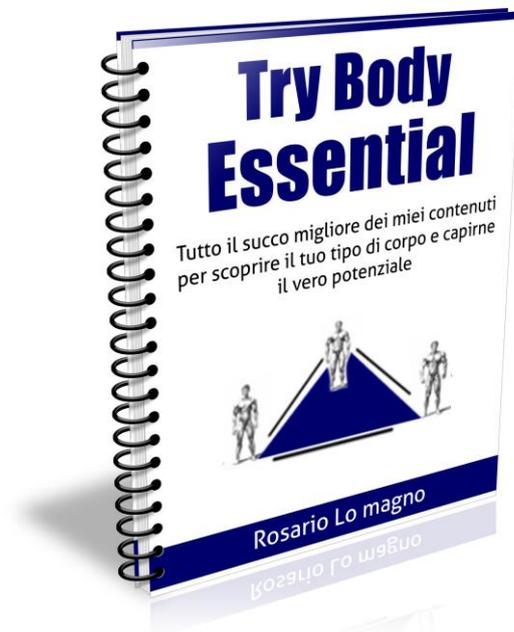


TRY BODY ESSENTIAL



Tutto il succo migliore dei miei contenuti per scoprire il tuo tipo di corpo e capire il vero potenziale

Questo report sarà una vera rivelazione per te

Ed ora iniziamo il tuo viaggio...

Mi chiamo Rosario Lo Magno e pratico body building da oltre 20 anni. In questo momento dopo tanti anni di esperienza oltre ad avere una palestra nella mia città, faccio anche in modo di allenare e consigliare online, ho deciso di fare questo perché sono arrivato ad elaborare un mio personale sistema unico e funzionante.

Quello su cui rifletto da un po di tempo è: perché non devono sapere tutti che l'allenamento tradizionale uguale per tutti non funziona?

Così ho deciso di aprire un blog in cui parlo di tutto quello che riguarda **body building**, **dimagrimento**, **addominali scolpiti** e **massa muscolare**, ma tutto in base al proprio tipo di corpo.

Fare tutto in base al proprio tipo di corpo

Il segreto è fare tutto in base al proprio tipo di corpo e fare in modo di non ricorrere al doping. Questo significa evitare di spendere un sacco di soldi e soprattutto non avere problemi di salute e dover convivere con tutti gli effetti collaterali che comportano i farmaci del doping. Ecco la soluzione che tutti vorrebbero sapere. Quindi ho deciso di parlare a tutti di questo sistema, non solo in palestra, ma anche online.

Il segreto è conoscere il proprio tipo di corpo così da ottenere risultati paragonabili a chi fa uso di sostanze dopanti.

Ho iniziato a fare palestra perché ero molto magro, volevo assolutamente mettere su massa muscolare e avere addominali scolpiti, ma non è stato facile. Ho commesso molti errori avendo il corpo più difficile per costruire massa muscolare.

E' stato molto difficoltoso, ma questo problema mi ha portato a ricercare un sistema adatto a me. Ho dovuto fare molta esperienza avendo il corpo più difficile per costruire massa muscolare, infatti sono arrivato a un sistema unico che pochi nel campo conoscono.

Tutto cambia quando conosci il tuo tipo di corpo

Con il tempo mi sono accorto che non ottenevo risultati perché facevo un'alimentazione scorretta e soprattutto non adatta al mio tipo di corpo, ecco anche perché è così importante conoscere il proprio tipo di corpo, per questo ho iniziato a trattare questi argomenti.

Molti personal trainer parlano di dimagrire, di fare esercizi per avere **addominali scolpiti** o per **mettere massa muscolare**, ma parlano come se tutti avessimo la stessa genetica.

Il mio sistema è perfettamente funzionante, perché l'ho provato io personalmente per il problema che avevo, ero sotto peso di 20 kg, ora posso dire di aver messo 20 chili di pura massa muscolare senza ricorrere al doping.

Io sono la prova che **il mio sistema (Try Body) adatto al tipo di corpo funziona**, è stato anche testato per il problema dimagrimento per gli endomorfi che tendono ad accumulare massa grassa facilmente, infatti un mio allievo ha risolto il problema grazie a questo sistema adatto al suo tipo di corpo.

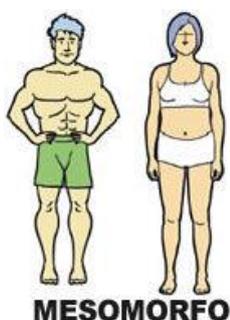
Quindi se il problema è dimagrire o mettere massa muscolare o semplicemente avere solo addominali scolpiti, il segreto è fare tutto in base al tipo di corpo.

