

# F M

fitness e moda

Inserito speciale  
luglio - agosto  
Anno 2008

MAGAZINE

## Frank Casillo

Body Building: stile di vita

## Andrea Pruneddu

L'arte della "difesa personale"

## Gianfranco Dotta

Il "Club" Athlon, filosofia sportiva

## Body Building

Titoli tricolori in Sardegna

## Yoga

Un'antica disciplina

## Giuliano La Colla

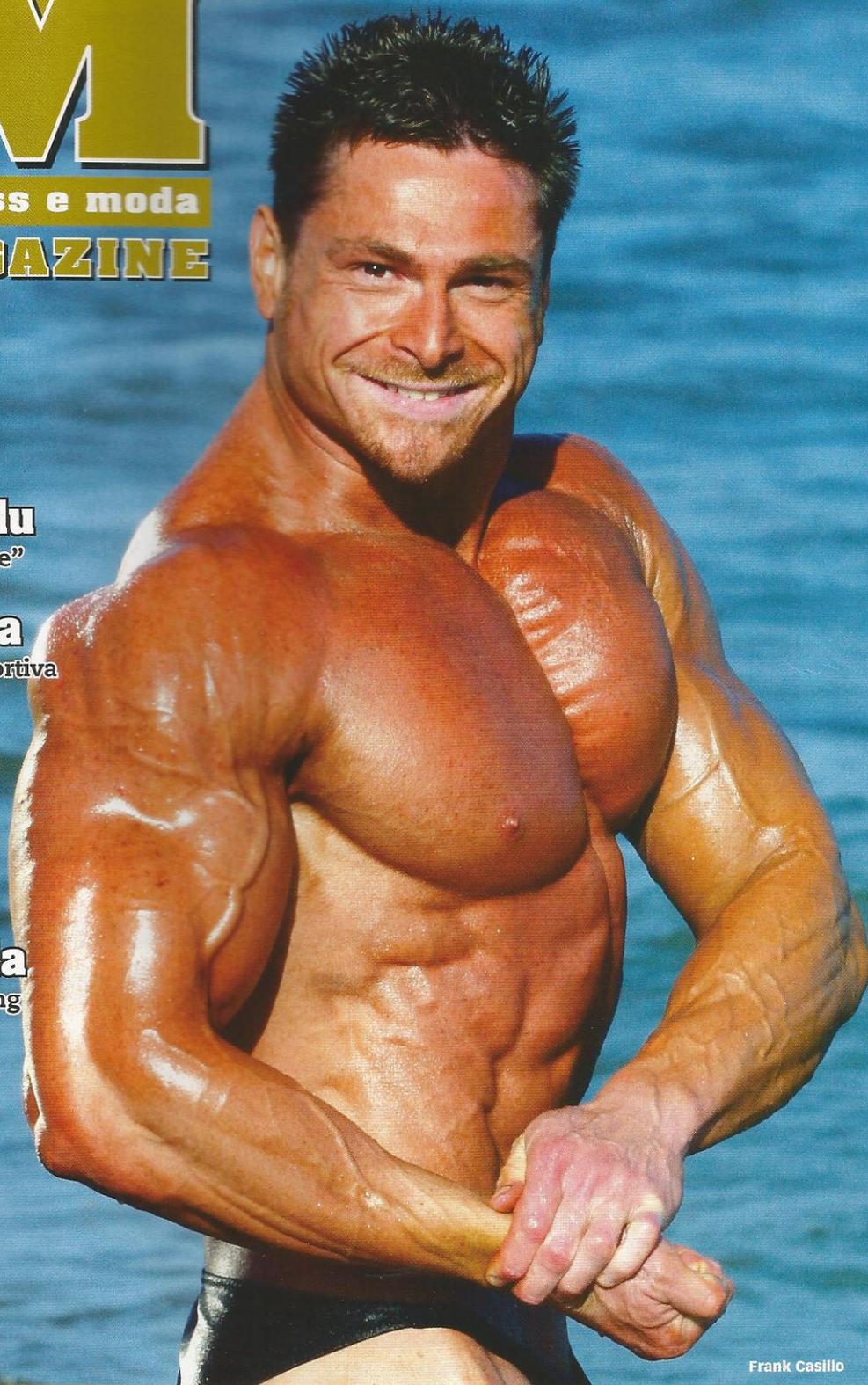
Un campione di Body Building

## La dieta

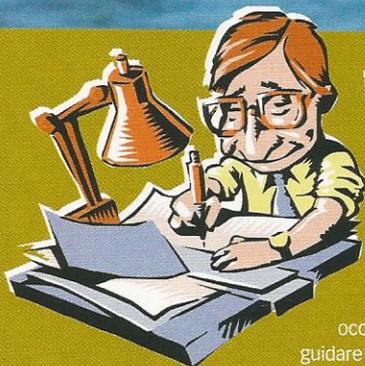
I consigli dell'esperto

## Mountain Bike

Il primo Rally di Sardegna

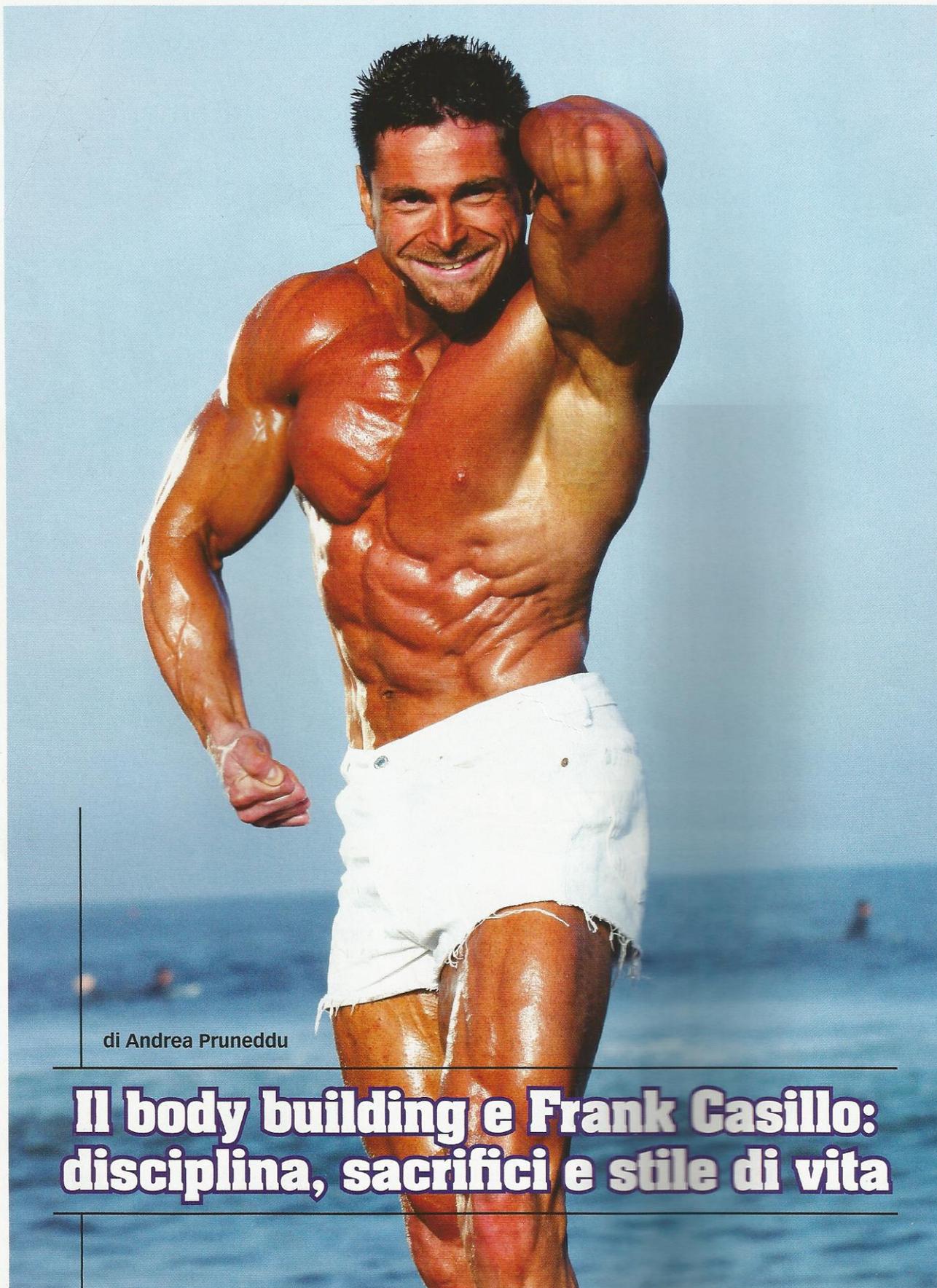


Frank Casillo



## Un viaggio entusiasmante

A partire da questo numero di FM Formula Motori iniziamo un lungo viaggio nel "pianeta" delle palestre in Sardegna: palestre-santua della salute, della cura del corpo, degli esercizi fisici che ci rimettono in forma e ci allontanano dallo stress quotidiano. Un "fenomeno" sociale che sta dilagando da tempo in tutto il