



in copertina  
 Modello: Justin Woltering  
 Foto: © Jacobson Eric

**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  
 • Repts/Maximum Fitness • Journal of Pure Power

**COLLABORATORI ITALIANI ED ESTERI**  
 Sandro Ciccarelli, Isabella Desci, David DeAngelis,  
 Mario Civitelli, Claudio Bisca, Roberto Del Gaudio,  
 Carlo Buzzichelli, Matteo Guida, Marco Ceriani,  
 Umberto Miletto, Antonio Parolisi, Mauro Friundi,  
 Armando Vinci, Paolo Evangelista, Giovanni Canti,  
 Anthony McDougall, Stuart McRobert (Cipro),  
 Berend Breitenstein (Germania), Dott. Mauro  
 G. Di Pasquale (Canada), Charles Poliquin  
 (Canada), John Bernard (Canada), Nelson Aytotte  
 (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 Adelle, Tom Venuto, Rehan Jalal, Hugo  
 Rivera, Judd Basiotto, Ori Olmekler, Karis Ulla,  
 Pavel Tsatsouline, Louie Simmons, Dana Hamm.

**WEB MASTER**  
 Gabriele Giani

**SOCIAL MEDIA**  
 Sauro Ciccarelli

**IN COPERTINA**  
 Modella: Justin Woltering  
 Foto: © Jacobson Eric

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

**TRADUZIONI**  
 Massimo Bani (www.abpttranslations.it)  
 Silvia Marini, Giulia Mencaraglia

**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 a successive modifiche.  
 Iscritto nel ROC (Registro Operatori  
 Comunicazione) con il n° 19710.

ISSN: 1126-0874

**MENSILE ANNO XXIII n°134**

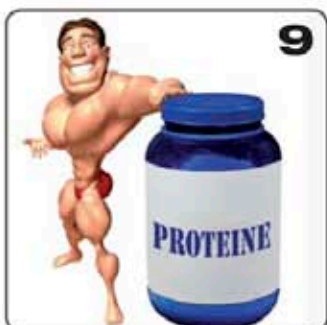
**SETTEMBRE 2012**

STAMPATO IN ITALIA



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

www.facebook.com/olympiansnews



9



34



40



50



54

4

**Editoriale - Non avere paura di cambiare metodo di allenamento**  
 di Mario Furlan

**POST@**  
 OLYMPIAN'S

9

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

**Alimentazione e integrazione**

24

**Nutrition science**  
 Bodybuilder al microscopio • Budino proteico •  
 Notizie sugli alimenti • minerali: la rivincita del sale  
 • Altre notizie sul sale • L-carnitina • 6 pasti al  
 giorno sono l'ideale? • Cibo crudo VS cibo cotto •  
 Acceleratore anabolico  
 a cura di Jerry Brainum e della redazione

34

**Caffè ai raggi X**  
 di Brian St. Pierre

40

**CR-Diet (Chrono Rotation Diet) - 1ª parte**  
 del Dott. Andrea Rizzo - Introduzione di Matteo Guida

46

**Corpo a corpo con il grasso corporeo**  
 del Dott. Marco Ceriani

**Effetti collaterali**

50

**Ormone della crescita, steroidi e diabete**  
 a cura di Jerry Brainum

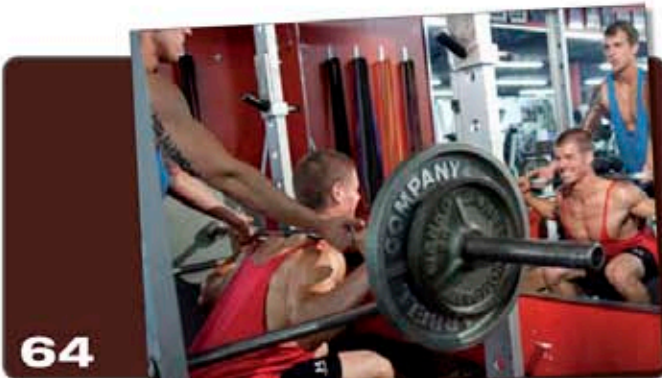
**Allenamento e tecnica di recupero**

54

**Evoluzione degli esercizi con carichi progressivi**  
 a cura di Biagio Filizola

64

**Principianti 7 - Di nuovo sullo squat a numero medio di ripetizioni**  
 di Stuart McRobert



64

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'editore. 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

