



in copertina  
 Modello: Matus Valent  
 Foto: © Noel Daganta

**EDITORE:**  
 Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.

**DIRETTORE RESPONSABILE:**  
 Mario Furlan

**REDATTORE CAPO:**  
 Sandro Ciccarelli

**REDAZIONE:**  
 Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.  
 Via Brodolini, 35/b  
 Tel. 055/0513467 • 055/0513600  
 50063 Figline Valdarno (FI)  
 e-mail: sandro@olympian.it

**CONTRIBUTO EDITORIALE:**

- Iron Man Magazine
- Hardgainer
- Maximum Fitness
- Journal of Pure Power

**COLLABORATORI ITALIANI ED ESTERI:**

Sandro Ciccarelli, Isabella Desci, Massimo Bani, David DeAngelis, Mario Civalieri, Claudio Bisca, Roberto Del Gaudio, Carlo Buzzicelli, Matteo Guida, Giovanni Cianti, Marco Ceriani, Umberto Miletto, Antonio Parolisi, Mauro Friundi, Armando Vinci, Paolo Evangelista, Michele Tossani, Stuart McRobert (Cipro), Berend Breitenstein (Germania), Dott. Mauro G. Di Pasquale (Canada), Charles Poliquin (Canada).

**CORRISPONDENTI DAGLI STATI UNITI:**

John Balik, Steve Holman, Dave Draper, Jerry Brainum, Millard Baker, Charles Staley, Author L. Rea, Dott. Bryan Haycock, Dott. Dan Wagman, Brian Johnston, Stephen Adèle, Tom Venuto, Rehan Jalali, Hugo Rivera, Judd Biasiotto, Ori Örmekler, Karlis Ullis, Pavel Tsatsouline, John Berardi, Anthony McDougall.

**IN COPERTINA:**

Modelli: Matus Valent  
 Foto: © Noel Daganta

**FOTOGRAFIE:**

Michael Neveux, Eric Jacobson, Irvin J. Gelb, Alex Ardent, Ralph DeHaan, Jason Ellis, Mike Yurkovic, Nathan Machain.

**FOTOLITO e STAMPA:**

MONDADORI PRINTING S.p.a.,  
 Via Mondadori, 15 - 37131 Verona - Italia

**IMPAGINAZIONE**

Sandro Ciccarelli Editore

**PUBBLICITÀ:**

Per informazioni telefonare allo  
 (055) 0513467 - (055) 0513600  
 E-mail: ads@olympian.it  
 Olympian's news si riserva il diritto di  
 accettare o meno le pubblicità

Copie arretrate € 7,75 + spese spedizione

**DISTRIBUZIONE PER L'ITALIA:**

ITALIAN PRESS S.r.l.  
 Via G. Falcone, snc - Loc. Bariana  
 20024 Garbagnate Milanese (MI)  
 Tel. (02) 9944991  
 www.italianpress.it  
 e-mail: info@italianpress.it

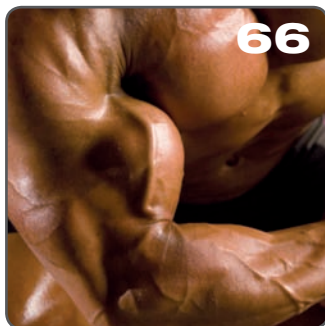
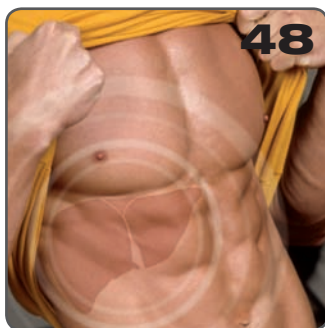
**OLYMPIAN'S NEWS**

REGISTRAZIONE TRIBUNALE DI FIRENZE  
 N. 3982 DEL 5-7-1990 e successive modifiche.  
 Iscritto nel ROC (Registro Operatori  
 Comunicazione) con il n°19710.