mondo, anche nella nostra Sardegna "ricca" di realtà e di personaggi straordinari che spesso e sovente restano lontani (non per loro volontà) dai grandi riflettori dei "media", televisione o stampa in generale. Noi, con le nostre collaboratrici Sara Gregorio, Donatella Rossi e Vanessa Vallascas, andiamo alla scoperta di questo fantastico mondo con servizi e interviste. Non abbiamo la pretesa di fare delle "inchieste giornalistiche" vere e proprie, solo l'intenzione di offrire uno "spaccato" di un fatto di costume significativo. Può sembrare strano, a prima vista, che un periodico specializzato sul fronte dei motori, delle auto e delle moto, si occupi di palestre e istruttori, ma non è così: essere in forma, godere di ottima salute, sfuggire allo stress rappresentano ottime credenziali per guidare meglio, tranquilli e sereni, specie con grande prontezza di riflessi. Per il nostro bene, ma anche per il bene degli altri. (gia.pi.)

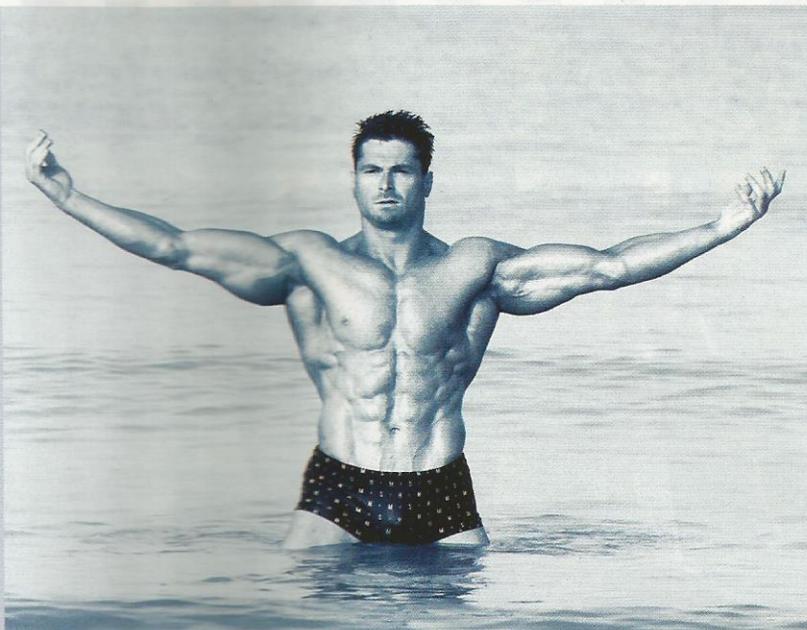


di Andrea Pruneddu

## **Il body building e Frank Casillo: disciplina, sacrifici e stile di vita**

## Personaggio di spicco

E' pensiero comune che chi decide di svolgere l'attività del Body Building sia mosso solo dall'interesse estetico e che tale decisione a certi livelli porti necessariamente l'atleta a problemi fisici. Parlarne con un professionista come Francesco Casillo porta luce in un mondo nebuloso, fatto di preconcetti, di sentito dire e leggende metropolitane. E allora sentiamo il parere di un personaggio di spicco, un autentico campione: classe 1977, diploma ISEF, laurea in scienze motorie, specializzazione in Scienze dello Sport. E traguardi prestigiosi: 1° posto super body world, Miami beach, giugno 2002. Terzo posto Musclemania world, Los Angeles, Novembre 2002. 1° posto super body world, Miami beach, Giugno 2005. 2° posto muscle beach contest, Venice beach, Los Angeles, Luglio 2005).