L'allenamento tradizionale può funzionare per qualcuno, ma non per tutti!

Ecco come riconoscere il tuo tipo di corpo (Vantaggi e svantaggi)

Sei Mesomorfo, Endomorfo o Ectomorfo?

Se sei un **Mesomorfo**:



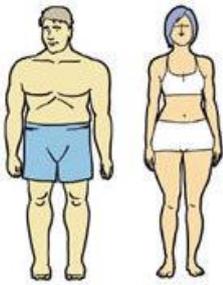
Il tuo corpo presenta una struttura atletica e compatta, sei il biotipo (tipo di corpo) più fortunato in quanto sei molto proporzionato tra la parte superiore del corpo e quella inferiore. Non sei molto portato ad ingrassare, anche se uno stile di vita non proprio perfetto potrebbe renderti decisamente fuori forma.

Riesci ad acquistare con discreta facilità massa muscolare.

Vantaggi: semplice costruire muscoli, molto facilmente puoi avere addominali grossi e scolpiti

Svantaggi: devi stare attento alle calorie.

Se sei un **Endomorfo**:



ENDOMORFO

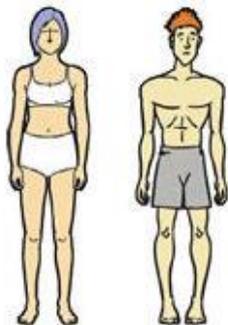
Il tuo corpo presenta una struttura rotonda, sei il biotipo (tipo di corpo) portato per il lavoro fisico, purtroppo tendi molto ad ingrassare e anche ad acquisire massa muscolare.

Spessissimo hai un aspetto goffo e tozzo, non hai una statura elevatissima bensì puoi sicuramente vantare su una struttura ossea molto massiccia.

Vantaggi: forza brutale, una volta eliminato il grasso diventa facile avere addominali grossi e scolpiti.

Svantaggi: tendi ad ingrassare facilmente, stai molto attento alle calorie.

Se sei un **Ectomorfo**:



ECTOMORFO

Struttura esile, sei il biotipo (tipo di corpo) dalla struttura esile, magro per natura, puoi essere alto oppure di statura media ma con forme molto sottili, ingrassi raramente ma con altrettanta difficoltà puoi acquistare massa muscolare.

Vantaggi: puoi mangiare di “tutto” e non ingrassare

Svantaggi: difficile costruire muscoli, serve un allenamento adatto a te, inoltre diventa complicato avere addominali spessi e grossi, ma comunque puoi avere un ottimo addome a V asciutto, scolpito e definito.

Quindi questo conferma che sempre tutto dipende dal tuo corpo (genetica) ognuno ha bisogno di un allenamento adatto al proprio corpo, solo così puoi raggiungere in tutti i casi risultati ottimali e in breve tempo.

Anche se io ho un corpo ECTOMORFO anch'esso ha i suoi vantaggi, come anche le persone con corpo MESOMORFO o ENDOMORFO hanno i loro vantaggi e svantaggi. Quindi l'obiettivo principale è individuare l'allenamento mirato per te, cioè quello che fa al caso tuo.

Trucchi del “mestiere”

La chicca principale è la più importante cioè quella di capire che è essenziale adattare tutto al tuo tipo di corpo.

Se la tua abitudine è sempre stata quella di allenarti come capita, è arrivato il momento di iniziare di imparare ad allenarti con la guida adatta al tuo somatotipo (tipo di corpo), questo è la chicca principale per riuscire in breve tempo a migliorare il tuo allenamento in modo semplice e veloce.

Lo scopo di questo report è farti capire che fare un allenamento adatto al tuo somatotipo può fare la differenza qualsiasi sia il tuo obiettivo.

