

Notiziario del club - Anno 5 - n° 5  
luglio 2011



空手道

dal 1979

la cultura  
del karate  
in Valtaro



**FIJLKAM**  
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

- dal 1980 Affiliata alla Fijlkam  
codice 08PR0549
- dal 1981 riconosciuta Centro CONI di Avviamento allo Sport  
codice EPRA0030

## A.S.D. Karate club Taiji Kase

Viale della Libertà, 30 - 43043 Borgo val di Taro – 0525.97300

[www.palestradimattia.com](http://www.palestradimattia.com) \*\*\*\*\* [info@palestradimattia.com](mailto:info@palestradimattia.com)

### Le Attività

- |                                       |                        |
|---------------------------------------|------------------------|
| • Avviamento allo sport               | • Karate Bambini       |
| • Karate Adulti                       | • Karate Agonistico    |
| • Autodifesa (MGA)                    | • Kick Boxing          |
| • Fitness                             | • Body Building        |
| • Pilates                             | • Aerobica             |
| • Schede Personalizzate               | • Personal Trainer     |
| • Attività Motoria 3 <sup>a</sup> età | Rieducazione posturale |
| • Potenziamento post-Riabilitativo    |                        |

La nostra Palestra è Convenzionata con  
L'Alma Mater Studiorum - Università di Bologna  
Per lo svolgimento delle Attività di Tirocinio della facoltà  
di Scienze Motorie

# Torneo di karate alla festa di primavera



## Gara e spettacolo Domenica 5 giugno 2011 in occasione della “festa della primavera” organizzata dalla Pro Loco di Albareto

Come di consueto, con la fine dell’anno scolastico, anche l’attività sportiva giovanile prende un periodo di pausa, per ritrovarsi poi, più motivati, a settembre con l’inizio del nuovo anno scolastico, dove si rimettono in moto tutte le attività collaterali alla scuola.



Nel nostro sport la chiusura estiva comporta anche un impegno che sono gli esami per passaggio di cintura. Quest’anno la nostra società ha scelto di farlo ad Albareto in concomitanza con la festa della primavera organizzata dalla Pro loco.

Nello stesso momento oltre all’esame abbiamo organizzato una gara che prende il nome della festa e all’interno di essa una dimostrazione promozionale.

**Foto: alcuni giochi di gruppo**

La nostra manifestazione inizia con i bambini, al parco dei pini dopo il saggio della banda locale, con gli esercizi di **attivazione** tipici del karate, continua poi con la **preacrobatica** e il **corpo libero** (prova destrutturata composta da 12 esercizi e privo di gestualità specifica) esclusività della nostra scuola.



**foto: nubi all'orizzonte ci avvisano del temporale imminente**

Le prove non si erano ancora concluse che la pioggia ci sorprende, ma niente male, ripieghiamo in palestra dove, anche senza il tatami (ormai bagnato) continuiamo la nostra esibizione.

Prima di iniziare la gara di karate, valevole anche per il passaggio di cintura, riservata agli atleti **Preagonisti**, presentiamo al pubblico le tre discipline di combattimento praticate nella “**Palestra Di Mattia**”: il KARATE, la KICK BOXING e la DIFESA PERSONALE (mga).



**foto: Luca Schiavetta, Paolino Lo Monaco, Francesco Di Mattia, Manuele Bardini, Paolo Corradi**

Inizia il karate amatori cinture nere **over 40** che, insieme al loro maestro, eseguono una serie di tecniche (kikon) e il Kata **Jion**. L' esibizione è piaciuta tantissimo ai bambini che sono rimasti molto sorpresi nel vedere adulti che hanno la loro stessa passione, fare tecniche che loro ancora non conoscono, per loro era come vedere tanti maestri.

La manifestazione è continuata con una esibizione della scuola di kick Boxing del maestro Di Mattia. Hanno presentato la disciplina: Vanessa Gandhi, Alice Lodi e Gabriel Lazar.

Non poteva mancare la Difesa Personale. Il maestro Di Mattia ha raggiunto il 3° livello nel Metodo Globale di Autodifesa, il livello più alto per gli esperti di Autodifesa FIJLKAM.

Solo tre maestri di karate, in Emilia Romagna hanno ottenuto questo riconoscimento. Di Mattia si è esibito con il suo allievo Fabrizio Zucconi.

L'ultima esibizione è per loro, le due atlete più titolate della storia trentennale della nostra Associazione Sportiva: **Laura Di Mattia** e **Elisa Tambini**, atlete di kumite.