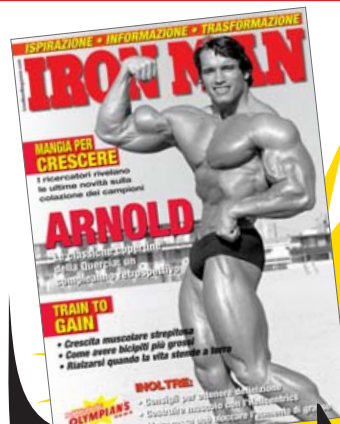
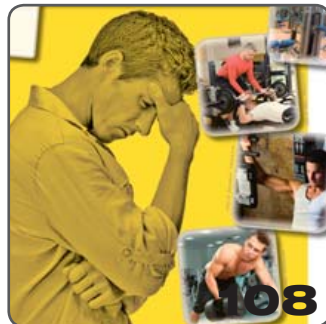
Seguici su  
facebook

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



## Allenamento e tecnica di recupero

- 69** **La conoscenza dell'allenamento per gli hardgainer**  
D&R su come costruire un fisico imponente - 99ª parte  
di *Stuart McRobert*
- 74** **Per un fisico da paura i dinosauri di Brooks Kubik - Un'intervista a Brooks Kubik - 1ª parte**  
di *Coach Cj Swaby*
- 78** **Ehi coach, how many reps?**  
di *Giovanni Cianti*
- 84** **High Intensity Training serie sull'allenamento HIT - 6ª parte**  
di *Brian D. Johnston*
- 88** **La scienza dell'esercizio D & R comuni sul metodo Zone Training**  
di *Brian D. Johnston*
- 92** **I 10 migliori esercizi di curl per i bicipiti**  
di *Charles Poliquin*
- 98** **Only Strong shall survive: il 5x5 di Bill Starr - 4ª parte**  
di *Mauro Friundi*
- 104** **Allenamento per lo stacco da terra**  
di *Louie Simmons*
- 108** **Forza... Qual'è il programma migliore?**  
di *Andrea Biasci*



**IRON MAN**  
vedi retro rivista



Numero precedente! L'avete?



Fino a ottobre in edicola!

## JOPP - Journal of Pure power

- 112** **Pap e panca**  
a cura della redazione di Pure Power
- 114** **Analisi dello stretching**  
a cura della redazione di Pure Power
- 117** **Vibrazioni di forza**  
a cura della redazione di Pure Power
- 120** **Amminoacidi e dolori**  
a cura della redazione di Pure Power
- 122** **Studio delle ossa**  
a cura della redazione di Pure Power

## Allenamento e tecnica di recupero

- 126** **"Kettlebells training" - 46ª parte FIBO - Funzionale, Intenso, Breve e Organizzato**  
di *Mario Civalleri*
- 130** **Pitbull Training - 8° episodio Vinca il migliore! La Roulette Russa in Pitbull Style**  
di *Umberto Miletto*

### 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 origine, la logica e finalità del trattamento (potrà rinnovare la predetta richiesta con intervallo non minore di 30 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.

# 36

DEFINIZIONE  
OLTRE I CONFINI  
DELLA GENETICA

### RUBRICHE

#### 8 LETTERA DELL'EDITORE

Arnold e il progetto.

#### 10 TRAIN TO GAIN

I saggi consigli su petto e quadricipiti di un professionista d'élite, Lee Labrada spiega come costruire i bicipiti e Joe Horrigan parla del rematore di potenza con manubri.

