



EliKa[®]
Editrice

Alex Silver-Fagan

GET STRONG

*L'ALLENAMENTO DI FORZA
AL FEMMINILE*

FORZA  CARDIO  TONO

SOMMARIO

Introduzione	6	Plank shoulder tap a braccia tese	46
		Plank drag con kettlebell	48
		Side plank dinamico	50
		Side plank twist	52
		Russian twist con palla medica	54
		Fast mountain climber	56
		Slow mountain climber incrociato	58
		Farmer's walk con kettlebell	60
FONDAMENTI		PARTE SUPERIORE DEL CORPO	
Perché <i>Get Strong</i> ?	11	Row a un braccio a gambe alternate	62
Aumentare la forza	12	Renegade row con manubri	64
Nutrimento per il corpo	14	Bent-over row con bilanciere	66
L'alimentazione durante l'allenamento	16	Upright row con manubri	68
Attrezzatura	18	Row agli anelli	69
Primi passi	20	Bench press con bilanciere	70
Seguire un programma	22	Kettlebell press a un braccio in mezza inginocchiata	72
Seguire un allenamento	24	Shoulder press in piedi con manubri	74
Il riscaldamento	26	Chest fly su panca piana	76
Il defaticamento	28	Military press con bilanciere	78
		Pull up	80
		Chin up	81
		Push up	82
		Push up a "T"	84
		Dip per tricipiti	86
		Curl con manubri	88
ESERCIZI			
CORE			
Bicycle crunch	32		
Toe touch con manubrio	34		
Chiusura a libro	36		
Butterfly sit up	38		
Kettlebell sit up a un braccio	40		
Ring rollout in ginocchio	42		
Plank sugli avambracci con movimento delle gambe	44		

PARTE INFERIORE DEL CORPO

Front squat con bilanciere	90
Back squat con bilanciere	92
Sumo squat con manubrio	94
Goblet squat con kettlebell	96
Squat bulgaro	98
Good morning con bilanciere	100
Ponte con bilanciere	102
Walking lunge con manubri	104
Affondo indietro con manubri	106
Affondo laterale con manubri	108
Step up con manubri	110
Stacco tradizionale con bilanciere	112
Stacco rumeno con manubri	114
Stacco a una gamba con kettlebell	116

POTENZA

Burpee	118
Push up pliometrico	120
Box jump	122
Jumping lunge	124
Push press con due kettlebell	126
Jumping squat	128
Push press con bilanciere	130
Snatch a un braccio con manubrio	132
Clean a un braccio con kettlebell	134
Clean con bilanciere	136

Russian kettlebell swing	138
Kettlebell windmill	140
Wall ball	142
Slam con palla medica	144
Thruster con manubri	146
Thruster con bilanciere	148

PROGRAMMI

LIVELLO 1

Settimane 1-4	153
Settimane 5-8	157
Settimane 9-12	161

LIVELLO 2

Settimane 1-4	165
Settimane 5-8	169
Settimane 9-12	173

LIVELLO 3

Settimane 1-4	177
Settimane 5-8	181
Settimane 9-12	185

Indice analitico	188
Ringraziamenti	192

INTRODUZIONE

Sebbene oggi le donne che fanno allenamenti di forza siano di più rispetto al passato, il mito secondo cui sollevare pesi le rende grosse continua ad aleggiare. La maggior parte delle donne che fa già potenziamento muscolare semplicemente non si allena nel modo giusto o non solleva un carico tale da ottenere risultati.

Siamo tutti d'accordo, ad ogni modo, che noi donne vogliamo sentirci forti, emancipate e sicure di noi. Per questo motivo, sono qui per sfatare i miti persistenti e aiutarvi a diventare forti per davvero, dentro e fuori dalla palestra.

Questo libro è per voi, per permettervi di raccogliere i frutti del corretto sollevamento pesi. Grazie a *Get Strong* potrete allenarvi eseguendo gli esercizi giusti all'intensità giusta, sentendovi più sicure di voi.

Sollevare pesi vi renderà più forti, sane e snelle, ma i benefici andranno oltre l'aspetto fisico. L'allenamento di forza aumenta la fiducia in noi stesse, diminuisce i livelli di stress e aiuta a sviluppare la forza mentale.