Quest'anno Elisa si è riconfermata Campionessa Regionale dei 55 Kg e Laura ha vinto la **medaglia d'argento** ai Campionati Nazionali Universitari e ottenuto un quinto posto ai Campionati Italiani per Rappresentative.

Laura ed Elisa hanno presentato il kumite dalle basi. Si sono poi esibite in interazioni che hanno suscitato l'interesse di tutti, ma in particolare dei praticanti stessi.

Finite le dimostrazioni, iniziano le gare e le prove d'esame che consistevano in:

- 1) Combinazioni di Tecniche
- 2) Gioco Tecnico del Palloncino
- 3) Kumite
- 4) Percorso



### Due bambine nella prova di “Combinazioni di Tecniche”

Per la gara, gli atleti erano divisi in quattro fasce d'età e in maschi e femmine, quelli che si sono distinti hanno ricevuto in premio una coppa.

Tutti i partecipanti hanno superato l'esame e a tutti è stata data la cintura e il diploma.

LA FESTA, perché tale è stata, si è conclusa in un noto ristorante locale.



Due bambine nella prova di "kumite"



Il Gioco Tecnico del Palloncino

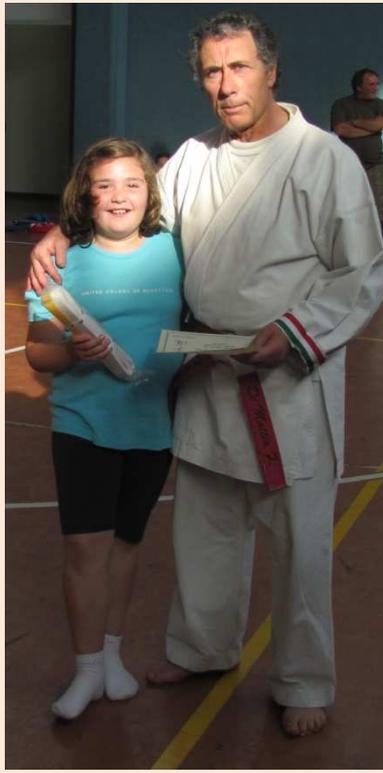


la consegna della cintura









# Campionati Nazionali Universitari:



## Laura Di Mattia medaglia d'argento



Domenica 22 maggio con i colori del CUS Bologna la nostra atleta ha conquistato l'argento al 24° Campionato Nazionale Universitario di karate Femminile.

Il Campionato si è disputato a Torino, presso il Palaruffini.



Con grande soddisfazione apprendiamo che la nostra atleta Laura Di Mattia ha conquistato l'argento al Campionato Nazionale Universitario.

Eravamo tutti convinti che la Di Mattia avrebbe fatto una bella gara e sarebbe salita sul podio ed erano in molti a scommettere sul gradino più alto.

Laura è un'atleta di grande esperienza ed era partita sicura di se per portare a casa il Titolo Italiano (cosa che gli era già riuscita a Iesolo -VE) ma lo sport è così, pur avendo disputato le eliminatorie con classe e determinazione non concedendo niente alle avversarie, nella

finale ha dovuto accettare il giudizio arbitrale.

Dopo aver pareggiato l'incontro e dopo il tempo supplementare che risultava ancora in parità, la vittoria con le bandierine andava (per un punto) alla sua bravissima avversaria Francesca Della Rosa del C.U.S. Foro Italico Roma.

classifica finale kg -61.

1. Della Rosa Francesca C.U.S .Foro Italico
2. Di Mattia Laura C.U.S. Bologna
3. Cataluffi Giulia C.U.S. Perugia
4. Miele Marica C.U.S. Bari

# Assoluti a Forlì: tre atleti tre successi



Grande successo degli atleti Borgotaresi ai Campionati Regionali Assoluti di Karate Fijlkam, disputatisi a Forlì Domenica 6 febbraio.

**Luca Tambini** nella cat. 65 kg;

**Elisa Tambini** nei 55 kg e

**Laura Di Mattia** nei 61 kg.

Tutti e tre, si sono qualificati per il Campionato Italiano Assoluto che si disputerà a Bari, il 26 e 27 febbraio.

I nostri atleti, sicuramente tra i più forti della nostra Regione, fanno parte del Centro Regionale di Alta Specializzazione di cui è Responsabile il loro Maestro, Francesco Di Mattia.



Laura e Elisa hanno disputato lo scorso 29 gennaio il Campionato Italiano per Rappresentative Regionali e la nostra Regione ha colto un successo prestigioso vincendo l'oro nel kata a squadra femminile e il bronzo nel kata a squadra maschile e

un buon piazzamento nel kumite individuale con la Di Mattia Laura che, nonostante la

sua assenza dalle gare, che dura da circa due anni, per impegni di studio all'estero, sta piano piano risalendo la china per tornare ai vertici del karate Italiano.