#### 16 MANGIA PER CRESCERE

Il grande ricercatore Jerry Brainum parla delle ultime scoperte sulla beta-alanina. Inoltre, la deliziosa ricetta delle barrette proteiche al limone di Jamie Eason.

#### 22 NATURALMENTE ENORME

Il Mr. Natural Olympia John Hansen spiega come costruire più muscolo con l'allenamento Hellicentrics.

## 26 CRITICAL MASS

Per una crescita muscolare strepitosa, l'architetto dell'allenamento Steve Holman consiglia di muoversi lentamente e, poi, esplodere. Questo è il ritmo giusto per costruire muscolo.

## 30 ALLENAMENTO INTELLIGENTE

Coach Charles Poliquin parla di salto verticale e picco dei bicipiti.

## 50 RICERCA ANABOLICA

Jerry Brainum parla del tempo necessario per sperimentare gli effetti del testosterone.

## 54 MUSCOLI IN PRIMO PIANO

La recensione di Old School, New Body e le opinioni di Dave Goodin su età, muscoli e recupero ottimale.

## 60 CONNESSIONE MENTE/CORPO

Bill Starr continua a parlare di serie, ripetizioni e forza. Inoltre si parla di telefoni cellulari e testosterone e i possibili benefici della tristezza.

# ARTICOLI

## 32 ARNOLD

Per celebrare il 65esimo compleanno della Quercia, presentiamo una retrospettiva delle sue migliori copertine di IM, una gloria a tutta pagina.

## 36 DEFINIZIONE OLTRE I CONFINI DELLA GENETICA, PARTE 2

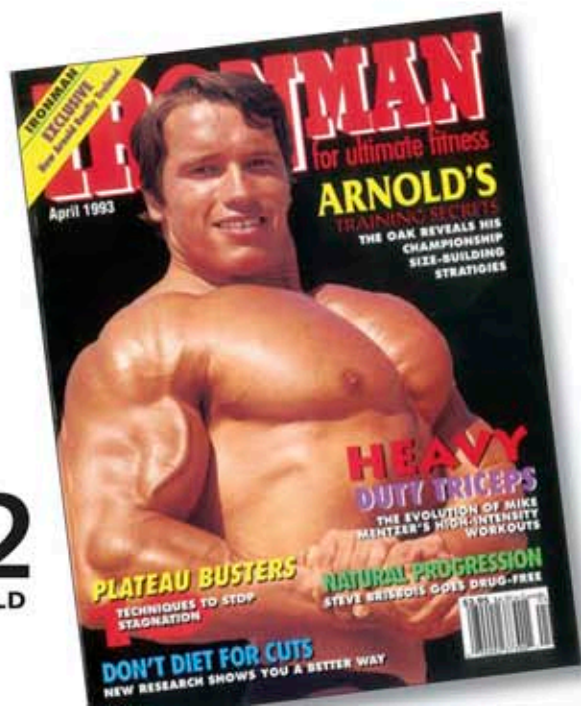
Il dott. Joe Klemczewski analizza come il vostro tipo corporeo può determinare il programma brucia grassi migliore per voi.

## 40 SEAN SARANTOS: RINASCITA

David Young intervista la giovane stella del fisico che sa come rialzarsi in piedi quando la vita ti mette in ginocchio. Molto stimolante. Inoltre, dettaglia sul suo allenamento e sulla dieta.

## 46 LA COLAZIONE DEI CAMPIONI

Il dott. Gabriel Wilson e il dott. Jacob Wilson parlano di interessanti studi sulla colazione e spiegano cosa dovreste mangiare per migliorare la definizione e la costruzione muscolare.



32  
ARNOLD

In copertina:  
Arnold Schwarzenegger  
appare nella copertina di  
questo mese.

Foto di John Balik