J 0V0
egml"55 : 04 : 0530947
rodolfocarpanedo@iol.it



MAURO CHERCHI
Kvttvvtg"HKNRL/EQPK
Dqf { dwknfgt"ci qpkuvc
Vgepkeq"qtvrgfkeq"
g"Guvgkvuc
Fkurqpkdng"eq o g"
Rgtuqpcn"Vtckpgt"
cpejg"ci fq o keknkq
egml"569l6 : 066l266



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







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





INTEGRATORI PER LO SPORT

DEI CAMPIONI
MINA SCARAMUZZI E STEFANO MAGLIANO

ORARI DA LUNEDÌ A VENERDÌ:
10.00 - 12.30 E 16.00 - 19.30
SABATO CHIUSO TUTTO IL GIORNO

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



COS'È L'AURA SOMA

L'Aura Soma è una sintesi di guarigione nata all'inizio degli anni Ottanta grazie a Vicky Wall, farmacista inglese con un'esperienza cinquantennale, che ha guarito attivamente tre generazioni, settima figlia di un settimo figlio, esoterista con un grande senso dell'umorismo, con uno spiccato senso pratico. Vicky ha dedicato un intero libro alla descrizione della scoperta dell'Aura Soma, e alla descrizione della sua vita affascinante dedicata a Dio.

L'Aura Soma combina in sé le qualità curative di tre Regni: Colore e Luce, vegetali e minerali, e consiste di quattro componenti principali: gli Oli Balance, le Pomander, le Quintessenze e le Tinture.

GLI OLI BALANCE

Gli oli Balance si compongono di due frazioni: la frazione superiore è a base oleosa, quella inferiore a base acquosa. Le due frazioni possono essere dello stesso colore o di colori diversi. Per prima Vicky Wall è riuscita a combinare in un'unica confezione le proprietà acquose delle piante, cioè l'estratto, e le proprietà oleose, ovvero gli oli essenziali. Non solo: ogni olio Balance contiene le energie dei colori e della luce, liberati dalle piante dove erano nascosti; e le energie dei cristalli abbinata ad ogni colore e trasmesse agli oli Balance tramite una segretissima invocazione cabalistica. Gli oli **3RJR_TV** sono assolutamente naturali e non contengono nessun additivo chimico. Come tali, sono espressione della natura viva nel suo aspetto più accessibile a noi esseri umani.

Le combinazioni di colori oggi sono quasi cento, e il numero è in crescita. Ogni olio è l'espressione di una particolare costellazione energetica dell'individuo e dell'umanità intera. È per questo immaginabile che le combinazioni di oli continueranno a crescere con l'evolversi della coscienza umana.

Gli oli Balance sono la parte del sistema dell'Aura Soma che viene applicata direttamente sul corpo. Originariamente Vicky li aveva percepiti come semplici oli di bellezza. Solo con il tempo sono apparse le straordinarie proprietà curative degli oli.

Ogni combinazione di colori ha delle particolari proprietà ed è indicata per specifiche situazioni energetiche.

LE POMANDER

Le Pomander sono indicate per dare protezione e nutrizione alla nostra aura, al nostro corpo energetico. Servono a proteggerci e a nutrire i nostri corpi sottili che hanno bisogno di nutrimento come il nostro corpo fisico. A causa delle esigenze della vita moderna pochi di noi hanno la possibilità di dare al corpo sottile il tipo di nutrimento energetico-spirituale del quale ha bisogno. In questo campo la Pomander ha un valore altissimo, dati tutti i fattori negativi ai quali siamo esposti: l'inquinamento atmosferico, le onde energetiche di sofferenza e aggressività che circondano il pianeta, le emissioni elettromagnetiche; tutto ciò è invisibile, ma non per questo è innocuo.

G.I. Gurdjieff, il grandissimo Maestro Illuminato dell'inizio di questo secolo, sostiene che tutte le malattie e le sofferenze umane non sono altro che la conseguenza del mancato nutrimento del nostro corpo spirituale, e che da questo nutrimento dipenda addirittura la lunghezza della vita. E già cinquemila anni prima gli antichi saggi cinesi ci mettevano in guardia circa l'importanza del nutrimento sottile per la longevità. Considerando questi fatti possiamo condividere più a fondo la visione di Vicky Wall. Grazie a lei, oggi con la Pomander abbiamo in mano uno strumento prezioso per il nostro benessere fisico-spirituale.