Elisa vince il titolo Regionale per il sesto anno consecutivo e da due anni è entrata nella classifica Federale come atleta di interesse Nazionale, seguendo le orme della sua compagna Laura Di Mattia. Luca, atleta dotato di ottima tecnica è, nella sua categoria, tra i più bravi della nostra Regione.

# Bari – Campionati Italiani Assoluti 2011



**Momenti di gara:**

**Luca Tambini ( sopra)**

**Laura Di Mattia (sotto)**



**In alto: Laura, Francesco, Elisa, Luca  
al PalaFlorio di Bari**

**in basso: Elisa e Laura tra le atlete  
finaliste Regionali aspiranti al titolo  
italiano**

# Onorificenza CONI alla nostra Società



Prot.594

Parma, 02 Dicembre 2010

Egregio Signor Presidente  
SOCIETA'  
KARATE CLUB  
TAIJI KASE BORGOTARO  
Viale Libertà, 30  
43043 Borgo Val di Taro (PR)

OGGETTO: Premio.  
Attività C.A.S.

Caro Presidente,

sono lieto di comunicare che il CONI ha conferito alla Società Sportiva da Lei presieduta il **DIPLOMA al Merito Sportivo** per l'anno 2010 in riconoscimento delle benemerenze acquisite dal sodalizio in **30 anni** di attività dei CAS, centri giovanili.

L'onorificenza vuole attestare di fronte al mondo sportivo i meriti degli atleti, dei tecnici e dei dirigenti della Società ed esprimere insieme la più sentita gratitudine del CONI per il contributo offerto alla crescita e all'affermazione dello sport italiano.

Le mie più vive congratulazioni per il meritato riconoscimento, con l'augurio che nel proseguo dell'attività possiate conseguire ulteriori traguardi e soddisfazioni.

Nell'informare che la consegna dell'onorificenza avverrà nel corso di una cerimonia predisposta dal Comitato Provinciale del CONI, che si terrà

**VENERDI 10 DICEMBRE 2010** alle ore **18,00**

presso il **Circolo Rugby Parma, Via Lago Verde 6,A - Zona Montanara - Parma**, rinnovo i miei complimenti e invio a tutti i componenti della Società i miei saluti più cordiali.

Gianni Barbieri

43100 Parma, Via Tartini 5/A  
tel. 0521 772894 - fax 0521 774663  
parma@coni.it

il CONI ha conferito alla nostra  
Associazione,

il Diploma al Merito Sportivo in  
riconoscimento delle Benemerenze  
acquisite in 30 anni di attività.

La cerimonia si è tenuta presso il Circolo Rugby di Parma.

A rappresentare la Scuola del Taiji Kase c'era la nostra atleta di maggior spicco Laura Di Mattia che ha ricevuto il premio dalle Autorità del CONI.

# Bardini Manuele e Corradi Paolo promossi 2° Dan



Domenica 21 novembre 2010 si sono svolti a Cesenatico gli esami Federali per passaggio di grado.



I karateka del Taiji Kase di Borgotaro hanno superato brillantemente la prova, Bardini Manuele e Corradi Paolo, sono stati promossi cinture nere 2° Dan. La commissione d'esame era composta dai Maestri:

Mariani Maurizio (Commissario tecnico Regionale)  
Bortolami Stefano (Responsabile dell'Attività Didattica)  
Di Mattia Francesco (Responsabile del Centro Tecnico di Alta Specializzazione)  
Presieduta dall'avv. Tombolini Carlo, V. Presidente del Comitato Regionale Emilia Romagna.

# Elisa accede alla fase Nazionale



Domenica 10.10.10 si è disputato a Fidenza il Campionato Regionale delle classi Esordienti e Juniores, valevole per l'ammissione al Campionato Italiano.

I nostri atleti hanno ben figurato conquistando due titoli Regionali e l'accesso al Campionato Italiano

Tambini Elisa già detentrica del titolo nella classe Cadette -53Kg conquista il titolo anche nella classe Juniores, categoria -55kg, a Delnevo Giulia va il titolo dei -50 kg nella classe Esordienti e il grado di cintura nera.

