

**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 Braum, Millard Baker, Charles Staley, Author L. Rea, Dott. Bryan Haycock, Dott. Dan Wagman, Stephen Adelle, Tom Venuto, Rehan Jalali, Hugo Rivera, Judd Biasiotto, On 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. Gellb, 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 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°132**  
**GIUGNO 2012**  
STAMPATO IN ITALIA



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

www.facebook.com/olympiansnews

## SOMMARIO GIUGNO 2012



# 66

## Allenamento

### Il brucia grassi da allarme rosso

Bruciate grasso come in un incendio grazie al nostro programma di otto settimane costruito sui veri allenamenti di alcuni dei pompieri più in forma del Nord America.

DI JON-ERIK KAWAMOTO, CSCS, CEP

# 80

### Allenamento in retromarcia per crescere

Aumentate la massa del petto rovesciando l'allenamento per sei settimane. Movimenti monoarticolari e composti.

DI BILL GEIGER, MA



# 90

### Doppio impatto nel vostro allenamento

Come ottenere la crescita massima usando superserie selezionate.

DI JIMMY PEÑA, MS, CSCS

# 106

### Deve essere questo il vostro integratore post-allenamento?

La glutammina, l'amminoacido propagandato per la sua capacità di costruire e preservare muscolo magro, soddisfa le aspettative?

DI LARA MCGLASHAN-VOLZ, MFA, CPT

# 110

### Attacco alle braccia di 6 settimane

Volete bicipiti e tricipiti meravigliosi? Pagherete un prezzo salato in sudore e fatica ma queste strategie dimostrate per la costruzione muscolare produrranno grandi guadagni.

DI ERIC VELAZQUEZ, NSCA-CPT - COLLABORATORE SPECIALE

# 118

### Chiedete all'allenatore

I principali esercizi per ogni gruppo muscolare, in questo numero le braccia.

DI SANDRO CICCARELLI

# REPS!

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 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

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

# 76

### Pasti facili per il recupero

Pasti postallenamento deliziosi e ricchi di nutrienti che potete preparare in pochi minuti. Inoltre, cinque modi per rafforzare il metabolismo. **RICETTE DI JESSIE SHAFER**



## Articoli

# 56

### Principianti 5 - Squat con numero medio di ripetizioni

Questa è la quinta parte di questa serie per i principianti. Si tratta di un'opportunità unica per valutare il vostro bodybuilding e capire se è sulla strada giusta.

**DI STUART McROBERT**

# 86

### 11 modi per intensificare subito il vostro allenamento!

Le strategie degli esperti per aiutarvi a costruire un corpo superfunzionale, che farà girare la testa delle persone che si chiederanno come siete riusciti a raggiungere un livello così alto. **DI ERIC VELAZQUEZ, NSCA-CPT, COLLABORATORE SPECIALE**



# 96

### Ottimizzate il corpo

Avere un bell'aspetto non significa che il corpo sia immune da malattie. Fate questi passi semplici per assumervi la responsabilità della vostra salute.

# 100

### SUP, amico!

Tutto quello che dovete sapere per intraprendere lo stand-up paddleboard (SUP), una delle tendenze più eccitanti fra le attività all'aperto, oltre che un ottimo modo per mettere in mostra il proprio fisico. **DI ADAM W. CHASE**



## Rubriche

- 4** Editoriale
- 9** Posta
- 22** Impatto massimo
- 24** First Rep

Un allenamento rapido per gli addominali per chi ha poco tempo, il segreto per infrangere la barriera della stanchezza, il cibo sorprendente che può contrastare il dolore, in che modo una buona notte di sonno può aiutarvi a dimagrire... e molto altro!

- 62** Hardgainer D&R 97ª parte
- Su come costruire un fisico imponente.

## UOMINI REPS!

- 116** James Ellis
- Ecco come il nostro ragazzo di copertina si è trasformato da studente gracile a modello fitness massiccio.

### 134 Allenamento CrossFit

### 136 Macchina magra

Dimagrite e definitivi concentrandovi sui muscoli obiettivo durante l'allenamento.

### 138 Alimentate la bestia

Date il benvenuto al vostro nuovo super alimento per bruciare grasso e costruire muscolo!

### 140 Anti-aging

Disintossicazione

### 144 Miscellanea

L'allenatore passato da magro a grasso e di nuovo magro. Muscoli nella pubblicità durante il Super Bowl e intimità in palestra.

### 146 Diamo i numeri

### 148 Reps! Estremo

Il Firefighter Combat Challenge è forse la gara di durata inferiore ai due minuti più massacrante.

**JAMES ELLIS**



# NBFI NEWS

**151** NBFI Editoriale  
di Gabriele Tampellini

**158** La carne pink slime è tra noi.  
Fate attenzione!  
di Marco Ceriani

**162** Scolpito fino all'osso  
di David De Angelis

**166** The lost warriors  
(i guerrieri perduti) 2ª parte  
di Pasquale Cozza

**174** Donne che si allenano con i pesi  
2ª parte  
di Annalisa Ghirelli

**182** Il sogno realizzato  
Intervista a Leonardo Casagrande  
di Kristian Montevecchi



### 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.