

"ICW Vendetta 2009" I MATCH:

- Titolo italiano Tag Team NRG OGM& SHOCK (Winner) <vs> LOGGIA P3
- Titolo italiano pesi leggeri RED DEVIL (Winner) <vs> DOBLONE
- Match 4x4 LOTHAR, MARIEL, LUPO, M.MAJOLI <vs> CRAZY G, DJ SKUALO, I MALI ESTREMI (Winner)
- Titolo interregionale ANDRES DIAMOND (Winner) <vs> M. MAJOLI
- Titolo italiano femminile QUEEN MAYA <vs> LISA SCHIANTO (Winner)
- Titolo Mondiale RING of HONOR KAIO <vs> NIGEL MC GUINNESS (Winner)

ANDRES DIAMOND

"Il gioiello della ICW" IN CIFRE

Altezza: 1.83 m

Peso: 93 kg

Allineamento: Heel

Stile di lotta: Technical - High flying

Debutto: vs. Corvo Bianco, ICW Live Pavia 26.02.05

Federazioni per cui ha combattuto: ICW (Italia); IWA-CH, RoE-CH, SCW, SPW (Svizzera); Rings Of Europe (Austria); FSF Eurostars (Francia)

Trademark moves: Standing Moonsault, Enzuigiri Kick, Flying Crossbody, Over-the-head Double Arm Suplex, Legsweep DDT, Sky-high

Finisher(s): Diamond Forever, Schiacciata Splendente

Amici: Loggia P3

Nemici: Lothar, Lupo, Red Devil

Theme Music: You Spin Me Round - Dead Or Alive

TITOLI VINTI

- Campionato Italiano di Wrestling
- Campionato Interregionale (2x)
- Campionato Italiano di Coppia
- Il Numero Uno 2006
- SCW Tag Team Champion
- Primo Grand Slam Winner nella storia della ICW

Andres Diamond è un atleta spettacolare (bellissimo il suo volo nella tecnica dello "Standing Moonsault"). Dotato di grandi doti atletiche (proviene dal nuoto) e notevole sicurezza, si è rapidamente imposto come il "wrestler italiano più vincente di sempre" nella storia della I.C.W., ora è pronto per i match internazionali con il suo grido di battaglia: *atterralo, schienalo e risplendi come un diamante...*



andres diamond

DIET

Si tratta di una alimentazione frazionata (5 pasti al giorno), moderatamente iperproteica con adeguato rinforzo energetico.

COLAZIONE	100 g di carboidrati (pane o fette biscottate) con 100 g di proteine (uova o carne)
SPUNTINO	shaker proteico (30 g di proteine concentrate del latte) con 100g di carboidrati
PRANZO	100 g di pasta o riso e 200 g di proteine (carne) con verdura di stagione
SPUNTINO	shaker proteico (come al mattino) solo proteine (200 g) con verdura a scelta
CENA	solo proteine (200 g) con verdura a scelta