ISSN: 1126-0874

**MENSILE ANNO XXII n°124**  
**SETTEMBRE 2011**

STAMPATO IN ITALIA



**POST@**  
 OLYMPIAN'S

**9**

**La posta di Olympian's News**

a cura di Marco Ceriani, Roberto Del Gaudio, Paolo Evangelista, Matteo Guida, Mauro Friundi, David De Angelis

## Alimentazione e integrazione

**28**

**Nutrition science**

a cura di Jerry Brainum e della redazione

**42**

**Weight Loss Salvation - un estratto dal libro**

di Stuart McRobert e Bradley Cailor

**46**

**Bella Forza Advanced - Dieta mediterranea, sempre tutto bene?**

del dott. Marco Ceriani

**48**

**Fegato magro con una dieta povera di carboidrati**

della dott.ssa Helen Kollias

**54**

**L'evoluzione dà i numeri**

di Giovanni Cianti

**61**

**La modulazione ormonale per l'eccellenza fisica - Quarta parte**

di Andrea Rizzo

## Effetti collaterali

**66**

**Siete... in vena?**

di Jerry Brainum

**70**

**HCG vs HMG - Gonadotropina corionica umana vs. gonadotropina menopausale umana**

del dott. Karlis Ullis

## JOPP - Journal of Pure power

**76**

**Smith vs. Squat**

a cura della redazione di Pure Power

**78**

**Allenamento e genere sessuale**

a cura della redazione di Pure Power

**80**

**La guerra della panca**

a cura della redazione di Pure Power

**82**

**La scelta della periodizzazione**

a cura della redazione di Pure Power

**84**

**Alleviare il danno**

a cura della redazione di Pure Power

**88**

**L'enigma della crescita**

a cura della redazione di Pure Power

**90**

**Perdere peso velocemente significa... perdere velocemente**

a cura della redazione di Pure Power

Per collaborare con OLYMPIAN'S news si può inviare il materiale in formato word e le foto al direttore. La prima volta si devono inviare anche le referenze e i dati anagrafici. Il materiale (testi e foto) inviato a OLYMPIAN'S news diviene proprietà del periodico e non potrà essere restituito. Il materiale apparso su OLYMPIAN'S news non potrà essere ristampato se non dietro richiesta scritta e conseguente autorizzazione del direttore. Il direttore e editore responsabile si riserva la facoltà di pubblicare il materiale inviato. Per tutti i testi che verranno pubblicati sarà assunta la responsabilità dell'autore. Le opinioni e le conclusioni contenute negli articoli sono quelle dell'autore e non riflettono necessariamente quelle dell'editore. Le domande e gli articoli pubblicati potranno essere modificati per necessità di lunghezza e/o chiarezza. ©2011 Sandro Ciccarelli Editore - Figline Valdarno - Firenze. Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione potrà essere riprodotta senza l'autorizzazione scritta dell'editore. Prima di iniziare qualsiasi attività fisica o dieta siete pregati di consultare il vostro medico. L'uso delle informazioni pubblicate su OLYMPIAN'S news è a proprio rischio e pericolo. OLYMPIAN'S news cita i nomi commerciali di integratori, farmaci o altri prodotti per la completezza dell'informazione e per libera scelta della redazione. Le informazioni contenute nelle pagine pubblicitarie sono di esclusiva responsabilità del committente. Per gli abbonati: le copie non ricevute potranno essere richieste con notifica scritta all'editore, la notifica dovrà essere inviata dopo 2 mesi di ritardo dalla data di pubblicazione.



Questo periodico è associato alla  
Unione Stampa Periodica Italiana

Seguici su  
facebook

internet: [www.olympian.it](http://www.olympian.it)  
e-mail: [sandro@olympian.it](mailto:sandro@olympian.it)



## JOPP - Journal of Pure power

**94** **Proteine attive**  
a cura della redazione di Pure Power

**96** **L'allenatore nella tua testa**  
a cura della redazione di Pure Power

## Allenamento e tecnica di recupero

**100** **I pericoli dell'ossessione per l'intensità**  
di Stuart McRobert

**105** **La conoscenza dell'allenamento per gli hardgainer**  
D&R su come costruire un fisico imponente  
89ª parte  
di Stuart McRobert