LE QUINTESSENZE

La Quintessenza, il cuore dell'essenza, l'estratto più essenziale dell'essenziale, porta l'energia dei maestri. I maestri sono le personificazioni delle energie superiori. Energie senza le quali nessuno di noi, sia nel passato che nel futuro, sarebbe capace di compiere qualcosa nella via della crescita spirituale, della ricerca della felicità e della guarigione. Anticamente, ai tempi del Vecchio Testamento, quando la Bibbia era ancora sentita come un libro di misteri e non come una sorta

di catechesimo, la gente si rivolgeva ai maestri tramite le gerarchie angeliche. Oggi parlare di gerarchie angeliche è più che azzardato e per l'uomo moderno è più facile mettersi in contatto con le energie superiori tramite l'energia dei maestri. L'energia dei maestri esiste dall'inizio dei tempi ed esisterà sempre. I nomi, le personalità, possono cambiare, ma l'energia dei maestri è eterna. Eterna come il percorso dell'uomo, del ricercatore della felicità. Dietro ogni fenomeno, dietro ogni avvenimento che noi percepiamo come un ostacolo, dietro a ogni pezzo di piombo, c'è la via di un maestro, c'è una soluzione verso livelli altissimi, c'è l'oro dell'alchimista. Purtroppo ce ne dimentichiamo facilmente: per ricordarcene serve la Quintessenza. Essa è il nostro aiuto per rievocare, per invocare, per avvicinare l'energia superiore, per trovare le migliori soluzioni possibili. Il rituale dell'uso della Quintessenza è semplice, nessuno lo descrive meglio di Mike Booth nel suo secondo libro intitolato "Aura Soma".

**LE TINTURE**

Le Tinture, per usare le parole di Vicky sono, "la parte miracolosa" del sistema dell'Aura Soma. Fisicamente le Tinture sono soluzioni incolori, ciò nonostante sono impregnate dell'energia dei colori, a livello invisibile. Con la fotografia Kirlian, comunque, rivelano tutta la loro carica energetica, risplendendo nei colori dell'arcobaleno.

E hanno anche un ulteriore aspetto: le Tinture possono essere assorbite per via orale. In questo modo permettono una stimolazione del corpo fisico dall'interno. In pratica vengono spesso usate per fortificare un colore particolare, o per introdurre un colore del quale la persona ha bisogno.

Articolo tratto dal libro *Y2f r D ^ R € JR elc r ac ^ VctR UMJJR Xf RcZxZ _V6di Galaadriel Flamini & Robert Hasinger*, edizioni mediterranee.

€ d 8RcSVc XJZ
HRJelcE aZ`

EROS GARBEROGLIO

Tel. 338.1194501

e-mail: eros@silat.to.it - Sito personale: www.silat.to.it**La Bacheca****IL CENTRO STUDI SCIENZE MOTORIE organizza:****Corso per istruttori 1° livello (Corso base)
per istruttori di fitness e bodybuilding****CORSO AUTUNNO-INVERNO 2004****presso il "Centro sportivo" di Cercenasco (TO) via Circonvallazione, 30**

Al termine del corso esame scritto con risposte multiple. A tutti quelli che supereranno l'esame verrà rilasciato il diploma di istruttore di bodybuilding e fitness

Per informazioni ed iscrizioni contattare:

MAURO AGOSTO cell. 347-7621010 (il servizio è gratuito)

E-mail: mauroagosto@virgilio.it Curiosità sul web: www.personaltrainer torino.com

LA CONVENTION

Eccoci di nuovo qui, è passato già un'anno dal novembre 2003 quando Laura Cristina infiammava il palco della Spunky Convention, da quando Nick Bayeler faceva innamorare tutte le donne comprese tra i quindici ed i sessantacinque anni di età, Daniele Baldi faceva sognare le teen-ager e l'inossidabile Guillermo Gonzales Vega dispensava a tutti gli insegnanti perle di saggezza e di conoscenza in pratica sembra ieri che tutto il team avesse appena smesso di correre sui palchi di Torino che ecco, si deve ripartire!!!