## L'intervista

**Francesco, perché hai scelto questa disciplina?**

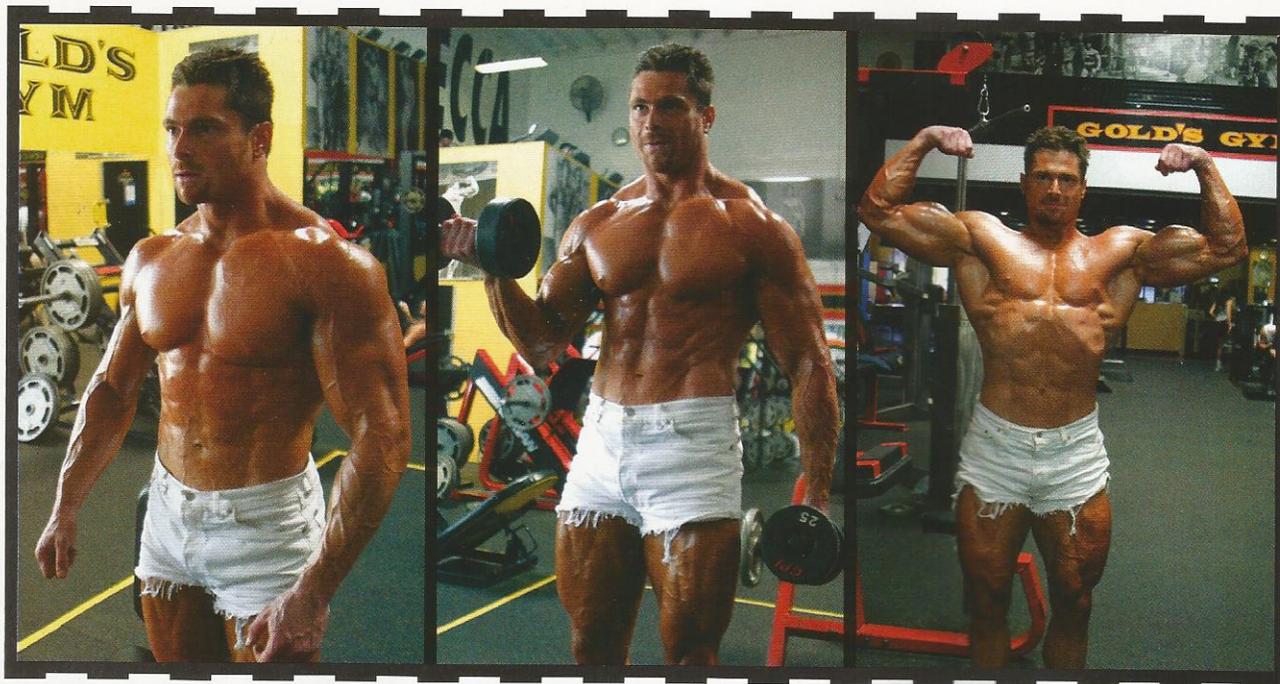
*<Il motivo principale è stata una carenza strutturale, tra la parte inferiore (giocavo a calcio nella Ferrini Cagliari) e quella superiore ma a breve termine mi ha attratto l'idea di raggiungere i livelli dei Body Building, che vedevo nelle riviste di settore e non ultima la sensazione che provavo nel fare lavorare i muscoli, con il duro lavoro dei pesi.>*

**Che cosa è per te il Body Building?**

*<Disciplina. La corretta associazione tra lavoro intenso in sala-pesi, alimentazione e attività aerobica. Un vero e proprio stile di vita che deve condizionare cosa e quando mangiare, le dovute ore di riposo e le sedute di attività anaerobica-aerobica. Tutti questi elementi portano a un altro punto fondamentale per me per definire il Body Building, cioè sacrificio.>*

**Sembra la vita di un atleta nel valore più completo del termine, è in contraddizione con l'idea comune che un Body Building sia il risultato della chimica e di un ego estetico smisurato!**

*<E' chiaramente un luogo comune. Il doping non può nulla se non associato al duro lavoro e ancor meno se non si ha una corretta alimentazione. Con ciò non intendo giustificare il doping! Se ne fa un gran parlare nel mondo del Body Building perché è un universo non tutelato dalle incredibili cifre che girano in altri sport, come il calcio, ma la mia critica al doping è funzionale a ciò che ho detto precedentemente. Il Body Building è sacrificio e disciplina, se dati risultati dovessero essere raggiunti grazie alla chimica ne verrebbe snaturata la bellezza e il suo valore. Per quanto riguarda l'essere un atleta con il Body Building, è una realtà, il corpo non è un involucro esterno e indipendente alla macchina umana.>*



Se l'aspetto è armonioso, in un equilibrio tra massa magra e grassa, necessariamente è indice di buona salute. Se sei magro come un chiodo, non hai di certo una buona condizione muscolare e nel caso di peso in eccesso è evidente che a lungo termine avrai problemi cardiocircolatori. Il Body Building migliora incredibilmente la struttura di tutti i muscoli, compreso il cuore e un aumento del volume delle arterie e vene, con minori ostruzioni (colesterolo).

