



in copertina  
 Modello: Dan Decker  
 Foto: © Irvin J. Gerb

**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 Buzzichelli, Matteo Guida, Marco Ceriani, Umberto Miletto, Antonio Parolisi, Mauro Friundi, Armando Vinci, Paolo Evangelista, 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 Adelé, Tom Venuto, Rehan Jalali, Hugo Rivera, Judd Biasotto, Ori Ofmekler, Karlis Ullis, Pavel Tsatsouline, John Berardi, Anthony McDougall.

**IN COPERTINA:**  
 Modelli: Dan Decker  
 Foto: © Irvin J. Gerb

**FOTOGRAFIE:**  
 Michael Neveux, Eric Jacobson, Irvin J. Gelb, Alex Ardeni, Ralph DeHaan, Jason Ellis, Jason Breeze

**FOTOLITO e STAMPA:**  
 STIGE ARTI GRAFICHE S.p.A  
 via Pescarito, 110 - 10099 San Mauro (To)

**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 XXIII n°127**  
**GENNAIO 2012**

STAMPATO IN ITALIA



**Siamo anche su**  
**facebook**  
**Diventa nostro fan!**

www.facebook.com/olympians.news



**24**

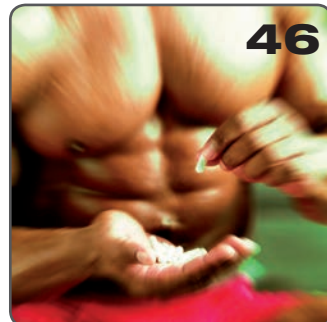


**40**



**42**

**La verità sul metabolismo**



**46**



**72**

**POST@**  
 OLYMPIAN'S

**9**

**La posta di Olympian's News**  
 a cura di Marco Ceriani, David De Angelis  
 Matteo Guida, Roberto Del Gaudio,  
 Paolo Evangelista, Mauro Friundi.

**Alimentazione e integrazione**

**24**

**Nutrition science**  
 a cura di Jerry Brainum e della redazione

**36**

**Il pre workout**  
 a cura del Dott. Andrea Rizzo

**40**

**Beta-idrossi-beta-metilbutirato in etichetta non significa sempre HMB**  
 di Shawn Baier

**42**

**Chiedete a TOM**  
**La verità sul metabolismo lento e veloce**  
 di Tom Venuto

**Effetti collaterali**

**46**

**Analisi di un integratore per aumentare il testosterone**  
 di Jerry Brainum

**JOPP - Journal of Pure power**

**70**

**Valutazione del myotest**  
 a cura della redazione di Pure Power

**72**

**Velocità di affaticamento**  
 a cura della redazione di Pure Power

**75**

**Riducete l'altezza**  
 a cura della redazione di Pure Power

**78**

**Anti-prestazione**  
 a cura della redazione di Pure Power

**Allenamento e tecnica di recupero**

**50**

**Clarency Ross - 2ª parte**  
 a cura di Biagio Filizola



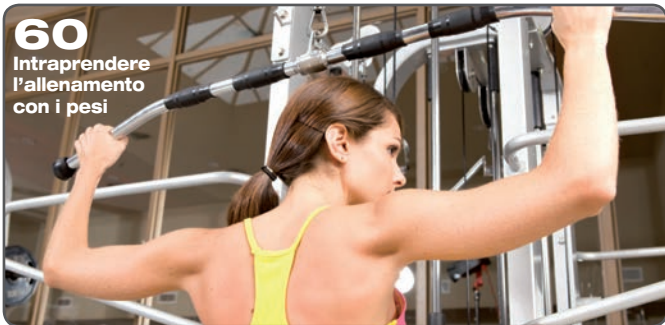
Per collaborare con OLYMPIAN'S news si può inviare il materiale in formato word e le foto al direttore. La prima volta si devono inviare anche le referenze e i dati anagrafici. Il materiale (testi e foto) inviato a OLYMPIAN'S news diviene proprietà del periodico e non potrà essere restituito. Il materiale 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. © 2012 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)



**60**  
Intraprendere  
l'allenamento  
con i pesi

**Allenamento e tecnica di recupero**

**60** Intraprendere l'allenamento con i pesi  
- 3ª parte  
del Dott. Lyle McDonald

**66** Bicipiti semplificati  
come costruire bicipiti imponenti a casa  
di Charles Poliquin

**80** BFS - Squat frontali senza dolore  
di Kim Goss

**84** Sicurezza: la priorità nell'allenamento  
di Stuart McRobert

**89** La conoscenza dell'allenamento  
per gli hardgainer  
D&R su come costruire un fisico imponente  
92ª parte  
di Stuart McRobert

**94** Allarme palestre: cheating+parziali  
di Roberto Del Gaudio

**98** High Intensity Training -  
serie sull'allenamento HIT - 2ª parte  
di Brian Johnston

**101** Dinosaur Training -  
I 3 grandi per costruire forza e massa  
di Brooks D. Kubik

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

**110** H<sup>2</sup>IIT - If you want DOMS, you've got it  
- 1ª parte  
di Paolo Evangelista

**114** Dalla Russia con duro amore:  
Pistol squat - 3ª parte  
di Mauro Friundi

**120** Chiedete all'allenatore -  
i principali esercizi per il petto  
a cura di Sandro Ciccarelli

**130** "Kettlebells training" - 42ª parte  
Kettlebells crossfit: il giusto approccio  
di Mario Civalieri



**66**



**84**  
Sicurezza: la priorità  
nell'allenamento



**94**



**98**



**110**



**IRON MAN**  
vedi retro rivista



Numero precedente!  
L'avete?



Fino a marzo  
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 illegittima, 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 comunicazione 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.