Un secondo posto per Luca Tambini -65kg Juniores e un terzo posto per Francesca Moncalli nei -55Kg Esordienti

Domenica 17 ottobre, Elisa disputerà il Campionato Italiano a Follonica (Grosseto)

Gli altri atleti borgotaresi protagonisti



Luca Tambini



Francesca Moncalli



Giulia Delnevo

# Dimostrazione alla festa del fungo ALBARETO 2010





Laura Di Mattia  
Atleta di Karate  
Cintura nera 3° Dan per meriti agonistici

# Karate Self Defense

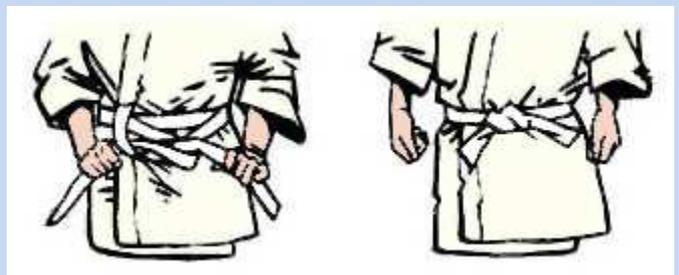
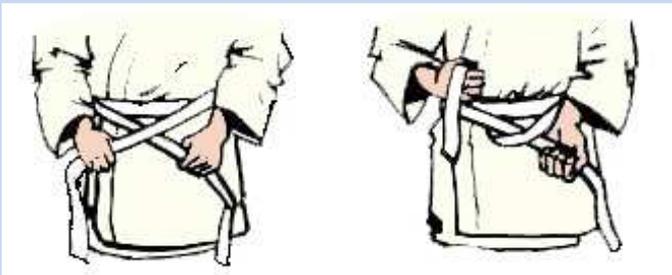
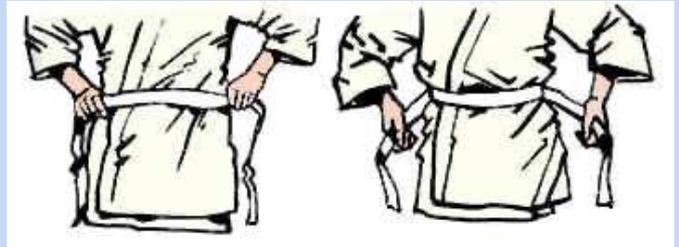
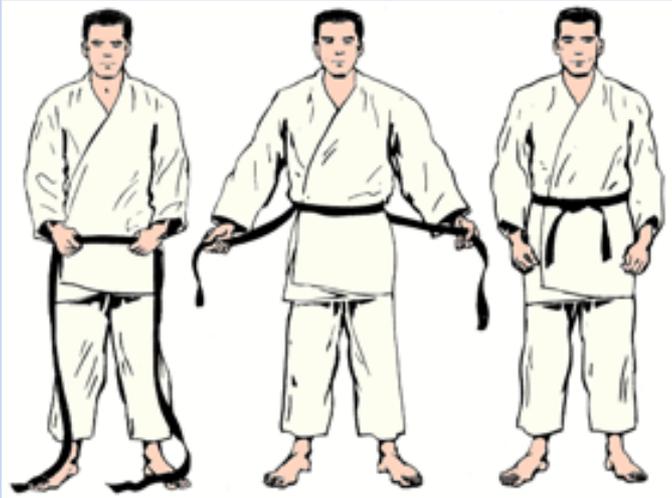


AGENZIA VIAGGI  
**TARO TRAVEL**

[www.tarotravel.it](http://www.tarotravel.it)  
[tarotravel@virgilio.it](mailto:tarotravel@virgilio.it)

Via Nazionale,14 - 43043 Borgo Val di Taro – PR – Italy  
Tel.: 0525.96353 – 0525.96730 – fax:0525.96740

# Come indossare la cintura



**CENTRO**  
**COMMERCIALE** di Avalli  
mq. 1000 area vendita

Salumeria, panetteria, gastronomia  
ortofrutta, pesce fresco, macelleria,  
drogheria alimentare e chimica,  
casalinghi, elettrodomestici, Hi-Fi, telefonia

**CONAD**

Via Primo Brindani, 1 - Tel. 0525/90250 - Borgo Val di Taro

# F.lli LARINI

di Pierluigi Cell. 348/2462380

e Franco Cell. 348/2462381



LAVORAZIONI DI MANUTENZIONE  
STRADALE E FOGNARIA  
DEMOLIZIONI - ESCAVAZIONI  
MOVIMENTO TERRA  
AUTOTRASPORTI CONTO TERZI

Sede: Frazione Brunelli, 30  
Deposito: Via Caduti del lavoro  
BORGO VAL DI TARO (PR)  
Tel. 0525/90684-90686 Cell. 348/2462382  
E-mail: f.lilarini@libero.it - P. Iva: 00989360342