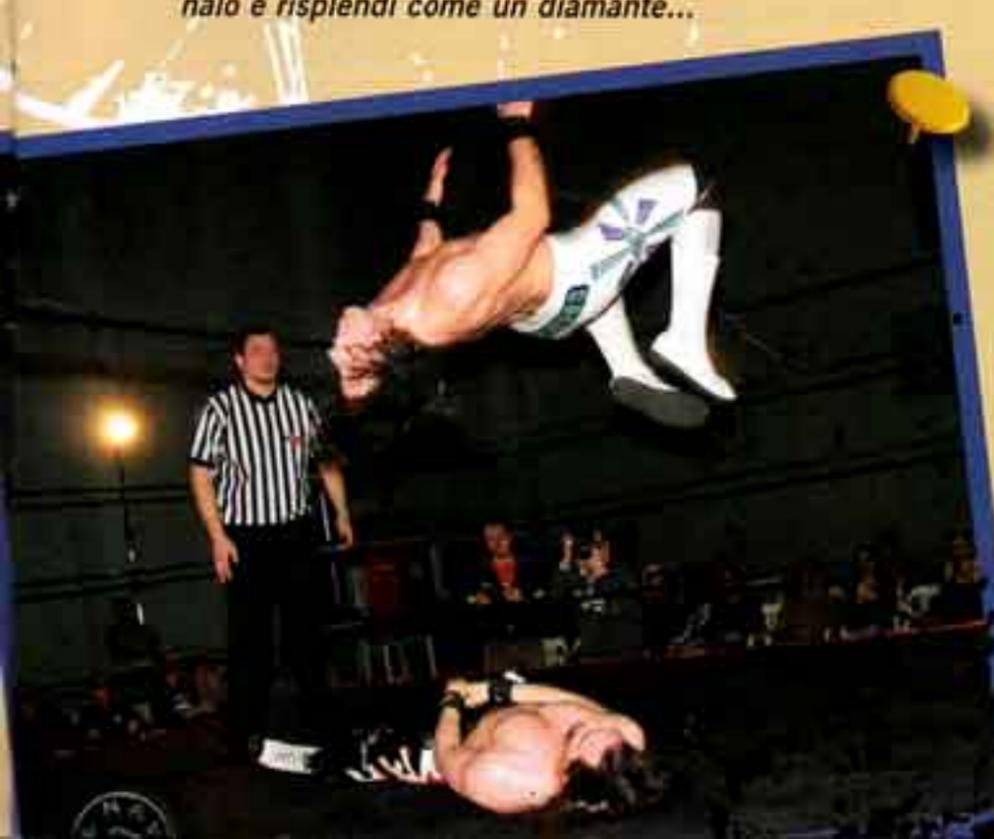
SUPPLEMENTS

Proteine del siero del latte e integratori salini per il recupero.

TRAINING

In palestra 3 volte a settimana allenamento con i pesi (esercizi specifici per incrementare la massa muscolare: squat, dorsali, pettorali, deltoidi e braccia) con poche ripetizioni ed esecuzioni esplosive. In abbinamento a sessioni cardio per massimizzare fiato e resistenza. Nonostante la vastità del bagaglio tecnico, Andres dedica una sola seduta settimanale all'allenamento sul ring

<< sono sì un professionista, ma purtroppo devo anche lavorare per mantenermi e quindi non posso fare di più e meglio...>>.



WRESTLING

UNA SFIDA ITALIANA

Diego Paravidino

Il wrestling è una disciplina sportiva che fatica ad essere considerata "vera". Si ha spesso la percezione che non si tratti di una lotta reale ma un evento coreografico, una finzione, come se i colpi dati e subiti fossero finti come nei cartoni animati.

Mickey Rourke, nelle conferenze stampa del pluripremiato film "The Wrestler", ha chiarito le idee al grande pubblico: «una delle ragioni per cui non volevo accettare il ruolo di un wrestler era che non avevo alcun rispetto per questo sport, lo sono un puaile professionista. Mi dicevo: è solo intrattenimento, un gioco, un balletto con coreografie e segnali che ti dicono quando devi cambiare posizione. Solo quando ho capito che il "balletto" faceva male, che i tagli e le botte erano veri, ho accettato. Figurati che pavo a ci vuole ad atterrare, pensavo, e poi durante le riprese del film mi sono trovato tre volte all'ospedale, per contusioni a collo, ginocchio e schiena >>».

Se può essere discusso come sport, è indubbio che per essere un wrestler anche solo discreto ci si deve allenare duramente con sessioni di pesi, allenamento sul ring e dieta per velocizzare e massimizzare la massa muscolare

(da notare come tutti gli atleti italiani abbiano fisici "natural" costruiti con i solidi e duraturi mattoni di dieta e allenamento).

Come nel body building, non si tratta solo di essere "grossi": per vincere bisogna anche e soprattutto saper apparire. Il wrestling è infatti evento scenico e atletico allo stesso tempo. Esistono i buoni e i cattivi (come nella vita), solo che qui sono caricaturali e resi subito riconoscibili. In genere sono i "bad" a salire per primi sul ring: brutti, sporchi e sregolati, scaldano il pubblico, gridando frasi a effetto come "siete dei falliti!" o "che puzza, ma vi siete lavati?", venendo ricompensati con fischi e insulti ma anche con qualche perla di saggezza: "non puoi vincere, perché il tuo cuore è malvagio". Insomma, atleti veri e pubblico coinvolto come in un reality: questo è il wrestling.

Esiste anche un wrestling italiano, meno noto e gridato di quello a stelle e strisce.

L'evento **La vendetta** (www.icwwrestling.it), svoltosi a marzo in Lombardia (Monza), ottimamente organizzato da Emilio Bernocchi, Presidente I.C.W. (Italian Champion Wrestling), ha ospitato per la prima volta in Italia il titolo mondiale dei pesi massimi "Ring of Honor" con la sfida tra l'atleta italiano KAIO l'imperatore e l'inglese NIGEL Mc Guinness. Nella stessa serata si sono esibiti anche i due atleti forse più rappresentativi del panorama nazionale: la campionessa italiana Lisa Schianto, che ha riconfermato il titolo contro Queen Maya (1,87 cm di elasticità e potenza) e l'italianissimo Andres Diamond, gioiello oscuro della ICW, che ha impressionato il pubblico per le sue doti atletiche e un bagaglio tecnico degno della miglior ribalta.

