

FEBBRAIO 2010



50

6 allenamenti per
ingrossare

ARTICOLI

- 50** **AGGIUNGETE 2 CM ALLE BRACCIA IN 21 GIORNI**
Esercizi semplici che danno grandi risultati
- 62** **HARDGAINER**
La verità del bodybuilding
- 66** **AFFRONTATE LO STRESS E SEGNATE UN TOUCHDOWN**
Smorzate la pressione con un po' di flag football
- 70** **INCREMENTATE I GUADAGNI MUSCOLARI**
Massimizzate il progresso con i nostri suggerimenti
- 76** **FARE STRETCHING O NO?**
Qual è la risposta? Facciamo chiarezza per voi
- 80** **TOCCHI DI RIFINITURA**
La meccanica alla base del curl al cavo con attacco corda
- 98** **FITNESS DALLA A ALLA Z**
26 modi per costruire il corpo più bello e in forma che mai
- 108** **APRIRE UN PT STUDIO:
PERCHÉ CONVIENE E COME REALIZZARLO**

LA VOCE DI MAXFIT

- 11** **LA LETTERA DEL DIRETTORE** Stanno succedendo cose grosse
- 12** **COLLABORATORI** La squadra di MaxFit
- 15** **LA POSTA DI OLYMPIAN'S NEWS**
- 26** **IMPATTO MASSIMO** Giungere a un livello completamente nuovo

RUBRICHE

- 57** **HARDGAINER** Domande e Risposte
- 116** **RIMETTERSI IN FORMA** Abbandonate le cattive abitudini
- 118** **COSA VUOLE LEI** Aiutatela senza diventare il Sig. tuttofare
- 120** **COMBUSTIBILE PER LA MENTE** La verità sui carboidrati

p 98 >

p 50 >

p 70 >

p 122 >

p 66 >

p 132 >

GUIDA COPERTINA

ESSENZIALI

- 28 SALUTE
- 29 BRACCIA
- 30 PETTO
- 32 ADDOMINALI
- 33 GAMBE
- 34 SCHIENA
- 35 MENTE
- 36 PERDITA DI PESO
- 38 ALIMENTAZIONE
- 39 CARDIO
- 40 SPORT
- 42 INTEGRATORI
- 44 ASPETTO
- 45 SESSO



FIT LIFE



- 46 BELLA FORZA** Advanced. Un anno dopo
- 82 L'ALLENAMENTO** Costruite un corpo bilanciato grazie all'allenamento con priorità
- 92 PROGRAMMA ALIMENTARE** Programma alimentare mediterraneo
- 112 PRESTAZIONE SPORTIVA** Eseguite il tiro da tre perfetto
- 114 QUIZ SUL FITNESS** Valutate la vostra strategia per il guadagno muscolare
- 122 ALLENAMENTO A CASA** Definite gli addominali a casa
- 124 HARD GAINER** Colpite la parte alta dei pettorali
- 126 ALLENAMENTO IN 20 MINUTI** Provate questo allenamento rapido ai cavi per le spalle
- 128 ANATOMIA** Ingrossate i pettorali
- 130 PREPARATE LE MUNIZIONI** Costruite la vostra palestra casalinga, oggi
- 132 PRIMA E DOPO** Padre perde 74 kg
- 134 NIENTE STUPIDAGGINI** Perché evitare il muffin al cioccolato
- 136 LA RAGAZZA MAXFIT** Amanda Hurley
- 144 ULTIMO SGUARDO** Mettetevi alla prova e godete della vittoria