**110** **Le tue serie sono... vive?**  
di Roberto Del Gaudio

**115** **Dinosaur training - Come ottenere grandi progressi con l'allenamento abbreviato**  
di Brooks D. Kubik

**118** **La scienza dell'esercizio D & R comuni sul metodo Zone Training**  
di Brian Johnston

**122** **DCSS - È vero ma non è rilevante - l'EPOC**  
di Paolo Evangelista

**130** **Allenamento calibro .50**  
di Charles Poliquin

**138** **Intraprendere l'allenamento con i pesi - 1ª parte**  
del dott. Lyle McDonald

**144** **Bodybuilding per gli anziani**  
di Dennis B. Weis

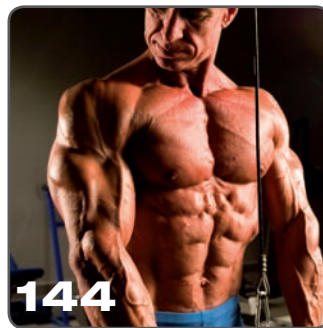
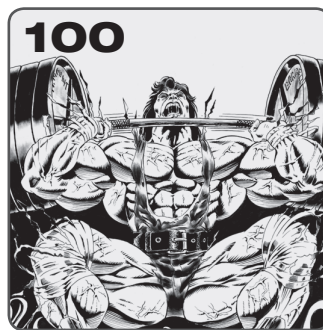
**152** **Dalla Russia con duro amore: Pistol squat - 1ª parte**  
di Mauro Friundi

**158** **Chiedete all'allenatore - i principali esercizi per le gambe**  
a cura di Sandro Ciccarelli

**177** **"Kettlebells training" - 40ª parte 100 ripetizioni**  
di Mario Civalleri

**182** **Gravis clava - il club-bell italoico - 8ª parte**  
di Mario Civalleri

**188** **La preparazione fisica nel Kitesurf**  
di David De Angelis



**IRON MAN**  
vedi retro rivista



Numero precedente! L'avete?



Fino a dicembre in edicola!

### Informativa sulla riservatezza dei dati

La rivista Olympian's News La informa che: 1. Il trattamento dei Suoi dati personali svolto mediante elaborazione automatizzata, è finalizzato alla gestione del suo abbonamento; 2. Il conferimento dei Suoi dati a Olympian's News è facoltativo ed un Suo eventuale rifiuto non comporterà alcuna conseguenza pregiudizievole per Lei; 3. ove da lei conferiti i Suoi dati personali potranno essere comunicati ad altre imprese che svolgono informazione commerciale, inviano materiale pubblicitario ed operano nel settore delle vendite per corrispondenza; 4. L'art 13 della legge n. 875 del 31 Dicembre 1996 le attribuisce, fra gli altri, i seguenti diritti: - di conoscere l'esistenza di trattamenti di dati che possono riguardarla mediante accesso gratuito al registro istituito presso il Garante per la protezione delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali; - di essere informato dal Garante su alcuni contenuti della notificazione del trattamento che la riguarda; - di ottenere la conferma dell'esistenza o meno di dati personali che la riguardano - con un contributo di spese a suo carico ove fosse confermata l'esistenza degli stessi presso di noi - anche se non ancora registrati, la loro comunicazione in forma illegibile, la loro origine, la logica e finalità del trattamento [potrà rinnovare la predetta richiesta con intervallo non minore di 90 giorni], la cancellazione ovvero la trasformazione in forma anonima o il blocco dei dati trattati in violazione della legge, l'aggiornamento, la rettificazione degli stessi; l'attestazione operazioni predette siano portate a conoscenza di coloro ai quali i dati siano stati comunicati; - di opporsi, senza alcun costo per Lei, al trattamento di dati personali che la riguardano, previsti ai fini di informazione commerciale o di vendita diretta ovvero per il compimento di ricerche di mercato o di informazione commerciale interattiva, nonché per motivi legittimi; o qualsiasi altro trattamento dei dati; 5. il titolare del trattamento dei Suoi dati è Sandro Ciccarelli Editore S.r.l., con sede in Figline Valdarno (FI); il responsabile del medesimo trattamento è lo stesso.