## BORGOTEL

WIND

### Telefonia Fissa e Mobile

OMNIPOINT

Via Nazionale, 4-43043  
Borgo Val di Taro (Pr)

Tel. 0525 920092



# S.E.A.

S.N.C.

di Scarsella

IMPIANTI ELETTRICI  
ANTENNE - TV e AUTOMAZIONI

Via Cassio, 10 - 43043 BORGO VAL DI TARO (PR)  
Tel. e Fax 0525 97975 - E-mail: sea.borgotaro@tiscali.it



**MGA**

**FIJLKAMI**

**IL METODO  
GLOBALE  
DI AUTODIFESA**

**organizziamo  
corsi individuali  
e di gruppo  
anche  
fuori sede**

Insegnante: Francesco Di Mattia  
maestro di Karate 6° Dan e insegnante Nazionale 3° livello MGA



L' **M.G.A.** è il Metodo Globale di Autodifesa messo a punto dall'unica Federazione Italiana di Arti Marziali riconosciuta dal CONI, la FIJLKAM.

L' **M.G.A.** è un metodo RIVOLUZIONARIO che consente anche a chi non ha MAI praticato né arti marziali né sport in generale di aumentare notevolmente le probabilità di contrastare efficacemente un eventuale aggressore.

L' **M.G.A.** nasce da una sapiente mescolanza di poche ma efficaci tecniche di varie arti marziali, insegnate in un contesto di serenità ed amicizia.

**Kaguri Gyaku**



## **PERCHE' FREQUENTARE UN CORSO DI AUTODIFESA?**

Le notizie che ci giungono da ogni mezzo di comunicazione disegnano una società in cui purtroppo si moltiplicano gli episodi di violenza. Aggressioni, rapine e violenze di ogni tipo sono praticamente all'ordine del giorno.

Ecco il motivo per cui bisogna rivolgersi a degli esperti per conoscere i MOLTEPLICI aspetti dell'autodifesa quali la prevenzione, la legislazione e le tecniche di difesa.

**Gli insegnanti di difesa personale del Karate club Taiji Kase di Borgotaro, vi aspettano!**



## Terzo Livello MGA per il Maestro Francesco Di Mattia

Il Maestro Francesco Di Mattia cintura nera 6° DAN ha conseguito Domenica 17 Ottobre 2010, a Torino, l'abilitazione al 3° livello MGA FIJLKAM ( Metodo Globale di Autodifesa).

Il 3° livello è il massimo riconoscimento FIJLKAM (federazione italiana judo lotta karate e arti marziali) per gli esperti di autodifesa

nello stage di Torino si sono sviluppati e approfonditi i sistemi di difesa più specifici per gli Addetti alla Sicurezza, Forze dell' Ordine e Istituzioni Militari.

Francesco Di Mattia  
Maestro di karate 6° dan,  
Responsabile Regionale  
del Centro Tecnico di Alta  
specializzazione, da anni  
opera anche nel settore  
della sicurezza e della  
difesa personale;

ha conseguito questo  
prestigioso  
riconoscimento con le  
congratulazioni della  
commissione nazionale  
esaminante composta per  
la parte pratica dai Maestri Bagnulo, Colaiacomo e Failla.



Per le materie teoriche la Dott.sa Marianna Pertoldi ed il Sostituto Procuratore Dott. Fulvio Rossi.



In Emilia Romagna solo tre maestri di Karate hanno raggiunto il 3° livello nel Metodo Globale di Autodifesa, Francesco Di Mattia (Borgotaro), Ventura William (Bologna) e Carlini Domenico (Ferrara).

**il maestro Raggi Angelo**  
**Ispettore Capo della Polizia di Stato**  
**Si complimenta con il maestro Di Mattia, dopo l'esame.**



**Di Mattia**  
**in allenamento**  
**presso la sede**  
**del Karate club a**  
**Borgotaro, effettua la**  
**leva n. 4, Kote Gaeshi**  
**rovesciamento**  
**esterno del polso.**



**Di Mattia con Sauro Baldiotti, di La Spezia. Grande maestro di karate uno dei pilastri del karate italiano, dirigente del Comitato FIJKAM ligure.**

Questo il programma che si è sviluppato e sul quale si è poi svolto l'esame:

- Commissione Nazionale

TECNICHE DI DIFESA DA TUTTE LE DIREZIONI

- Contro una o più persone
- In ambienti aperti o chiusi
- A mani nude e/o con l'utilizzo di attrezzi in dotazione o di fortuna
- In azione su aggressione a terzi
- In posizione da seduti e a terra