Come lo so? Perché ho visto cambiare il mio corpo e la mia vita, oltre alla vita delle mie clienti, grazie a un programma di allenamento sistematico e intelligente. In qualità di personal trainer, allenatrice specializzata sulla forza e istruttrice di fitness di gruppo, ho lavorato con clienti donne di ogni età e livello, aiutandole a mantenersi in forma, godere di buona salute, diventare più forti e sentirsi capaci di qualunque cosa.

Con 61 esercizi e 3 programmi da 12 settimane basati sulla vostra condizione fisica, questo libro vi fornirà tutte le informazioni e i consigli necessari per diventare *strong*, qualunque siano i vostri obiettivi o il vostro punto di partenza.

Quindi facciamolo: *get strong*, insieme!



AUMENTARE LA FORZA

Non si diventa più forti dal giorno alla notte. L'aumento della forza è un processo graduale che richiede impegno quotidiano, dedizione alla tecnica e una forte motivazione che vi spinga continuamente ad andare avanti. Ogni volta che sollevate un peso, allenete i vostri muscoli a diventare più forti e capaci di effettuare movimenti funzionali.

SOVRACCARICARE I MUSCOLI

Il corpo si adatta al tipo di lavoro che gli si chiede di svolgere. Se si sollevano pesi abitualmente, il corpo risponde aumentando la forza e la potenza muscolare per riuscire a svolgere quell'attività. L'allenamento della forza funziona così: si sovraccaricano i muscoli, si dà loro il tempo di adattarsi, poi si sovraccaricano di nuovo.

Un programma di allenamento efficace apporta sempre nuovi stimoli, variando i movimenti e mettendo alla prova il corpo con carichi via via più pesanti. In questo modo il corpo non si abitua mai e i progressi non si arrestano. Con il programma proposto in questo libro il vostro corpo uscirà dalla sua zona di comfort e vedrete davvero i risultati.

AUMENTARE LA MASSA MUSCOLARE

A livello microscopico, l'allenamento con carico aumenta la massa muscolare scheletrica, ossia i muscoli attaccati alle ossa e ai tendini responsabili della forza che permette di muoversi. Questi muscoli sono composti da singole fibre muscolari. Quando essi lavorano contro una resistenza, come nel sollevamento pesi, si creano delle microscopiche rotture nelle fibre muscolari.

Dopo l'allenamento il corpo ripara le fibre danneggiate, rendendole più forti e spesse di prima. Continuando ad allenarsi, i muscoli crescono di dimensione e definizione. Aumentare gradualmente il peso sollevato assicura pertanto una crescita muscolare continua.

MUOVERSI IN MODO FUNZIONALE

Aumentare la forza non dovrebbe implicare un eccessivo ingrossamento né una perdita di flessibilità, dato che un corpo forte è quello che sa muoversi in modo fluido. Ecco perché i movimenti proposti in questo libro sono funzionali: sfidano il corpo a muoversi nel modo in cui è stato progettato, eseguendo movimenti su molteplici piani e in combinazioni fluide.

Un efficace allenamento di forza funzionale sfrutta i sette pattern fondamentali di movimento: Squat, affondo, spinta, tirata, flessione, rotazione e camminata. Insieme, questi schemi motori occupano tutti i piani di movimento e mantengono il corpo in salute e al riparo da infortuni.

“ Se volete **diventare forti**, dovete **allenarvi duramente**. Sforzate i muscoli e monitorate i progressi. **Vedrete i risultati.** ”

E ADESSO?

Avrete probabilmente moltissime domande su come cominciare. Queste sono solo alcune delle preoccupazioni più comuni tra le donne che iniziano un allenamento di forza.

D Le donne devono allenarsi diversamente dagli uomini?

R La donna e l'uomo hanno profili ormonali diversi, che influenzano il modo in cui si sviluppano i muscoli. La minore presenza di testosterone fa sì che, fisicamente, il corpo della donna non sviluppi la massa muscolare allo stesso modo di quello dell'uomo. Tuttavia, i principi dell'allenamento volto ad aumentare la forza nell'uomo funzionano anche per la donna.

D Quando comincerò a vedere i primi risultati?

