

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 Civaleri, 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 Ayotte (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 Adèle, Tom Venuto, Rehan Jalali, Hugo Rivera, Judd BIASIOTTO, Ori Ofmekler, Karlis Ullis, Pavel Tsatsouline, Louie Simmons, Dana Hamm.

WEB MASTER
Gabriele Giani

SOCIAL MEDIA
Sauro Ciccarelli

IN COPERTINA
Modello: Olly Foster
Foto: © Robert Reiff

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 la pubblicità
Copie arretrate € 7,75 + spese spedizione

DISTRIBUZIONE PER L'ITALIA

ITALIAN PRESS S.r.l.
Via G. Falcone, 16 - Loc. Bariana
20024 Carbagate 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°130
APRILE 2012
STAMPATO IN ITALIA



Siamo anche su
facebook
Diventa nostro fan!

www.facebook.com/olympiansnews

SOMMARIO APRILE 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 Kindel, MA, DHS

Group Editorial Director (TRAINING): Bill Geiger, MA

Group Creative Director: Michael Touna

Managing Editor: Sarah Wells

Associate Editor: Jacqui Rusciocelli

Senior editor: Michal Kapral

Contributing director of strength 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

Buceta, 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

58

Varietà per gli addominali

Abbandonate l'approccio a taglia unica per gli addominali e seguite il nostro programma con numero basso/medio/alto di ripetizioni per una sezione centrale scolpita alla perfezione in 18 allenamenti. **DI GREG MERRITT**

66

Mettete il turbo ai vostri guadagni con i massimali

Aumentate subito la forza con questo metodo scientificamente provato che convince il corpo ad aggiungere due ripetizioni extra alla serie a tutta successiva. **DI GREG MERRITT**

70

Rilassatevi e costruite muscolo

Calmatevi e crescete con i nostri 28 rimedi antistress che vi aiutano a costruire muscolo e a perdere grasso velocemente. **DI MIKE CARLSON**



78

Costruite un corpo fantastico

Combinando il meglio del passato e del presente - manubri e cinghie per allenamento in sospensione - presentiamo un allenamento classico spinta/trazione affinché quest'anno possiate costruire un corpo funzionale e muscoloso. **DI "COACH" NICK TUMMINELLO**

96

Allenamento per i deltoidi

Prima o poi, anche gli allenamenti migliori per i deltoidi smettono di produrre risultati. Ecco come mischiare le carte per continuare a crescere. **DI BILL GEIGER, MA**



118

Date una spinta alla crescita

Aggiungete esercizi pliometrici al vostro programma di allenamento. **DI STEVEN STIEFEL**

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

92

Rinverdite i muscoli

Perché dovrete scegliere il verde - stiamo parlando di ortaggi da mettere nel piatto - per generare più crescita muscolare dagli sforzi in palestra. **DI ELIZABETH BROWN, MS, RD**



Articoli

44

Principianti - Modifiche al programma e alimentazione

Se siete dei principianti, mettete in pratica i consigli dati in questo articolo e risparmiateli le frustrazioni e le delusioni sperimentate da gran parte dei principianti.

DI STUART McROBERT

104

Errori in palestra e miti da sfatare

DI MATTEO TANI

110

Grosso, forte e veloce

DI CIRO DI CRISTINO



114

Quello che le donne vogliono e non vogliono

Avete mai desiderato di poter leggerle la mente? Ecco dei consigli fondamentali per aiutarvi a farlo. **DI SISKI GREEN**

126

Portatemelo qui!

Un approfondimento dei principi del P90X2, la nuova serie di allenamenti intensi per il fitness funzionale del guru Tony Horton. **DI MICHAL KAPRAL**



NBFI NEWS

149 NBFI Editoriale
di Gabriele Tampellini

154 Processo alle diete
di Marco Ceriani

158 Mangiare meno e fare più attività fisica... è il consiglio sbagliato per perdere peso?
di Tom Venuto

160 Donne che si allenano con i pesi - parte I
di Isabella Desci

168 The lost warriors (i guerrieri perduti)
di Pasquale Cozza

180 I profili degli Atleti NBFI

190 I consigli di Melissa Kelley per essere al top
di Annalisa Ghirotti

Rubriche

4 Editoriale

9 Posta

22 Impatto massimo

24 First Rep

Allenamenti a piedi nudi, la connessione mente muscolo, perché le Kardashian possono farvi ingrassare e i peperoncini possono farvi dimagrire, l'economia della promiscuità, un'erba per stimolare il testosterone, le basi scientifiche della creatina e tantissime altre cose!

50 Hardgainer D&R 95ª parte

Su come costruire un fisico imponente.

54 Weight-loss salvation

Come perdere peso senza riacquistarlo e come potrete farcela anche voi!

UOMINI REPS!

128 Ollly Foster

Il modello della copertina vi spiega come trasformare una sconfitta in un successo.

130 Bret Michaels

Il frontman dei Poison affronta la tournée con una palestra mobile nel rimorchio e si allena con la stessa intensità con cui canta, anche dopo un'operazione chirurgica al cervello.

132 Ethan Schneider

Dopo aver letto la storia di questo paraplegico non avrete più scuse per saltare un allenamento.

134 Macchina magra

Sciogliete il grasso addominale potenziando l'aerobica con questi approcci antinoia con le cinque macchine più popolari.

138 Alimentate la bestia

Cinque modi in cui l'idratazione può migliorarvi la salute e cinque ragioni per cui la disidratazione può sabotare i vostri programmi in fitness.

140 Anti-aging

Correzione delle carenze nutrizionali.

144 Diamo i numeri

146 Repts! Estremo

Volete diventare un guerriero ninja? Avrete bisogno di una dose mostruosa di forza, potenza, agilità e durata per espugnare questa palestra/giungla sadica ricavata da un palco musicale giapponese.

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 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.