TECNICHE DI DIFESA SPECIFICA CONTRO AGGRESSORE/I ARMATO/I  
STUDIO DELLE CARATTERISTICHE DELLE ARMI UTILIZZATE PER  
OFFESA

- Dr.ssa Marianna Pertoldi

APPROFONDIMENTO SULLA PSICOLOGIA DELL'AGGRESSORE

- Sostituto Procuratore Dr. Fulvio Rossi  
APPROFONDIMENTO SULLA CASISTICA PROCESSUALE PRO E  
CONTRO L'AZIONE DI DIFESA



**Il M° Di Mattia (cintura Bianco/rossa) con i colleghi allo stage di Verona**



**Banca  
Popolare di Vicenza**

## il M° Di Mattia al "J. J. Running Festival"



Il 16 e 17 Aprile si è svolta per la prima volta in Italia il "Julia Jones Running Festival", kermesse dedicata esclusivamente alle donne e al benessere psicofisico ottenuto attraverso la pratica sportiva.



I precedenti eventi prima di essere ospitati a Bologna si sono svolti in importanti città europee come Dublino, Parigi, Berlino, Vienna.

Su richiesta del comitato organizzatore e del comune di Bologna la Fijlkam non ha fatto mancare la propria presenza allestendo uno stand sulla difesa personale nell'area Expo del Parco della Montagnola.



A far da richiamo e promozione del Metodo Globale Autodifesa, unico sistema riconosciuto dalla Federazione, sono stati chiamati maestri di karate e di judo tra i migliori esperti di autodifesa della nostra Regione: **Francesco Di Mattia** (karate), **Antonio Amorosi** e **Eugenio Verga** (judo) che hanno mostrato tecniche di

difesa e simulato aggressioni al pubblico presente.

Piacevolissima sorpresa è stato lo scoprire il grande interesse manifestato da tante donne che, eseguendo esercizi proposti dai tecnici, si sono messe alla prova.



L'entusiasmo si è sviluppato in una formidabile aggregazione scaturita dalla necessità di scambiarsi esperienze vissute con discussioni stimolanti sui tanti pericoli che la strada nasconde a cui i nostri tecnici hanno saputo dare utili consigli.

**Nelle foto vediamo il M° Di Mattia, che dimostra le leve articolari con Fabrizio Zucconi suo allievo ed esperto di Autodifesa**

# *IO NON HO PAURA*

*Gli episodi di violenza sono in aumento e un corso qualificato di autodifesa come il programma multicentrico interdisciplinare (psicologico - legale- tecnico) MGA della Fijlkam rappresenta un valido percorso di preparazione fisica e psicologica per la propria sicurezza*



- Consapevolezza che ogni donna, per quanto fisicamente più vulnerabile di un uomo, è in grado di difendersi disponendo di risorse sufficienti a scoraggiare e demotivare un potenziale aggressore.

- La strategia portante dei corsi di autodifesa femminile MGA, non è la demolizione fisica dell'aggressore ma bensì la gestione delle situazioni di pericolo a partire dalle prime fasi attraverso la prevenzione e meccanismi comportamentali idonei a prevenire scontri, aggressioni, minacce e rapine.
- Sviluppare quella sicurezza e controllo emotivo interiore indispensabile per reagire, in caso di aggressione, in modo fulmineo, istintivo ed efficace.
- Il sistema di difesa MGA costituito da poche tecniche, efficaci sicure tratte dalle varie discipline della Fijlkam non richiede un notevole impegno muscolare, grazie all'utilizzo di tecniche incentrate su alcuni principi della fisica applicata e sulle leve articolari.
- Le donne che vogliono difendersi e vivere con maggior sicurezza sono in grado di farlo e la nostra Federazione, i nostri tecnici, in collaborazione con il C.O.N.I. e con gli enti locali, sono a vostra disposizione per aiutarvi.



**Al Parco della Montagnola durante il "Julia Jones Running Festival" una donna impara a difendersi, aiutata da Zucconi**

Feci  
Simone IMPIANTI ELETTRICI



Via Tolara di Porcigatone, 94  
Borgotaro

P.IVA 02267450340

cell. 3382424423

Carrefour  
express



Borgo val di Taro  
Solignano

Piazza Farnese 0525.97946  
via Fondovalle 0525.54345

Gioielleria Argenteria Lista Nozze Oreficeria

Romano

LABORATORIO ORAFO

Via Garibaldi, 9 - 43041 Bedonia (Pr) - Tel. e Fax 0525/826682

[www.oreficeriamoglia.it](http://www.oreficeriamoglia.it)

# Body building o Cultura fisica



Per gli amanti della **palestra** oggi scriviamo di **Body Building**, interessante sport (da cui secondo molti deriverebbe il **fitness** come lo conosciamo oggi ) praticato da svariati atleti in tutto il mondo.

