

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:
• Reps!

COLLABORATORI ITALIANI ED ESTERI:
Sandro Ciccarelli, Isabella Desci, 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, Anthony McDougall, Stuart McRobert (Cipro), Berend Breitenstein (Germania), Dott. Mauro G. Di Pasquale (Canada), Charles Poliquin (Canada), John Berardi (Canada), Nelson Ayyotte (Canada), Brian Johnston (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, Stephen Adelé, Tom Venuto, Rehan Jalali, Hugo Rivera, Judd Biasiotto, Ori Ofmekler, Karlis Ullis, Pavel Tsatsouline, Louie Simmons, Dana Hamm.

IN COPERTINA:
Modello: Brandon White
Foto: © Ian Logan

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

TRADUZIONI:
Massimo Bani, www.abptranslations.it

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

IMPAGINAZIONE
Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.

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°128
FEBBRAIO 2012

STAMPATO IN ITALIA



Siamo anche su
facebook
Diventa nostro fan!

www.facebook.com/olympians.news

SOMMARIO FEBBRAIO 2012



Gli articoli tradotti e ristampati in questo numero da REPS! sono Copyrighted © 2012 by Robert Kennedy Publishing. Tutti i diritti riservati sia in lingua inglese che in italiano. Edizione originale, in lingua inglese, pubblicata da Robert Kennedy Publishing, 400 Matheson Blvd. West, Mississauga, Ontario Canada L5R 3M1. Qualsiasi forma di riproduzione, in qualsiasi linguaggio, per intero o in parte, senza la preventiva autorizzazione scritta da parte di Robert Kennedy Publishing è espressamente vietata. Ristampa in lingua Italiana previa autorizzazione di Maximum Fitness. Edizione Italiana a cura di *Olympian's News*

Publisher/Executive Editor/Creative Director: Robert Kennedy
Group Editorial Director: Jerry Kindela, MA, DHS
Group Editorial Director (TRAINING): Bill Geiger, MA
Group Creative Director: Michael Touna

Managing Editor: Sarah Wells

Associate Editor: Jacqui Rusciolli

Senior editor: Michal Kapral

Contributing director of strenght and conditioning: Jimmy Peña, MS, CSCS

Art Directors: Wil McKeown, Derek Hounsell

Photo Editor: Jeff Maltby

Contributing Photographers: Alex Ardeni, Gregory James, Ian Logan, Paul Buccia, Robert Reiff, Michael Butler

REPS! è stampata in lingua italiana da Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.

dietro speciale accordo con International Licensing Representative

Robert J. Abramson and Associates, Inc. - Ms. Libby Abramson, President - abramson@bestweb.net

Allenamento

60

Nuovo anno, nuovo corpo, nuovi muscoli

Il vostro programma completo
di otto settimane per costruire
muscolo velocemente.

DI BILL GEIGER, MA

72

Fare stretching per aumentare la forza

Rubate questi allungamenti semplici
all'atletica leggera e allo yoga per
diventare più forti. DI JERRY

KINDELA, MA, DHS



86

Aggiungete 2 cm di muscoli alle braccia in 30 giorni

Costruite le braccia velocemente come ai
prima con il nostro allenamento innovativo.

DI ERIC VELAZQUEZ, NSCA-CPT

100

ABC della costruzione della schiena ideale

Come usare la presa - larga, stretta e neutra -
per modellare la schiena nella V perfetta.

DI JIMMY PEÑA, MS, CSCS



108

7 regole per costruire spalle da uomo

Seguite le nostre soluzioni dimostrate - e una
routine di esempio - e costruite spalle dalle
proporzioni perfette. DI BILL GEIGER, MA

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.

Alimentazione e salute

96

Combatti o fuggi?

Gestite l'ormone dello stress cortisolo per massimizzare i guadagni muscolari e la perdita di grasso, migliorando anche la salute.

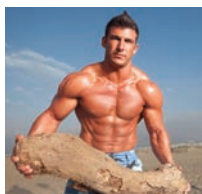
DI STEVEN STIEFEL



Articoli

76

Prova questo test, bello!



Scoprite come siete messi in confronto alla nuova generazione di soldati-atleti statunitensi eseguendo il nuovo test proposto per il fitness con cinque esercizi dell'esercito USA. DI MICHAL KAPRAL

80

Il sangue non è acqua

Ecco come la potenza dei muscoli ha rafforzato il legame fra padre e figlio quando il modello fitness Kyle Clarke ha spinto suo padre 61enne, Dale, a mettersi nella forma migliore della sua vita.

DI MICHAL KAPRAL



44

Principianti 1 - Partire con il piede giusto

Se siete dei principianti, mettetevi in pratica i consigli dati in questo articolo e risparmiateli le frustrazioni e le delusioni sperimentate da gran parte dei principianti. DI STUART MC ROBERT

Rubriche

- 4** Editoriale
- 9** Posta
- 22** Impatto massimo
- 24** First Rep
Senape per la massa, tecniche di intensità per migliorare il fitness, cadenza migliore per i guadagni muscolari, alimenti che proteggono la prostata, la dura verità sulle bevande analcoliche e molto di più.
- 52** Hardgainer D&R 93ª parte
Su come costruire un fisico imponente.
- 56** Weight-loss salvation
Come perdere peso senza riacquistarlo e come potrete farcela anche voi!

UOMINI REPS!

- 116** Il combattente
All-American" Brian Stann della UFC parla dell'istinto per il combattimento.
- 118** Il poliziotto SWAT
Il difficile passaggio di Jim Vaglica dalla lotta alla criminalità alla ribalta della televisione.
- 120** Il supereroe
Il ragazzo di copertina *Reps!* Brandon Myles White parla di fumetti, di cinema e del suo migliore amico Tank.

122 I consigli degli esperti
Come usare attrezzi insoliti per accelerare i progressi.

124 Macchina magra
Ultime notizie! Conservate il muscolo duramente guadagnato e dimagrite usando questo aminoacido.

126 Alimenta la bestia
Alimenti comuni che stimolano il metabolismo, più spuntini energetici per la palestra consigliati dallo sciatore migliore al mondo: Sarah Burke.

130 Anti-aging
Stress management e sovrappeso.

136 *Reps!* Estremo
Strisciare nel fango, saltare sul fuoco e ricevere scosse elettriche al Tough Mudder, tutto per divertimento, però è meglio farsi accompagnare da muscoli fisici e mentali.

139 NBFI News
di Isabella Desci

142 Cucina blindata contro il doping
di Marco Ceriani

144 3° Campionato italiano NBFI di Natural Bodybuilding e 2° Campionato Ms. Fit Body
del Prof. Pasquale Cozza

178 Cronaca di un trionfo
di Kristian Montevecchi

182 I fantastici 4
... alla conquista di New York
di Gabriele Tappellini

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 rimuovere 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 delle 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 invio di materiale pubblicitario 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.