Molte le novità quest'anno: t

- Il ritorno di Claudio Mleamed, un presenter Argentino ... anzi io lo definirei "il presenter Argentino" chi lo ha visto all'opera sa di cosa sto parlando (non me ne voglia Guillermo Vega, siamo nella categoria delle nuove leve , non dei "miti")
- Per la prima volta saranno con noi Julian Crespo, il presenter Tedesco ma Spagnolo di nascita che in tutta Europa mette a ferro e fuoco i palchi delle maggiori convention
- Per l'hip hop, oltre i nostri soliti immancabili ecco apparire all'orizzonte Edson Gonzaga detto Guiu, un brasiliano le cui lezioni sono semplicemente impeditibili!!! E noi Italiani? A tenere alto l'onore dell'hip hop nazionale ecco un presenter che non posso definire una new entry perché è nel panorama nazionale da anni, sempre a d altissimo livello, preciso ed elegante ecco Jo Sassi ...quest'anno gli appassionati della materia avranno veramente di che strapparsi i capelli.
- In prestito dalle più amat convention Spagnole dell' AEMA (Associazione Spagnola degli Insegnanti di Aerobica) nostro partner nel progetto EAFA (Alleanza

Europea di organizzatori convention Fitness ed Aerobica) ecco Maria Eugenia Solana, che oltre ad essere una delle presenters spagnole più amate è anche la direttrice di molte aree di lavoro dell'AEMA, ha all'ativo video, cd per insegnanti ...insomma C'E' pesantemente!!!

- Eugenio Maffei, ha giusto vinto pochi giorni fa, in quel di Stoccarda il premio come miglior giovane presenter del circuito Bodylife, probabilmente il circuito tedesco più importante sul territorio! Come dice il proverbio "nemo profeta in patria" (nessuno è profeta a casa propria) credo che sia ora che anche noi Italiani rendiamo onore ad un presenter che come me ha dovuto prima diventare conosciuto all'estero per poi poter lavorare bene in italia!!!
- Un altro di cui non c'è nulla da aggiungere è lui, ballerino e coreografo degli Atmosfera Zero, insegnante, cabarettista, insomma in casi estremi fa anche il caffè ...ed è anche bravo!!! Ma no, non a fare il caffè, a fare tutto il resto!!! Il suo nome al secolo è Gianluca Grieco!!!

Il bello e che queste sono solo le novità, le conferme invece ci sono tutte, tutti i nuovi presenters già visti ai fitness day, Adriano Palazzesi, Annarosa Petri, Silvia Cerdelli, Claudia D'angelo, Stefania Semeraro, Enrico Volpato, Monica Darone, Fabrizio Di Sevo, Lello Graziuso, Vittoria Paccotti, Cinzia Carella, l'inossidabile Elena Mauri, ed il duo formato da Marco D'avenia e Davide Borgatti il tutto condito con un po' di Roberto di Lauro ed una spruzzata di campioni del mondo di aerobica, come Alexandro Viligiardi e Daniele Pellecchia.

Ah, quasi mi dimenticavo, naturalmente ci siamo anche noi, i due fratelli più famosi del fitness mondiale (anche perché forse siamo gli unici due!!!), Paolo e Giulio Evangelista, invece ho da darvi una brutta notizia ...Daniele Baldi purtroppo non c'è ..Noo, non è vero CI SARA' ma non ho resistito alla tentazione di vedere le facce delle teen ager deluse!!!!

F_ SRTZ UR] g' dci y' TTYZ %df] } e_Vdd
AR]' 6gr_XVJZBR



SPUNKY ACTION
ANNILUCE
ASSOCIAZIONE GA S P
GRUPPO AMICI SAN PIETRO TORINO
INTERNATIONAL
convention
19>20>21
NOVEMBRE 2004
IMPIANTO SPORTIVO
EINAUDI
Via Einaudi, 44 - Moncalieri (Torino)



COUPON DI ISCRIZIONE
Da spedire a / send to Spunky Action - Via De Generys, 10 - 10149 TORINO - Tel ++39 0112259855 - Fax ++39 0112207493

Cognome: _____ Nome: _____
 Surname: _____ First Name: _____
 Località/città: _____
 City: _____
 Indirizzo: _____
 Street: _____
 Spedire a: _____
 Deliver to: _____
 Indirizzo: _____
 Address: _____
 Telefono: _____
 Telephone: _____
 E-mail: _____
 E-mail: _____

Inviare a _____
 Inviare a _____

**Il sottoscritto dichiara: 1) Di essere in sano e robusta condizione per farne in corso;
 2) Di accettare e rispettare il regolamento in vigore presso l'International Convention.**

SPUNKY[®]
ACTION

w w w . s p u n k y a c t i o n . i t

a u t u n n o - i n v e r n o 0 4 / 0 5

fitnesswear

SHOP TORINO

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

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