Sul significato del termine **BodyBuilding** ovvero scultura e costruzione del corpo non avevamo perplessità , ma navigando in [wikipedia](https://it.wikipedia.org/wiki/Bodybuilding) è disponibile questo ottimo approfondimento che riportiamo in toto:

Il **culturismo** (in inglese **bodybuilding**) o **cultura fisica**, è lo sport che tramite l'uso di pesi e un'alimentazione specifica si pone come fine ultimo il cambiamento della composizione corporea.

In sintesi la **cultura fisica** è stata concepita come uno sport dove le finalità sono estetiche prima che competitive.

Alcuni autori considerano il culturismo come una branca della medicina estetica, viste le profonde implicazioni di fisiologia muscolare e scienza dell'alimentazione a cui è soggetta.

Nel culturismo il praticante, tramite un allenamento specifico con i pesi cerca di aumentare le proprie masse muscolari fino a raggiungerne il massimo sviluppo.

Per fare questo esistono varie metodologie di allenamento tra cui possiamo ricordare:

i sistemi **Weider**, padri del **culturismo**, e quelli ad alta intensità il cui capostipite è l'**heavy duty** di **Mike Mentzer** .

I programmi di **allenamento** per essere effettivi devono essere supportati da programmi alimentari adeguati.

L'**allenamento** senza una corretta alimentazione è considerato una semplice ginnastica con i pesi senza alcuna finalità estetica.

Può essere molto diverso da “andare in **palestra**” e significa impegno in un'attività difficile ma non complicata: non servono complesse conoscenze di anatomia, fisiologia e biochimica (i tre fondamenti della scienza medica) per potersi allenare correttamente ed avere successo in questa disciplina, anche se la padronanza dei rudimenti risulta indispensabile per capire i perché delle cose.





I concetti teorici e pratici da conoscere veramente sono solo una manciata, mentre la parte principale e più impegnativa, ma anche più divertente e gratificante del “gioco del ferro” sta nell’aver la motivazione, la disciplina e la perseveranza necessarie ad applicarsi per un periodo di tempo sufficientemente prolungato nell’allenamento duro ma sensato, nella **dieta** sana, e nel soddisfacimento delle esigenze di recupero e sonno personali, giacché gli incrementi importanti di **forza**, potenza e **massa muscolare**, nonché la riduzione della percentuale di grasso corporeo, richiedono alla maggioranza delle persone abbastanza tempo, uno sforzo ben applicato e un approccio informato ai corretti principi biologici alla base della pratica.

Sono pochissime le persone dotate per natura delle caratteristiche del campione (privilegi genetici) e che possono godere delle opportunità del campione (privilegi ambientali) che permettono loro di prendere scorciatoie in deroga ad alcuni principi di base ed ottenere comunque risultati degni di nota senza compromettere in qualche modo, ma non sempre ci riescono, la propria salute.

Purtroppo l’esperienza insegna che per la maggior parte delle persone le cose non funzionano così:

hanno invece assoluta necessità di seguire un programma di allenamento-dieta-riposo adeguato alle proprie caratteristiche fisiche e psicologiche, strutturato e rigoroso, giacché possono permettersi di commettere pochi errori.

Devono aver chiare le motivazioni che le spingono ad allenarsi e gli obiettivi realistici che perseguono, e devono aggiornarli nel tempo, tenendo nota dei progressi e acquisendo consapevolezza dei motivi di certe scelte tecniche e della necessità di certe modifiche nel proprio stile di vita.

Devono coltivare le proprie buone abitudini nel tempo, senza darle mai per scontate, perché la capacità di dormire tanto e bene, come quella di allenarsi in modo corretto e intenso o di mangiare in modo sano e moderato non si acquisisce dall’oggi al domani e non si mantiene automaticamente senza una precisa



volontà. La conoscenza include le nozioni corrette inerenti i tre pilastri della costruzione del fisico, ossia l'**allenamento duro** ma ben dosato e tecnicamente corretto, la buona alimentazione o dieta che dir si voglia, ma senza dare a tale termine alcun connotato restrittivo, e il recupero, costituito da sonno, riposo e relax, necessario affinché il fisico abbia la possibilità concreta di svilupparsi.