R Ognuno risponde in modo diverso all'allenamento. Fisicamente, potrete cominciare a sentirvi un po' più forti e più in forma entro le prime quattro settimane di allenamento. Mentalmente, vi sentirete più sicure di voi non appena inizierete il programma. Non affidatevi alle bilance come unico metro di giudizio. Quando sollevate pesi, aumentate la massa magra e questo significa che il peso corporeo potrà anche crescere, ma la massa grassa diminuirà e apparirete più snelle e in forma.

D Non è meglio fare cardio per accelerare il metabolismo e avere un aspetto più snello?

R Fare cardio è importante per accelerare il metabolismo e perdere grasso, ma non è meglio del sollevamento pesi. Per ottenere il corpo che desiderate ed essere più in forma possibile, è necessaria una buona combinazione tra le due attività. Il programma proposto in questo libro valorizza il sollevamento pesi con la finalità di costruire il muscolo e accelerare il metabolismo, ma include anche alcuni finisher cardio da svolgere a fine seduta per aumentare la frequenza cardiaca. In fondo, il cardio è importante per il benessere globale, in quanto migliora le prestazioni cardiovascolari e la resistenza.



D Da che cosa è causato l'indolenzimento muscolare? E se non mi sento indolenzita al termine dell'allenamento?

R L'indolenzimento muscolare è causato dalle rotture microscopiche che si creano nelle fibre muscolari durante l'esercizio (non dall'accumulo di acido lattico, come molti credono). Questo danneggiamento sfocia nell'indolenzimento e nel dolore. In aggiunta, può presentarsi anche gonfiore: ecco perché a volte i muscoli appaiono rigonfi e più grossi di prima.

Se non vi sentite indolenzite dopo l'allenamento, forse non avete sovraccaricato abbastanza i muscoli oppure vi siete sottoposte a uno sforzo elevato troppo lungo, tale da aver dato ai muscoli il tempo di abituarsi allo stress. Se avete appena cominciato e non vi sentite indolenzite, provate ad aumentare il carico. Se vi allenate da un po', valutate se aumentare il carico o diminuire i tempi di recupero. Ad ogni modo, non lasciate che l'indolenzimento sia l'unico indicatore di una buona sessione di allenamento. È più importante conoscere i propri limiti, spingersi un po' oltre, mangiare bene e recuperare!

I PROGRAMMI

I programmi sono divisi in tre fasi da 4 settimane ciascuna. Ogni fase si apre con una scheda settimanale che delinea l'allenamento per quella settimana. Nelle prossime pagine troverete istruzioni dettagliate sull'allenamento.



LIVELLO 2 SETTIMANE 9-12

Nella fase finale del Livello 2, eseguirete solo 5 ripetizioni degli esercizi multiartricolari, quindi assicuratevi di usare i carichi più pesanti che riuscite a sollevare. Tuttavia, in tutti gli altri superset e circuiti, le ripetizioni aumentano per farvi continuare a bruciare calorie. Seguite il programma settimanale, riprendendo per un totale di 4 settimane consecutive. Le routine sono nelle prossime pagine. Ricordatevi di eseguire anche le sequenze di riscaldamento e defaticamento (page 26-29) ogni giorno di allenamento. Terminate le 4 settimane, rimirate la vostra forma fisica e ripetete il Livello 2 o passate al Livello 3.

PROGRAMMA SETTIMANALE

GIORNO 1 Parte superiore avanti
GIORNO 2 Parte inferiore STACCO
GIORNO 3 Cardio
GIORNO 4 Parte superiore TRAZI
GIORNO 5 Parte inferiore squat
GIORNO 6 Riposo
GIORNO 7 Cardio

Giorni di riposo
In questa fase è previsto ancora un riposo a settimana, che potete collocare nel giorno che preferite, in base a come decidete di strutturare il vostro programma. L'importante è dare il massimo durante gli allenamenti, in modo che valga la pena riposare un giorno. E ricordate, il giorno di riposo non è un giorno inattivo, ma è semplicemente un momento di recupero dal sollevamento pesi e da un cardio intenso. È perciò consigliabile partecipare a una lezione di yoga o fare una passeggiata per tenere il corpo in movimento.

