

OLYMPIAN'S[®] MAXIMUM FITNESS

SOMMARIO

FEBBRAIO

2008



96
ADDOMINALI VELOCI ORA

ARTICOLI

- 56 LA DIFFERENZA LA FANNO I DETTAGLI**
L'allenamento definitivo per tutto il corpo di MaxFit in otto settimane
- 72 FIN DOVE POTETE DAVVERO ARRIVARE?**
Ecco una lezione importante che potete imparare
- 76 IL CICLO DELLA CACCIA E DEL RIPOSO**
Per il bodybuilder agonista natural
- 82 APPARENZA O SOSTANZA**
Allenamento funzionale per il mondo reale
- 86 PROGRAMMARE GLI INTEGRATORI**
La roba giusta al momento giusto
- 92 SCREENING**
Conoscere il proprio stato di salute per ottenere la prestazione massima
- 96 ADDOMINALI VELOCI CON IL CRUNCH**
Intagliate gli addominali usando la tecnica rest-pause
- 100 FAST FOOD, GUIDA ALLA SOPRAVVIVENZA**
Dimagrire al fast food

LA VOCE DI MAX FIT

- 15 PRESENTAZIONE** Olympian's News Super Fitness
- 16 LETTERA DEL REDATTORE** È ora di guardare in faccia la realtà
- 18 DALL'EDITORE** DI MAXIMUM FITNESS La forza della perseveranza
- 19 COLLABORATORI** Le menti MaxFit
- 20 LETTERE** Contributi speciali da voi



76
IL CICLO DELLA CACCIA E DEL RIPOSO
Per il bodybuilder agonista drug-free

LE RUBRICHE DI QUESTO NUMERO

ESSENZIALI

- 28 SALUTE
- 30 BRACCIA
- 32 PETTO
- 33 ADDOMINALI
- 36 GAMBE
- 37 SCHIENA
- 38 MENTE
- 39 PERDITA DI PESO
- 40 ALIMENTAZIONE
- 42 CARDIO
- 43 INTEGRATORI
- 44 ASPETTO
- 46 SESSO
- 48 DOCTOR'S NEWS
- 54 METABOLIC APPROVED



FIT-LIFE



- 69** **HARD GAINER** Domande & Risposte
- 104** **L'ALLENAMENTO** Definitevi in pochissimo tempo!
- 114** **PROGRAMMA ALIMENTARE** Bruciare il grasso in tempo record
- 118** **SPORT** Tira... e segna!
- 120** **RIMETTERSI IN FORMA** Infortuni e prevenzione
- 122** **QUELLO CHE UNA RAGAZZA...** Pensiero stupendo
- 124** **COMBUSTIBILE PER LA MENTE** Rifiuti dentro uguale rifiuti fuori
- 127** **QUIZ SULLA FORMA FISICA** Qual'è meglio per voi?
- 128** **ALLENAMENTO A CASA** Ricaricatevi
- 130** **PER IL RAGAZZO MAGRO** Muscoli super
- 132** **ALLENAMENTO IN 20 MINUTI** Massa invernale
- 134** **ANATOMIA** Muovete il sedere
- 136** **PREPARATE LE MUNIZIONI** La guida alle vacanze
- 138** **RUBRICA DELLE COSE DA FARE**
- 141** **PER L'UOMO SINGLE** Non fate così
- 142** **PRIMA E DOPO** Perdere la vista per vedere la luce
- 144** **PAGINA SENZA STUPIDAGGINI** Violazioni in palestra
- 146** **L'ULTIMO SGUARDO** Abbiate fiducia in voi stessi