

## **Frank Medrano, bodybuilder vegan che fa stupire il mondo coi suoi allenamenti**

### **Veg e Sport (atleti/e)**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON14/2/2014 10:40:00

**14/02/2014**

**Frank Medrano** è un body builder vegano diventato famosissimo poiché i suoi allenamenti fanno rimanere tutti a bocca aperta.

Gustatevi questo incredibile allenamento

Stupisce la sua perfetta forma fisica ma soprattutto la sua abilità nello svolgere **esercizi fisici al limite delle capacità umane**.

La sua preparazione, la sua costanza e la sua concentrazione gli permettono di allenarsi in modo davvero formidabile.

Chi lo osserva non può far altro che congratularsi con lui per le sue performance.

E' uno sportivo vegano, cioè ha deciso di non nutrirsi di carne, uova e formaggio.

Solitamente si pensa che una dieta priva di questi alimenti possa portare a carenze o comunque che non sia in grado di dare la giusta energia per affrontare le normali attività quotidiane.

L'allenamento di Frank fa comprendere invece che tutto ciò non è affatto vero!

Per la cronaca il tipo di allenamento svolto da questa atleta si chiama **Calisthenics** che è un termine inglese che identifica un insieme di esercizi fisici a corpo libero, alternativi a quelli classici della ginnastica.

**La parola deriva da due termini greci, "kalos" che significa bellezza e "sthenos" ovvero forza.**

Questo il sito internet di Frank [www.thefrankmedrano.com](http://www.thefrankmedrano.com)