Giorni di cardio
Il primo giorno di cardio dovrebbe essere programmato come un HIIT, per bruciare molte calorie in poco tempo. Su un vogatore o su un tapis roulant, intervallate il lavoro intenso (30 secondi) a momenti a bassa intensità (30 secondi). Cominciate con 20 secondi di lavoro e 40 secondi di recupero, poi gradualmente cambiate le proporzioni dedicando 30 secondi al lavoro e 30 secondi al recupero. Potete anche inserire esercizi in posizione inclinata o a corpo libero nei momenti di riposo. Per esempio, dopo ogni 5 minuti sulla macchina tenete per 30 secondi la posizione di plank e eseguite 10 squat a corpo libero. Il secondo giorno di cardio usate macchinari cardio e andate a fare jogging. Correte a un passo e un'intensità moderati e continuate per tutto il tempo.

La scheda settimanale vi guida giorno per giorno

I riferimenti di pagina vi portano a ciascun esercizio

Cardio

STACCO A UNA GAMBA CON KETTLEBELL

Questa scheda settimanale vi guida giorno per giorno, mostrando il programma di allenamento per ogni giorno della settimana. Ogni esercizio è accompagnato da un riferimento di pagina che vi porta alla descrizione dettagliata dell'esercizio. La scheda è divisa in giorni di allenamento e giorni di riposo. Il titolo "Cardio" indica i giorni dedicati al cardio.

I giorni di recupero e di cardio sono incorporati alla scheda

GLI ESERCIZI

Istruzioni passo a passo vi spiegano esattamente come svolgere gli esercizi del programma. Usate i riferimenti di pagina per trovare gli esercizi.

Il profilo dell'esercizio indica l'attrezzatura necessaria e i muscoli coinvolti

La descrizione dell'esercizio ne spiega i benefici

Le annotazioni danno consigli sulla corretta esecuzione dell'esercizio

Le foto mostrano l'esecuzione corretta di ogni movimento

Le linee e le frecce mettono in evidenza i movimenti chiave

Le varianti mostrano come modificare l'esercizio per renderlo più facile o più difficile

STACCO A UNA GAMBA CON KETTLEBELL

Per aumentare la stabilità e l'equilibrio generale è necessario lavorare su un lato del corpo alla volta. Stare su una gamba sola mette alla prova il core, i piedi e i glutei e attiva tutta la catena posteriore.

ATTREZZATURA NECESSARIA: KETTLEBELL (16-20 kg), TAPIS ROULANT, CARPETTA.

MUSCOLI COINVOLTI: MUSCOLI DEL FLEBBE (GLUTEI, FLEBBE), MUSCOLI ISCHIOCRURALI (GAMBE), CORE, BACINO.

1 Partite dalla stazione eretta con una gamba appoggiata al tapis roulant. Con la mano sinistra tenete il manubrio per la maniglia sinistra della corda gemella.

2 Spostate il piede sinistro in avanti, guardando il lato avanti, e tenete la gamba sinistra in un angolo facile e sicuro non sarà più facile di guardare. Lasciate il tallone del piede sinistro sotto la spalla.

3 Iniziate a sollevare il kettlebell con la mano destra, tenendo il polso dritto e la spalla sopra il polso. Quando il kettlebell è sopra la testa, lasciate il tallone del piede sinistro sotto la spalla.

4 Quando il kettlebell è sopra la testa, lasciate il tallone del piede sinistro sotto la spalla.

STACCO A UNA GAMBA CON KETTLEBELL

1 Partite dalla stazione eretta con una gamba appoggiata al tapis roulant. Con la mano sinistra tenete il manubrio per la maniglia sinistra della corda gemella.

2 Spostate il piede sinistro in avanti, guardando il lato avanti, e tenete la gamba sinistra in un angolo facile e sicuro non sarà più facile di guardare. Lasciate il tallone del piede sinistro sotto la spalla.

3 Iniziate a sollevare il kettlebell con la mano destra, tenendo il polso dritto e la spalla sopra il polso. Quando il kettlebell è sopra la testa, lasciate il tallone del piede sinistro sotto la spalla.

4 Quando il kettlebell è sopra la testa, lasciate il tallone del piede sinistro sotto la spalla.

TACHICARDIA
Ritorna a una frequenza cardiaca normale. Eseguite l'esercizio come mostrato, ma a un ritmo più lento.

