

sommario

SWEAT^{FX}

aprile/maggio 2014

ARTICOLI

26 LA DETERMINAZIONE DI LINDSEY

Entriamo nella mente
di una grande atleta

32 GUERRIERI FERITI

Metterti in gioco e recuperare

46 I 3 BILANCIERI DELLA MORTE

Non per pusillanimità



FOTO: HANNAH HAYWORTH



// COPERTINA //
FOTO: HANNAH HAYWORTH
ATLETA: LINDSEY VALENZUELA

40

LA SCIENZA
ALLA BASE DELLA
PRESTAZIONE



26

LA MENTE INVINCIBILE
DI LINDSEY VALENZUELA

UP FRONT

6 GALLERY

Foto: Marie-Lyssa Dormeus
Atleta: Mike Johnson

8 GALLERY

Foto: Hannah Hayworth
Atleta: Hannah Hayworth

10 SOTTO I RIFLETTORI

Niente scuse -
niente rimpianti

FIT RX

12 FORZA

Rafforzate le gambe senza
danneggiare le ginocchia

14 PERFORMANCE

Sei tasselli - fondamentali
del core

15 ALIMENTAZIONE

Aumentare il testosterone
- i cibi da evitare; idrata-
tevi con l'acqua di cocco;
insalata al cucchiaino

16 MENTE

12 modi per riuscire
ad andare avanti quando
il gioco si fa duro

17 CORPO

Allenamento pesante con
le funi, elettroliti e come
evitare gli infortuni

18 INTEGRAZIONE

Tutto sulle proteine
del SIERO.

THE SCENE

20 IL MEGLIO

DEI DUE MONDI

Shellane Demarest
spiega come trovare
un terreno comune

22 DISCORSI

DA PALESTRA

Sfatiamo il mito
dell'uso del ghiaccio
in caso d'infortunio

24 BLOGROLL

Elliott Schackne
e CF Hollywood parlano
di RX e prevenzione
degli infortuni

25 FITNESS & AFFARI

Cosa fare perché il vostro
box resti competitivo

TRAINING

40 LA SCIENZA

DICE TUTTO

46 I 3 BILANCIERI

DELLA MORTE

Non per pusillanimi

52 FINAL WOD

Allenatevi duramente