
INDICE

PREFAZIONE	V
INTRODUZIONE: STORIA FOTOGRAFICA DEL BODYBUILDING	IX
PARTE I: BODYBUILDING CONCETTI FONDAMENTALI	
1. L'ALLENAMENTO PESANTE	3
2. UNA SOLIDA BASE PER IL PRINCIPIANTE	11
3. L'ALLENAMENTO PER IL BODYBUILDER PRINCIPIANTE	17
4. L'ALLENAMENTO CON I COLPI SINGOLI È ADATTO AL BODYBUILDING	22
5. ALLENAMENTO INTENSIVO	28
6. LA FORMA MUSCOLARE	33
7. CHE IMPORTANZA HANNO GLI ESERCIZI DI ISOLAMENTO?	41
8. IPERTROFIA E IPERPLASIA	49
9. IL DOLORE MUSCOLARE	53
10. IL SOVRALLENAMENTO RISCHIO DI MOLTI BODYBUILDER	58

PARTE II: SISTEMI E TECNICHE DEL BODYBUILDING	65
11. L'ALLENAMENTO SCIENTIFICO E LA DEDIZIONE	69
12. I SISTEMI DI ALLENAMENTO	72
13. L'EQUIPAGGIAMENTO ALTAMENTE SPECIALIZZATO DI OGGI E IL LAVORO PESANTE DI UN TEMPO	90
14. I PRINCIPI BIOMECCANICI ALLA BASE DEGLI ESERCIZI PIÙ DIFFUSI	98
PARTE III: DROGHE E ALIMENTAZIONE NEL BODYBUILDING	159
15. DIETA E ALIMENTAZIONE	161
16. VITAMINE E MINERALI	177
17. COME DARE ENERGIA AL BODYBUILDER	186
18. GLI STEROIDI ANABOLIZZANTI	192
19. AMINOACIDI E ORMONI CHE REGOLANO L'ACCRESIMENTO CORPOREO	224
20. LA L-DOPA (Levodopa)	233
21. ALTRI FARMACI USATI TALVOLTA DAI BODYBUILDER	237
PARTE IV: PSICOLOGIA	244
22. LA MOTIVAZIONE	244
23. COME SUPERARE LA BARRIERA TRA LA MENTE E IL CORPO	252
24. CONTROLLARE LA TENSIONE: UN FATTORE IMPORTANTE PER AVERE SUCCESSO NEL BODYBUILDING	259
25. PREPARAZIONE AL CONCORSO	269