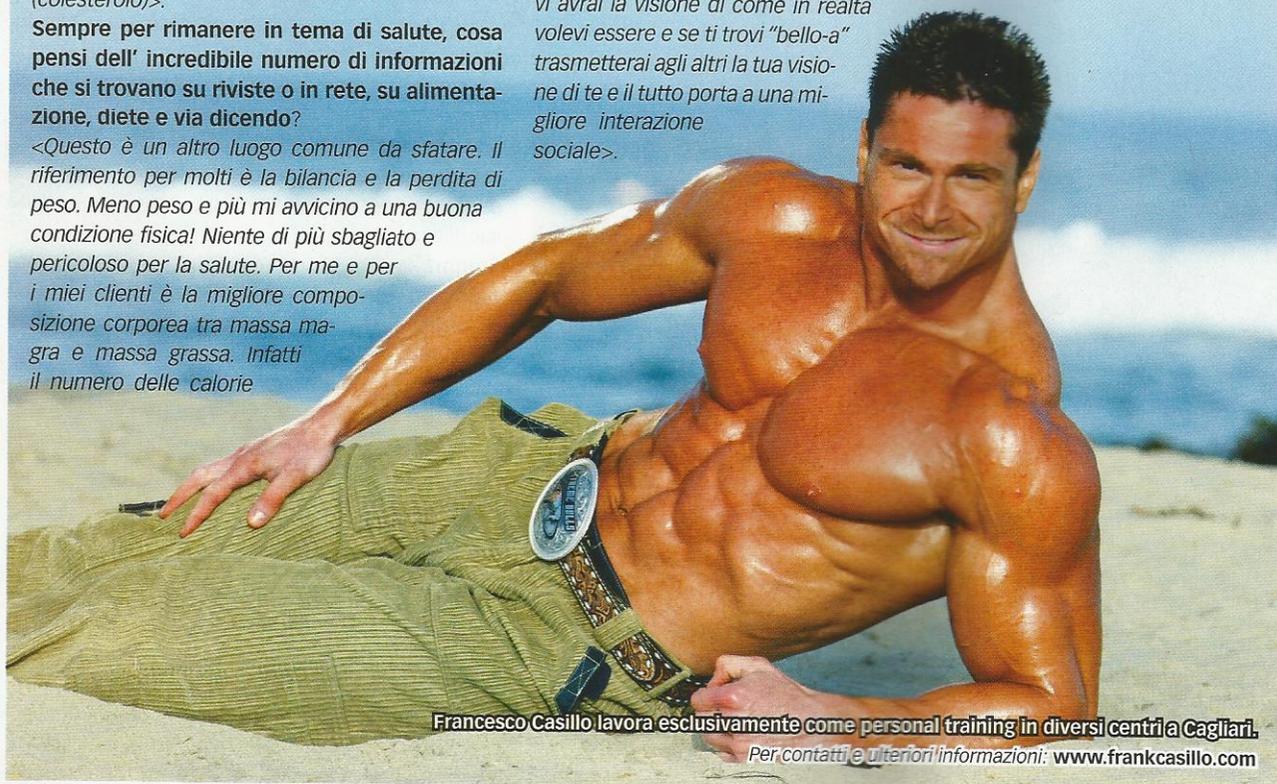
**Sempre per rimanere in tema di salute, cosa pensi dell' incredibile numero di informazioni che si trovano su riviste o in rete, su alimentazione, diete e via dicendo?**

<Questo è un altro luogo comune da sfatare. Il riferimento per molti è la bilancia e la perdita di peso. Meno peso e più mi avvicino a una buona condizione fisica! Niente di più sbagliato e pericoloso per la salute. Per me e per i miei clienti è la migliore composizione corporea tra massa magra e massa grassa. Infatti il numero delle calorie

come il peso sono del tutto irrilevanti, è il valore delle calorie e la sua tipologia che crea la differenza. Il riferimento è l'impatto estetico e non il peso e se prima abbiamo parlato di salute e traguardi per il benessere fisico, non sono da meno quelli psicologici>.

