

# **Go Figure**

**SEGRETI E CONSIGLI  
PER CHIUNQUE VOGLIA INTRAPRENDERE  
LA STRADA DEL SUCCESSO  
NEL BODY FITNESS  
BIKINI - WELLNESS - FIT MODEL**



**E se non è una gara,  
è uno stile di vita.**

Foto di Oberdan Mancini



# INDICE

Come usare questo libro.....	13
Avvertenza.....	13
Prefazione.....	15
Quando iniziai a scrivere questo libro.....	17
Perché ho scritto questo libro [e per chi l'ho scritto].....	18

## Parte 1

### **Storia e filosofia del Figure/Body Fitness.....21**

Come tutto iniziò. Le più lontane origini del Bodybuilding Femminile.....	26
Gli anni '30 e '40: le prime bodybuilder americane.....	27
Negli anni '50 e '60: il lento cambiamento dai concorsi di bellezza alle gare di cultura fisica.....	29
Gli anni '70: una grossa spinta al lento esordio .....	29
Gli anni '80: l'inizio della moderna età dell'oro.....	30
Ancora gli anni '80. Divisione "Hard" e "Soft".....	31
1984: un'aggiunta. Entra in scena il Fitness agonistico.....	32
Gli anni '90.....	33
I cambiamenti del 2000.....	34
2001. La NPC avvia il passaggio da Bodybuilding Femminile a Figure/ Body Fitness.....	34
2002. La IFBB riconosce ufficialmente il Body Fitness.....	36
2003. La IFBB introduce il Figure professionistico [e il Bikini].....	37
2004. La regola del 20%.....	37
2010. La IFBB riconosce ufficialmente il Bikini.....	38
2015. La IFBB riconosce ufficialmente il Fit Model.....	38
2016. La IFBB riconosce ufficialmente il Wellness.....	39
Prospettive future. Sviluppi e tendenze. Quale sarà il prossimo pas- so?.....	39

## Parte 2

### Capitolo 1. Chi e con chi.....41

Qual è la scelta giusta per voi?.....	45
Domanda preliminare n. 1: “Va bene per me?” .....	47
Domanda preliminare n. 2: “Cosa mi serve per iniziare?” .....	49
(Auto)valutatevi [e non ignorate la vostra genetica].....	49
Lo specchio e il Sè.....	51
Il peso corporeo misurato sulla bilancia .....	51
Valutazione della composizione corporea.....	53
Indicazioni utili per andare oltre lo specchio.....	60
Valutare e criticare il vostro fisico.....	61
La prima cosa che è meglio fare: scoprire il vostro morfotipo.....	62
La seconda cosa che è meglio fare: analizzare la composizione corporea.....	62
La terza cosa che è meglio fare: fidarvi di voi stesse e di un valido allenatore.....	63
Siete pronte a cambiare voi stesse?.....	63
Domanda preliminare n. 3: “Vi piace l’agonismo o solo lo stile di vita fitness?” .....	64
Vari motivi per cui non dovrete gareggiare.....	65
Sei un’atleta quando.....	66
Con chi: un’atleta ha bisogno di un allenatore o di un personal trainer?.....	67
Come dovrebbe essere un allenatore [requisiti di base].....	67
Imparare da successi e fallimenti degli altri.....	68
Stare in contatto con la community.....	68
“Mia mamma non è fiera di vedermi sul palco” .....	69
L’impatto delle competizioni sulla vostra vita.....	69

### Capitolo 2. Cosa rende tale un’atleta .....71

Qualcuno sa cosa rende una atleta vincente in gara?.....	77
Cosa c’è nella testa di un giudice?.....	77
I regolamenti.....	78
Esempio di regolamento per Figure/Body Fitness.....	78
Esempio di regolamento per Bikini.....	81
Esempio di regolamento per Wellness.....	84
Esempio di regolamento per Fit Model.....	88

Aspettative irrealistiche .....	90
Una disciplina per coraggiose.....	90
Cosa possono darvi le gare .....	91
Come evitare la trappola dei confronti.....	91

### **Capitolo 3. Cosa fare.....93**

Tutto inizia con allenamento e alimentazione. Tutto inizia col Bodybuilding.....	96
I miei più importanti principi d'allenamento.....	97
I principi dietro ogni valido programma d'allenamento.....	98
Come continuare ad avere risultati.....	100
Attrezzatura .....	101
I 7 comandamenti di una buona strategia d'allenamento.....	101
Cosa fare quando non vi allenete o non potete allenarvi.....	102
L'ultima settimana prima della gara.....	103
L'ABC dell'alimentazione per atlete.....	104
I miei più importanti principi nutrizionali.....	105
I 7 comandamenti di un valido programma nutrizionale.....	105
Errori nutrizionali in cui potreste cadere.....	106
Consigli per l'alimentazione.....	107
Dalla mente alla bocca attraverso il supermercato.....	108
Come scegliere la propria strategia alimentare?.....	108
Come iniziare il programma alimentare?.....	108
Quanto dovrebbe durare il programma alimentare pre gara?.....	109
Cosa fare quando il programma alimentare non funziona più?.....	109
Come mangiare pulito volando e/o gareggiando all'estero?.....	110
Come fare i pasti in aereo o durante un lungo percorso in autobus o treno? .....	111
Come fare i pasti a destinazione?.....	112
Indicazioni per i pasti in viaggio.....	112
Il diario (fotodiario) alimentare.....	113
Quando scrivere sul diario alimentare?.....	113
Strategie alimentari a poche settimane dalla gara.....	114
Strategie nutrizionali prima della gara.....	114
La dieta in famiglia.....	116
La dispensa dell'atleta.....	117
Arrotolatevi le maniche e iniziate a cucinare.....	119
Strategie nutrizionali subito dopo la gara.....	119
Sgarrologia.....	121
Qual è la definizione di "sgarro" alimentare e "pasto libero"?.....	121