Rosario Lo Magno

**Di seguito troverai un facile programma di
allenamento da svolgere a casa Senza
l'ausilio di alcun attrezzo**

**(Programma indicato per PRINCIPIANTI & INTERMEDI con
serie adattati in base al tuo Somatotipo)**

GIORNO 1

- Push up braccia larghe | Recupero 1 minuto (foto 1)

Serie: mesomorfo 4x12, endomorfo 2x15, ectomorfo 3x10

- Push up braccia strette | Recupero 1 minuto (foto 2)

Serie: mesomorfo 4x12, endomorfo 2x15, ectomorfo 3x10



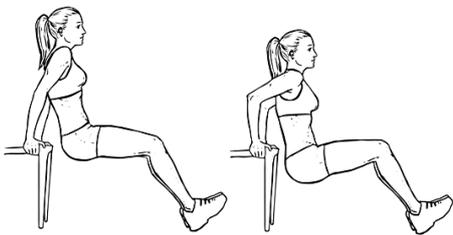
GIORNO 1

- Dip braccia larghe | recupero 50 secondi (foto 1)

Serie: mesomorfo 4x12, endomorfo 3x15, ectomorfo 3x10

- Burpees | Recupero 1 minuto (foto 2)

Serie: mesomorfo 4x12, endomorfo 3x15, ectomorfo 3x10



GIORNO 1

- Skip sul posto | recupero 1 minuto (foto 1)

Serie: mesomorfo 3x2 (minuti al max), endomorfo 4x2 (minuti al max), ectomorfo 2x2 (minuti al max)

- Hip thrust | recupero 50 secondi (foto 2)

Serie: mesomorfo 4x12, endomorfo 3x15, ectomorfo 3x10



GIORNO 1

- **Affondi in camminata | recupero 1 minuto (foto 1)**

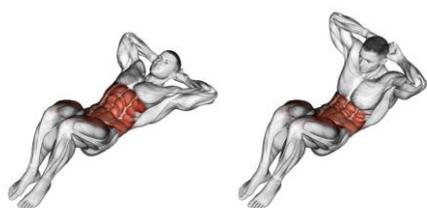
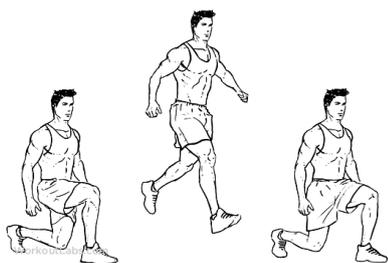
Serie: mesomorfo 4x12, endomorfo 3x15, ectomorfo 3x8-10

- **Addominali crunch | Recupero 1.30 minuti (foto 2)**

Serie: mesomorfo 4x12, endomorfo 3x20, ectomorfo 3x10-12

- **Addome Bicycle | Recupero 1.30 minuti (foto3)**

Serie: mesomorfo 4x15, endomorfo 2x15, ectomorfo 3x10-12



GIORNO 2

- Superman pull recupero 1 minuto (foto 1)

Serie: mesomorfo 4x10, endomorfo 2x15, ectomorfo 3x10

- Rotation plank Recupero 1.00 minuto (foto 2)

Serie: mesomorfo 4x15, endomorfo 2x15, ectomorfo 3x10



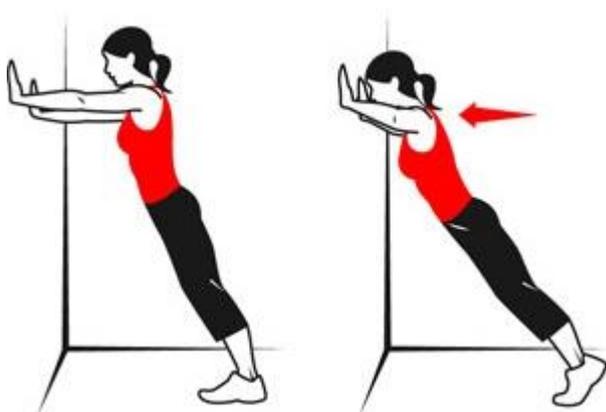
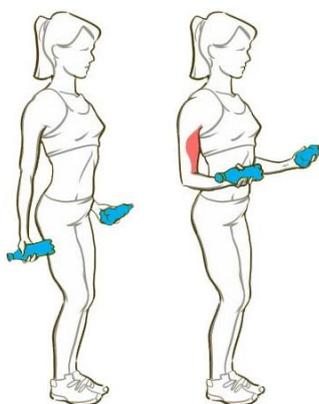
GIORNO 2