Oltre al buon contenuto tecnico e al successo di pubblico della manifestazione, è da segnalare positivamente la presenza di numerose famiglie con ragazzini al seguito, tutti consapevoli di assistere a un evento sportivo di grande impatto mediatico e senza correre alcun rischio (purtroppo non si può dire altrettanto di eventi sportivi di maggior seguito: si può assistere in tutta sicurezza a una partita di calcio?). Il wrestling veicola impatto atletico, spettacolarità e divertimento: davvero strana e mal riposta la sfiducia e la presunta pericolosità che gli vengono spesso attribuite.

A testimonianza del successo di pubblico e del crescente seguito, la serata è stata trasmessa integralmente in pay per view. Per il wrestling italiano si tratta della prima volta (il privilegio era finora concesso ai soli match americani) e non sarà certamente l'ultima.

Enrico Bertoni



Bella Forza *Advanced*

DI MARCO CERIANI

LA SOLUZIONE AVANZATA PER: **BENESSERE, TONICITÀ, BELLEZZA.**

"Beauty & Performance" Nato per gli atleti ideale per raggiungere e mantenere per sempre la forma fisica.

CON GLI INTERVENTI DI: Cinzia Chiarenza (Miss Universo) Diego calzolari (World Champ Muay Thai) Claudio Tozzi (B.I.D.®)

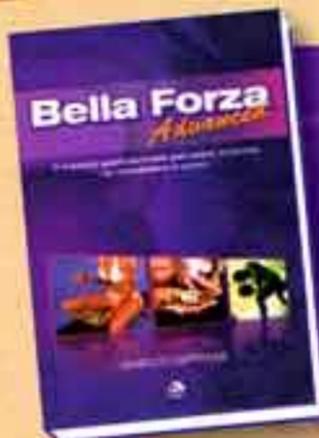
Tutto quello che dovete sapere su Dieta, Supplementi e Allenamento per rimodellare il vostro corpo.

Bella Forza *Advanced* è disponibile presso SANDRO CICCARELLI EDITORE.

info@ordini.OLYMPIAN'S Tel. 055/959530 Fax 055/958255 www.olympian.it • e-mail: ordini@olympian.it

304 pagine

€ 29,00



LISA SCHIANTO

Altezza: 1,68 m
 Peso: 55 kg
 Allineamento: 1/300
 Stile di lotta: High Flying
 Debutto: Women's Battle Royal, 24.06.06, I.C.W. Live 'N' Kicking #11
 Federazioni per cui ha lottato: ICW, EWE (Spagna), ROE-CHL, SCW (Svizzera)
 Trademark moves: Swinging Headscissors, Goddess Bulldog, Fullman Suplex, Schianto Drive (Michinoku)
 Finisher(s): Schianto Slam
 Amici: N/A
 Nemici: Queen Maya
 Theme Music: "King George" - by Dover



TITOLI VINTI

- Campionato Italiano Femminile di Wrestling (2x)

Lisa Schianto ha stupito tutti fin dal momento della sua prima apparizione. E' un concentrato altamente esplosivo di grinta, tecnica, tenacia e simpatia (non esiste pubblico capace di non lasciarsi trasportare dalla sua energia). Lisa è uno schianto per il pubblico maschile, ma lo è anche per le sue avversarie!



DIET

Di piccola statura ma non certo di corporatura esile, Lisa segue una dieta povera di grassi a favore di proteine e carboidrati, ben ripartiti durante la giornata.

COLAZIONE	latte macchiato con fette biscottate e succo di frutta
PRANZO	carne con insalata e un panino
SPUNTINO	1 banana
CENA	primo piatto con aggiunta di qualche alimento proteico (carne, pesce, formaggio)

SUPPLEMENTS

Integratori salini per reintegrare liquidi, sali minerali ed energie.

TRAINING

Allenamento quotidiano basato su sessioni con i pesi (per potenziamento delle spalle, braccia e gambe) di almeno 2 ore, alternate ad allenamento aerobico per migliorare l'esplosività e il recupero cardio

<< si tratta di un mix di corsa, saltelli, addominali, flessioni, sono brava ad eseguire tutto il repertorio... >>

L'esercizio base del workout di Lisa è lo squat, mai meno di 60 ripetizioni.

Ogni allenamento termina con sessioni tecniche sul ring, 3-4 volte alla settimana, per allenare la tecnica, colpi, prese e cadute a terra.