Quanto spesso commettere uno sgarro alimentare?.....	122
Quando è commesso, quanto dura?.....	122
I benefici dello sgarro alimentare e come farlo correttamente.....	123
La logica della fisiologia dello sgarro.....	124
Le 9 regole per sgarrare nella maniera più innocua.....	125
Qual è la differenza tra sgarro e pasti di recupero ?.....	125
Cosa sono gli aggiustamenti al programma alimentare?.....	126
Regole per arrestare un attacco di fame occasionale.....	127
Variazioni di peso corporeo dopo uno sgarro/un refeed.....	128

## **Capitolo 4. Come fare.....131**

Cura della pelle.....	135
Depilazione.....	136
Abbronzatura.....	135
La guida alla perfetta colorazione da gara della pelle.....	137
Il calendario della colorazione pregara della pelle.....	138
Istruzioni per l'applicazione del colore da gara.....	139
L'ABC per l'applicazione del colore da gara.....	141
Make-up da gara.....	143
Guardiamo più da vicino gli strumenti del trucco da gara.....	144
Regole per il colore del trucco.....	146
Come applicare i vari ombretti?.....	147
Come applicare le ciglia finte?.....	148
Quando truccarsi o fare un ritocco al trucco?.....	150
Dove trovare ispirazione per il trucco.....	150
Unghie di mani e piedi.....	151
Capelli e pettinature.....	152
Hair Extension, semiparrucche, parrucche.....	152
Lacca spray con brillantini/gel con brillantini.....	152
Sbiancamento dei denti.....	153
Gioielli.....	154
Come non indossare i gioielli da gara.....	154
Come fare i vostri gioielli da gara.....	154
Acquistare i gioielli da gara di altre atlete.....	154
Costumi da gara.....	156
Costume per Body Fitness, Bikini e Wellness.....	157
Come scegliere il costume da gara.....	157
Reggiseno.....	159
Laccetti del reggiseno.....	161
Slip.....	161

Costume per Fit Model.....	163
C'era una volta... il round con costume intero e bikini nero.....	164
Come risparmiare sul costume da gara.....	164
Come decorare il costume da gara.....	166
Come tenere pulito il costume durante la gara.....	169
Come tenere pulito il costume dopo la gara.....	169
Istruzioni di lavaggio per costumi senza decorazioni.....	169
Istruzioni di lavaggio per costumi decorati.....	171
Abito da sera per Fit Model.....	172
Scegliere le scarpe adatte.....	174
Quali scarpe dovrete acquistare?.....	175
Pratica, pratica, pratica.....	176
Due paia di scarpe.....	177
Come decorare le scarpe da gara.....	178
Guida alle pose.....	180
Quanti round ci sono in una competizione?.....	180
Il nocciolo della questione: le semirilassate [quarter turns].....	181
Differenza tra pose muscolari, posizioni e quarti di giro.....	181
I quarti di giro per Body Fitness.....	182
Regolamento IFBB 2017.....	182
Quarto di giro numero 1 - fronte alla giuria/frontale.....	184
Quarto di giro numero 2 - sfianco destro/posizione laterale.....	186
Quarto di giro numero 3 - schiena alla giuria/posteriore.....	188
Quarto di giro numero 4 - sul fianco.....	190
I quarti di giro per Bikini, Wellness e Fit Model.....	191
Presentazione individuale: pose modificate.....	193
Presentazione individuale: posa disinvolta nel line-up.....	193
Transizioni e pivot nel girare.....	196
Come eseguire un pivot.....	196
Scegliete la vostra migliore transizione.....	197
Come imparare a posare.....	197
Approfondimento sulla semirilassata di schiena. Come imparare questa posa.....	198
Come esercitarsi nelle pose.....	199
Autovalutazione delle pose sul palco.....	201
La camminata sul palco.....	202
I-Walking per Body Fitness, Bikini e Wellness.....	203
T-Walking per Fit Model.....	204
Esercitarsi nella camminata.....	205
Come eseguire la camminata.....	206

Sorridere.....	208
Errori da evitare nelle pose.....	209
Un esercizio di carisma.....	210
Memorandum per la gara.....	211
Il budget per la gara.....	212
Lista per la gara.....	214

## **Capitolo 5. Quando.....217**

Prima il piano o gli obiettivi?.....	221
Calcolare i tempi della preparazione.....	222
Il picco della forma per la competizione.....	223
Le strategie dell'ultima settimana.....	224
I tempi della preparazione di gara.....	226
Il tempo per allenarsi.....	226
Il tempo per l'alimentazione.....	226
Il tempo per l'attività cardiovascolare.....	226
Il tempo per provare le pose e la T-Walking.....	227
L'ultima settimana: manca poco alla gara!.....	227
Siete pronte per mostrarvi? È l'ora della gara!.....	227
Il tempo vola... godetevi quel tempo.....	228
Dopo la gara.....	229
Tra le stagioni agonistiche.....	231

## **Capitolo 6. Dove.....233**

Scegliere una gara.....	237
Categorie in gara.....	237
La vostra prima gara.....	238
Competizioni internazionali.....	238
Scelta della federazione.....	239

## **Capitolo 7. Per mezzo di cosa.....241**

Chirurgia plastica.....	245
Gli integratori alimentari.....	246
La mente. Lo strumento più potente.....	247
Il tassello nascosto del puzzle del successo.....	247
Cosa fare se la forza di carattere viene a mancare?.....	248
E voi?.....	248



## **Conclusione**

**L'essenza di tutto: la passione.....249**

**Ringraziamenti.....252**