**Intendi dire che hai un miglioramento della sfera psichica?**

<Certamente! Raggiunti i tuoi obiettivi vi avrai la visione di come in realtà volevi essere e se ti trovi "bello-a" trasmetterai agli altri la tua visione di te e il tutto porta a una migliore interazione sociale>.



Francesco Casillo lavora esclusivamente come personal training in diversi centri a Cagliari. Per contatti e ulteriori informazioni: [www.frankcasillo.com](http://www.frankcasillo.com)



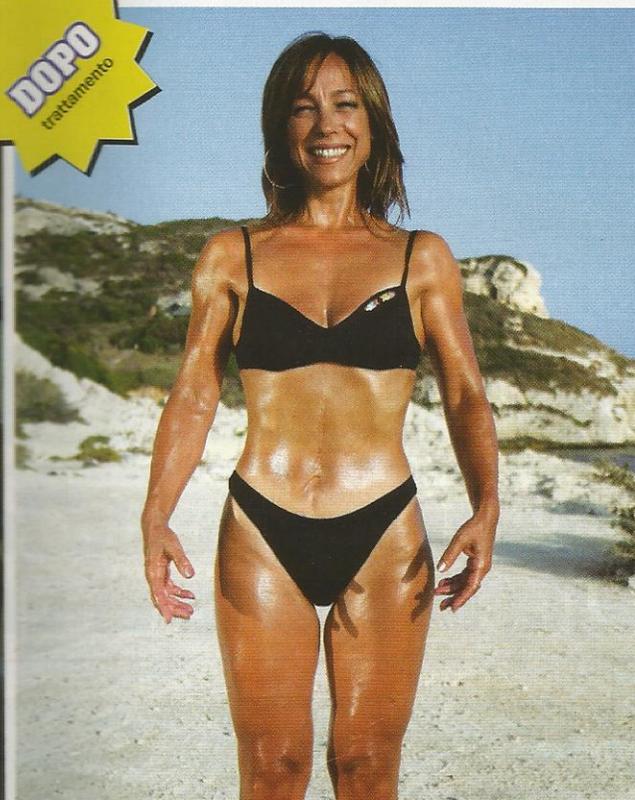
## La "trasformazione corporea"

Tra i tanti allievi di **Frank Casillo** è stata scelta una donna per dimostrare come cambia il corpo, in pratica il "PRIMA" e il "DOPO" della "trasformazione corporea". Alla ribalta **Anna Deiana**, 46 anni, impiegata.

Le foto del "PRIMA" sono state scattate negli ultimi giorni di dicembre 2006, invece quelle del "DOPO" a luglio 2007. **Il processo di trasformazione è durato 7 mesi** nei quali l'allieva è passata dai 68 chili iniziali (come da foto del "PRIMA") a 47,3 chili finali (nelle foto del "DOPO")! Ben 20 e più chili in meno e tutti qualitativi in termini di massa grassa persa come è dato a vedere dalle foto! Questi sono i possibili risultati che è possibile raggiungere attra-

verso la combinazione sinergica di quattro "tappe": 1) Programma nutrizionale per il miglioramento della composizione corporea. 2) Programma d'allenamento pesi per migliorare il tono-trofismo muscolare. 3) Programma aerobico per utilizzare prevalentemente i grassi a scopo energetico. 4) Programma di "supplementazione naturale" per amplificare il contesto metabolico indotto dall'allenamento pesi, aerobica e dieta che presiede al processo di

dimagrimento. Il tutto rende più palese e manifesto i livelli quantitativi e qualitativi che è possibile ottenere sul proprio corpo con un programma razionalmente inteso indipendentemente dall'età e dal proprio background di esperienze sportive. Anna Deiana conduceva una vita sedentaria e ha 47 anni! Così si può comprendere quali risultati è possibile aspettarsi seguendo le direttive di un competente personal trainer!



Anni di esperienza nell'allenamento pesi (body-building) precedenti al programma di Casillo: nessuno

Programma svolto: (dieta + allenamento pesi + allenamento aerobico)

Obiettivo ricercato: dimagrimento, miglioramento funzionale apparato muscolare. No agonismo

Numero sedute settimanali con i pesi in palestra: 3