PLANK SUGLI AVAMBRACCI CON MOVIMENTO DELLE GAMBE

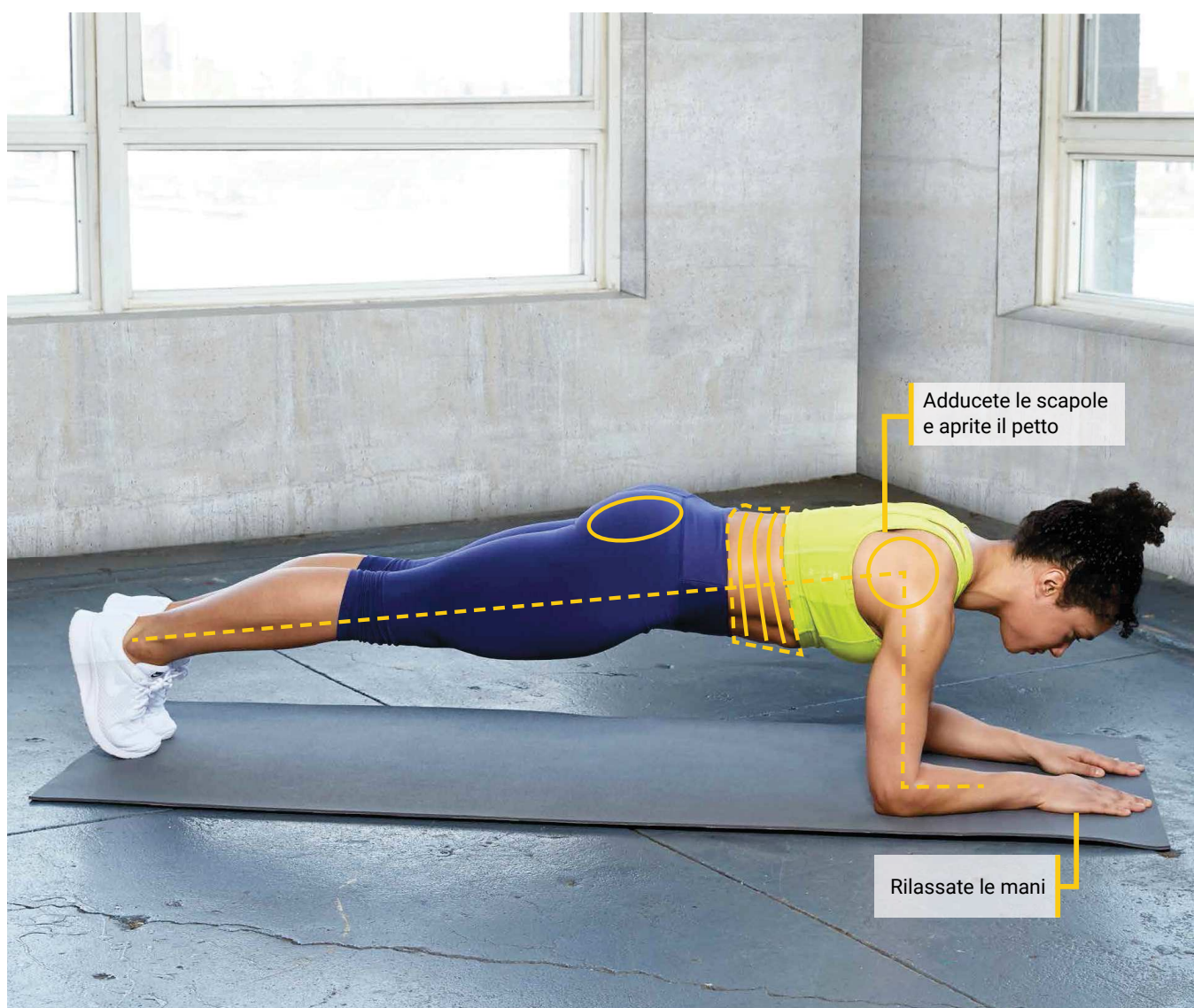
Combinando il Plank con il movimento degli arti inferiori, attiverete sia gli addominali che i glutei. La posizione di Plank rafforza gli addominali trasversi, i muscoli profondi del core che stabilizzano la colonna vertebrale.

