

BODY BUILDING



Il culturismo o cultura fisica (in inglese bodybuilding, lett. "costruzione del corpo") è una disciplina che tramite l'allenamento con pesi, sovraccarichi (resistance training) e un'alimentazione specifica si pone come fine ultimo il cambiamento della composizione corporea, con l'aumento della massa muscolare e la riduzione del grasso corporeo, dove le finalità sono estetiche ma anche competitive.

Questa disciplina, se intesa ad alti livelli, non riguarda semplicemente l'«andare in palestra» per coltivare benessere e salute fisica, e nemmeno di competere per sollevare il peso maggiore come nelle discipline del sollevamento pesi e powerlifting: il gusto estetico dei culturisti e degli amanti della disciplina li spinge ad allenarsi per aumentare il più possibile la massa e la definizione muscolare (mantenendo armonia e proporzioni in linea con i canoni imposti da ogni singola categoria del culturismo).