- **Bicipiti con bottiglie o manubri | Recupero 50 secondi (foto 1)**

Serie: mesomorfo 4x12, endomorfo 3x20, ectomorfo 3x8-10

- **Push up su muro | Recupero 1.00 minuto (foto 2)**

Serie: mesomorfo 4x12, endomorfo 3x15, ectomorfo 3x8-10



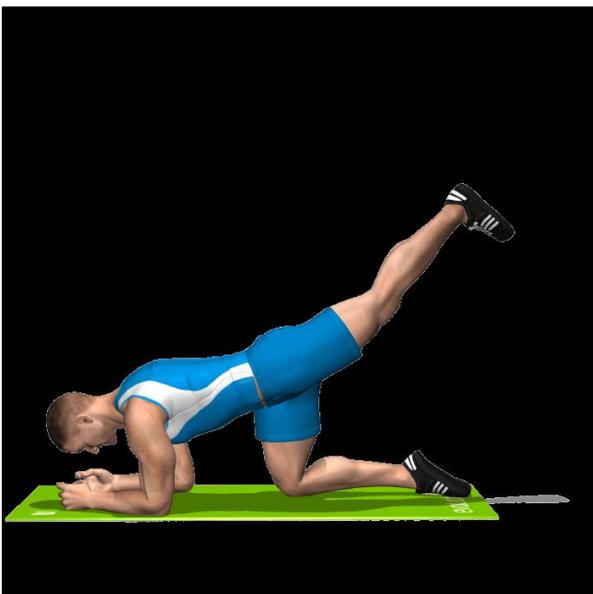
GIORNO 2

- Mountain climbers | Recupero 50 secondi (foto 1)

Serie: mesomorfo 4x12, endomorfo 2x15, ectomorfo 3x10

- Slanci prono | Recupero 40 secondi (foto 2)

Serie: mesomorfo 4x15, endomorfo 3x15, ectomorfo 3x10



GIORNO 2

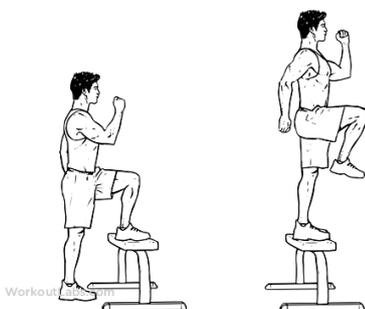
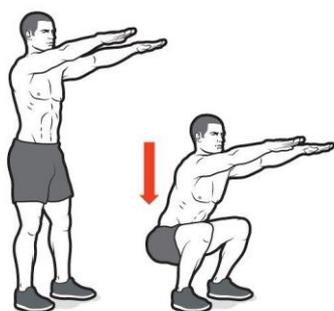
- Squat libero | Recupero 50 secondi (foto 1)

Serie: mesomorfo 4x12, endomorfo 3x15, ectomorfo 3x10-12

- Set up su sedia o panca | Recupero 40 secondi (foto 2)

Serie: mesomorfo 4x12, endomorfo 3x15, ectomorfo 3x10

- Plank 60 secondi per 3 volte (foto 3)



GIORNO 2

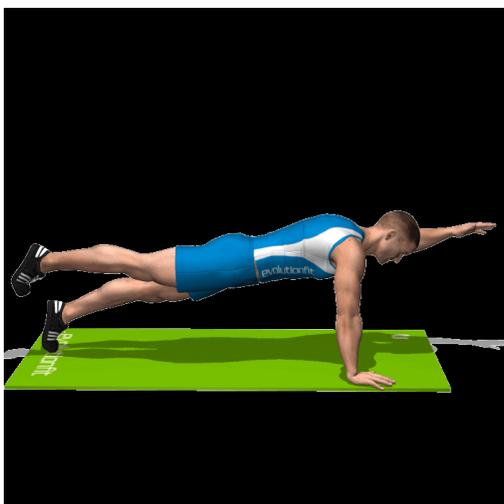
- Plank superman | Recupero 50 secondi (foto 1)

Serie: mesomorfo 4x12, endomorfo 2x15, ectomorfo 3x10

- Addome twist | Recupero 50 secondi (foto 2)

Serie: mesomorfo 4x15, endomorfo 2x20, ectomorfo 3x10

- (Nota: puoi farlo anche senza oggetto)



Spero che questo programma sia stato utile per te. Fammi sapere cosa ne pensi.

Ecco i miei contatti:

Il mio blog dove troverai molti articoli interessanti

condivisi da migliaia di persone ->> www.trainersbody.it

Cosa dicono di me: alcune ->> [Testimonianze](#)

E-mail info@trainersbody.it

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[Twitter](#)

[YouTube](#)



A presto!

Rosario Lo Magno



Altre risorse utili: → [Total Body Flash](#) livello avanzato in offerta lancio – l'80 %