

# BODY BUILDING



**B**ody building è la traduzione stessa, costruzione del corpo, tuttavia poche persone ne intuiscono il vero significato e conseguentemente il fine. Infatti per molti, questa parola e quindi lo sport stesso, prende il significato di "aumento sproporzionato della massa muscolare".

In realtà si è parlato di costruzione del corpo senza apporvi parametri di riferimento, ne consegue che, un allenamento eseguito anche con carichi di peso extracorporeo atto a modificare la struttura morfologica dell' atleta, è di per sé una costruzione del corpo.

Quando si costruisce qualcosa, lo si fa sulla base di un progetto ben preciso, utilizzando tecniche e materiali idonei, anche quando si tratta di un corpo umano. Traducendo questi termini edili in parole sportive, si ottiene quanto segue:

- Progetto = disciplina sportiva dinamica;
- Materiale = work out;
- Tecniche = gesti sportivi;