PROFILO DELL'ESERCIZIO

Attrezzatura
NESSUNA

Gruppi muscolari
primari
ADDOMINALI, GLUTEI

Gruppi muscolari
secondari
**SPALLE, PARTE
SUPERIORE DELLE
GAMBE**



1 Partite dalla posizione di Plank sugli avambracci con i gomiti sotto le spalle. Allineate il bacino con i talloni e le spalle, attivando il core e i glutei. Distribuite il peso tra le punte dei piedi e gli avambracci.



Sollevate il tallone verso il soffitto

Isolate i glutei per muovere la gamba

Tenete le gambe tese

2 Usate il core e i glutei per staccare la gamba destra di pochi centimetri da terra, poi tornate con la gamba alla posizione iniziale. Questa è una ripetizione.



Tenete i glutei attivi

Tenete il bacino allineato con i talloni e le spalle

Mantenete il petto sollevato

VERSIONE FACILITATA

Plank isometrico sugli avambracci

Tenete la posizione del punto 1 senza muovervi per il tempo indicato nel vostro programma di allenamento. Contraete gambe e glutei e ricordatevi di respirare.

3 Ripetete il movimento con la gamba sinistra. Questa è un'altra ripetizione. Alternate le gambe per il numero di ripetizioni indicato nel vostro programma di allenamento.



AFFONDO LATERALE CON MANUBRI

Eseguire affondi spostandosi da un lato all'altro assicura che il range di movimento si estenda su tutti i piani anatomici. Questo esercizio sviluppa i muscoli della parte inferiore del corpo e sfida l'equilibrio. I lunghi passi rassodano e tonificano i glutei.

PROFILO DELL'ESERCIZIO

Attrezzatura
MANUBRI

Gruppi muscolari
primari

GLUTEI

Gruppi muscolari
secondari

**QUADRICIPITI, BACINO,
CORE**



1 Partite dalla stazione eretta con i piedi alla larghezza delle spalle. Tenete un manubrio per mano e lasciate ricadere le braccia lungo i fianchi.

2 Inspirare e fate un lungo passo alla vostra sinistra. Piegate il ginocchio sinistro e scendete indietro con il bacino come per sedervi, finché la coscia sinistra non sarà quasi parallela al pavimento. Tenete la gamba destra tesa e lasciate che i pesi ricadano ai lati del ginocchio piegato.



Non lasciate che il ginocchio oltrepassi la punta del piede

Contraete i glutei mentre risalite

Tenete il peso sui talloni

VERSIONE FACILITATA

Affondo laterale a corpo libero

Eseguite l'affondo come descritto, ma senza manubri. Tenete le mani vicino al petto.



3 Espirate e fate leva sul tallone sinistro per ritornare alla posizione di partenza. Questa è una ripetizione.

4 Eseguite l'affondo alla vostra destra. Questa è un'altra ripetizione. Continuate con gli affondi, alternando le gambe o rimanendo sempre sullo stesso lato, fino a completare il numero di ripetizioni indicato nel vostro programma di allenamento.

LIVELLO 1 SETTIMANE 1-4

Iniziate il vostro programma da 12 settimane con questa fase preliminare da 4 settimane, in cui preparerete i vostri muscoli ai pesi più elevati e agli allenamenti più intensi che vi aspetteranno nelle settimane successive. Seguite il programma settimanale, ripetendolo per un totale di 4 settimane consecutive. Le routine le trovate nelle prossime pagine. Ricordatevi di eseguire anche le sequenze di riscaldamento e defaticamento (pagg. 26-29) ogni giorno di allenamento. Terminate le 4 settimane, passate al Livello 2: Settimane 5-8.

PROGRAMMA SETTIMANALE	
GIORNO 1	Parte superiore SPINTE
GIORNO 2	Parte inferiore STACCHI
GIORNO 3	Riposo
GIORNO 4	Parte superiore TIRATE
GIORNO 5	Parte inferiore SQUAT
GIORNO 6	Riposo
GIORNO 7	Cardio

Giorni di riposo

In questa fase sono previsti due riposi a settimana, che potete collocare nei giorni che preferite, in base a come decidete di strutturare il vostro programma. L'importante è dare il massimo durante gli allenamenti, in modo che valga la pena riposarsi due giorni. E ricordate, il giorno di riposo non è un giorno inattivo, ma è semplicemente un momento di recupero dal sollevamento pesi o da un cardio intenso. È perciò consigliabile partecipare a una lezione di yoga o fare una passeggiata per tenere il corpo in movimento.

