

IL BODY BUILDING: Competenza, Altezza, Peso

Una nuova sfida con se stesso e il proprio fisico, all'estremità della concentrazione mentale, del maestro Fabrizio Pierannunzio.

Meglio conosciuto come maestro della Muay Thai (Boxe Thailandese), maestro della disciplina di Kick Boxing e Self Defence (sistema di difesa personale), si appresta con il proprio fisico a debuttare in un nuovo mondo: quello del Body Building, accompagnato dal preparatore atletico Dott. Valter Mastrogiovanni, specialista nella nutrizione sportiva e personal trainer C.O.N.I. - F.I.F.

Maestro, illustri la preparazione fisica a questa sua nuova sfida

Di solito, sono abituato allo scontro fisico contro un avversario riportando qualche contusione. Questa volta vorrei mostrare il bello del fisico senza riportare ammaccature. So che si sta preparando ad una competizione di Body Building importante. Sì, insieme al mio preparatore, che ormai mi segue da anni, parteciperò a Mister Lazio, che si terrà a Roma o a Castelnuovo di Porto nel mese di maggio.

Come si struttura la sua preparazione atletica visto che pratica un altro sport?
Innanzitutto sto curando la parte della cresci-

ta muscolare con il giusto allenamento, nutrizione-integrazione e recupero, con i suggerimenti e la pazienza del mio preparatore Valter. Il mio allenamento consiste nell'applicare innanzitutto le basi principali del Body Building, arrivare ad avere un fisico perfetto, puntando ad accrescere la massa muscolare, diminuire il grasso corporeo, aumentare la forza e resistenza cardiopolmonare e migliorare la flessibilità.

Durante questa fase di preparazione, c'è bisogno soprattutto di carboidrati, che forniscono ai muscoli carburante a sufficienza

per affrontare allenamenti intensi e favoriscono un ambiente anabolico.

Le proteine aumentano, per fornire gli aminoacidi che andranno a costruire muscoli duri come roccia.

I grassi, invece diminuiscono poiché il loro fabbisogno, nel quadro calorico complessivo, è subordinato al fabbisogno di carboidrati e proteine.

Allora, maestro Pierannunzio, buon allenamento e vinca il migliore.

Grazie.

Ruggiero Paolillo



FA SPORT



- Integratori per Body Building e Sport delle migliori marche Americane e Italiane
- Macchinari House Fitness per il tempo libero
- Articoli Arti Marziali, Boxe e sport in generale
- Rivenditore autorizzato
PUNTO SHOP
- Diete e schede personalizzate

**Via di S.Martino, 42 • Monterotondo (Roma)
Tel. 06 90.62.33.41**

FILATELIA

di Ruggiero Paolillo

Ricorre quest'anno il centenario della Olivetti e le Poste Italiane hanno emesso un francobollo celebrativo che raffigura, in primo piano a destra, una delle prime macchine per scrivere della casa. Sullo sfondo, l'edificio a mattoni rossi, sede della prima fabbrica di Ivrea e, in alto a sinistra, è riprodotto lo storico marchio.

Camillo Olivetti fondò ad Ivrea la "Ing. C. Olivetti & C." per la produzione di macchine da scrivere. Furono impegnati una ventina di persone che erano addestrate direttamente dal proprietario nella sua casa del "Convento". Nel corso degli anni la società ha fatto molta strada immettendo sul mercato macchine innovative. Dalla prima M1, prentata all'Esposizione Internazionale di Torino (1911), alla portatile MPI (1932), alla mitica "Lettera 32" (1950) premiata con il Compasso d'Oro (1954) e scelta, nel 1959, dall'Illinois Technology Institute come il miglior prodotto di design degli ultimi 100 anni ed esposta al MOMA di New York. Oggi Olivetti non vuol dire solo produzione, ma anche ricerca e sviluppo.



DIGITAL 2000 s.r.l.

- Gestione I.V.A.
- Contabilità ordinaria, semplificata e forfettaria
- Elaborazioni paghe
- Consulenza Aziendale
- Dichiarazione Redditi
- Assistenza presso Enti

COMMERCIALISTI

Rag. Pallante Concetto

Rag. Frasca Donato

VIALE BARDANZELLU, 77/N
ROMA TEL. 06 40.50.10.41

MICROART

PRODUZIONE
IN PELTRO
DI BIGIOTTERIA
E ARTICOLI
DA REGALO
ACCESSORI
PER CALZATURIFICI
E PELLETTIERIE
COPPE E TROFEI



Fibbie, Medaglie, Targhe, Modellismo,
Portachiavi, Minuterie Metalliche,
Abbigliamento, Bottoni, Materie Sintetiche

Via della Crocetta
00020 Saracinesco (Roma)

tel. 0774 790774 • fax 0774 793728
e mail: microart@quipo.it

Pizzeria VIOLA

Pizza per tutti i gusti

Rosticceria

Via Pandosia, 35

(pressi Mercato Piazza Epiro)

Tel. 06 70.49.24.17

ROMA