Il mezzo per acquisire la conoscenza è duplice: una documentazione critica e ragionevolmente scettica, guidata dal buon senso, dal principio del confronto non ideologico tra idee diverse (spesso non sono le differenze ad essere essenziali, ma le cose in comune) e del controllo delle fonti (non fidarsi mai senza aver controllato), e soprattutto la sperimentazione personale entro un'ipotesi di lavoro o metodo che sia verosimilmente corretta, sulla base dell'esperienza degli altri e delle conoscenze che sono patrimonio delle scienze mediche e della fisiologia in particolare.

Dopo questo approfondimento sul **bodybuilding** auguriamo una buona **palestra** a tutti.

## a Borgo val di Taro

**con noi risparmi**

**0525.916058**

Come contattarci

Viale Libertà 20  
43043 Borgo Val di Taro (PR)

**global point**

0525 916058  
0525 030001  
www.global-point.it  
altavaltaro@global-point.it

Assicurazioni  
Agenzia Sinistri Stradali  
Sportello Legale  
Tutela del Consumatore

**viale della Libertà, 20**

I nostri clienti hanno risparmiato in media 208 euro rispetto alla situazione precedente a parità di condizioni con le primarie compagnie di assicurazioni.

**polizze Rc Auto**

**Pizzeria  
Ristorante**



**I due Gatti**  
Specialita' Pizza alta e Funghi

Largo Roma, 4  
Borgo Val di Taro (PR) - Tel. 0525 96593  
Cell. 348 0520632 - 338 4070068  
× Ampia terrazza estiva ×  
Pizza con lievito madre

Due tipi di pizza:  
alta al trancio e bassa tradizionale

Web: [www.iduegatti.it](http://www.iduegatti.it)  
[info@iduegatti.it](mailto:info@iduegatti.it)

**C'e' chi cucina  
da cani...**

**...noi  
cuciniamo  
da Gatti!**



# i 10 punti chiave con i quali INFRAFIT migliora la tua vita

## Nessuno vi guarderà



## più in faccia.

**INFRAFIT**  
ti offre il sistema  
più avanzato e una filosofia  
di vita  
per migliorare l'aspetto  
e la salute del tuo corpo

**INFRAFIT**  
DIMAGRIMENTO LOCALIZZATO  
UOMO/DONNA  
www.infracit.com  
**0525.97300**

### **1 Cambia la forma e l'aspetto del tuo corpo**

Riduce la quantità di grasso corporeo e soprattutto l'antiestetico grasso localizzato, solo nelle parti del tuo corpo che desideri.

### **2 Tonifica e rassoda i muscoli**

Migliora l'aspetto estetico e la capacità dei muscoli di consumare il grasso.

### **3 Migliora ed alza il metabolismo**

Il tuo organismo diventa più efficiente nel consumo piuttosto che nell'accumulare il grasso, i risultati durano e migliorano nel tempo.

### **4 Longevità, ti disintossica**

Ti disintossica, migliora l'efficienza cardiovascolare e riduce il rischio di cardiopatie. Una ricerca scientifica condotta dal dottor Adolfo Panfili, presidente dell'Associazione Internazionale Ortomolecolare, ha dimostrato che i trattamenti Infracit aumentano la produzione spontanea di melatonina, "l'ormone della giovinezza".

### **5 risultati duraturi**

I risultati ottenuti non sono solo la conseguenza del grasso

consumato durante i trattamenti, ma di un cambiamento metabolico generale. Il tuo corpo viene rieducato a consumare più calorie e più grasso, anche quando i tuoi muscoli sono a riposo.

### **6 Aumenta il tuo livello di energia**

Il tuo organismo sottoposto ai trattamenti INFRAFIT, produce più stamina che, con la maggiore tonicità ed efficienza muscolare, si traduce in maggiore energia e resistenza.

### **7 Riduce la sensibilità allo sforzo fisico**

Il tuo organismo non ha più come obiettivo l'accumulo del grasso, ma il suo consumo, utilizzando il grasso come combustibile, invece dello zucchero, non produce acido lattico e qualsiasi attività fisica diventa piacevole e molto meno faticosa di quanto credi.

### **8 Migliora il tuo stile di vita**

INFRAFIT non è solo un'apparecchiatura scientifica, è anche una filosofia di vita che ti insegna a nutrirti e vivere meglio secondo un approccio orto molecolare.

### **9 Riduce naturalmente depressione stress e ansia**

I trattamenti INFRAFIT, stimolano sia la produzione di endorfina sia la gestione a livello cerebrale della serotonina migliorando il tuo stato emotivo.

### **10 Il primo originale sistema**

Per la riduzione del grasso basato sulla combinazione dei raggi infrarossi e attività aerobica, la serietà di una ricerca scientifica e di una tecnologia brevettata a livello mondiale (MIACT) che ha già coinvolto l'interesse del mondo scientifico.