Giorno di cardio

Il giorno di cardio dovrebbe essere programmato come un HIIT per bruciare moltissime calorie in poco tempo. Su un vogatore o un tapis roulant, intervallate il lavoro intenso (sprint) a momenti a bassa intensità (jogging o camminata). Cominciate con 30 secondi di lavoro e 90 secondi di recupero, poi gradualmente cambiate le proporzioni dedicando 30 secondi al lavoro e 60 secondi al recupero.

GIORNO 1

Parte superiore del corpo – spinte

Cominciate la settimana stimolando tutta la parte superiore del corpo, concentrandovi su movimenti di spinta con le braccia. Ogni circuito include un esercizio per il core per farvi bruciare gli addominali.

SUPERSET Eseguite gli esercizi consecutivamente per il numero di ripetizioni specificato. Tempi di lavoro e di recupero come indicato.

Push up	8 rip	pag 82
Russian twist a corpo libero	16 rip	pag 55

60 secondi di recupero

Ripetete 2 volte per un totale di 3 serie

CIRCUITO 1 Per ogni circuito, eseguite gli esercizi consecutivamente per il numero di ripetizioni specificato. Tempi di lavoro e di recupero come indicato.

Shoulder press in piedi con manubri	8 rip	pag 74
Dip per tricipiti	8 rip	pag 86
Butterfly sit up	10 rip	pag 38

60 secondi di recupero

Ripetete 2 volte per un totale di 3 giri

Curl con manubri	10 rip	pag 88
Chest fly su panca piana	10 rip	pag 76
Plank shoulder tap a braccia tese (alternato)	16 rip	pag 46

60 secondi di recupero

Ripetete 2 volte per un totale di 3 giri

GIORNO 2

Parte inferiore del corpo – stacchi

Le gambe e il bacino sono la base della maggior parte degli esercizi. Questo programma inizia con un movimento basilare dello schema motorio della flessione, cioè lo stacco, poi aggiunge un esercizio metabolico per mettere alla prova il cuore.

ESERCIZI MULTARTICOLARI Completate 2 serie di riscaldamento con un kettlebell leggero. Poi eseguite 3 serie di lavoro con un kettlebell più allenante (le ultime 2 ripetizioni devono essere molto dure).

Stacco con kettlebell (leggero)	5 rip	pag 113
---------------------------------	-------	---------

60 secondi di recupero

Ripetete una volta per un totale di due serie di riscaldamento

Stacco con kettlebell (pesante)	8 rip	pag 113
---------------------------------	-------	---------

90 secondi di recupero

Ripetete 2 volte per un totale di 3 serie di lavoro

CIRCUITO 1 Per ogni circuito, eseguite gli esercizi consecutivamente per il numero di ripetizioni o secondi specificato. Tempi di lavoro e di recupero come indicato.

Squat a corpo libero	10 rip	pag 93
Step up con manubri (alternato)	8 rip/ gamba	pag 110
Fast mountain climber	30 sec	pag 56

60 secondi di recupero

Ripetete 2 volte per un totale di 3 giri


Stacco a una gamba con kettlebell (non alternato)	8 rip/ gamba	pag 116
Affondo indietro con manubri (alternato)	16 rip	pag 107
Jumping squat	8 rip	pag 128

60 secondi di recupero

Ripetete 2 volte per un totale di 3 giri

GIORNO 3

Riposo



**FORZA, CARDIO E TONO:
LA GUIDA PERFETTA PER COSTRUIRE
MASSA MUSCOLARE, BRUCIARE GRASSI
E OTTENERE UN CORPO TONICO E SNELLO...
CON LE CURVE AL PUNTO GIUSTO!**

Un manuale di allenamento progettato per il corpo femminile, con esercizi e istruzioni passo passo e **programmi di 12 settimane suddivisi per livello di difficoltà**, dalle principianti assolute a chi già frequenta la palestra.

**CHI HA DETTO CHE UNA DONNA
NON PUÒ DIVENTARE *STRONG*?**

EliKa[®]
Editrice

€ 26,00

