



in copertina  
 Justin Woltering  
 Foto: © Michael Neveux

**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  
 • Journal of Pure Power



9

**COLLABORATORI ITALIANI ED ESTERI**  
 Sandro Ciccarelli, Isabella Desci, David DeAngelis, Mario Civalieri, Claudio Bisca, Roberto Del Gaudio, Carlo Buzichelli, Matteo Guida, Marco Ceriani, Umberto Miletto, Mauro Friundi, Paolo Evangelista, Giovanni Cianti, Biagio Filizola, Massimo Spattini, Annalisa Ghirotti, Kristian Montevecchi, Pasquale Cozza, Gabriele Tampellini, 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 Adèle, Tom Venuto, Rehan Jalali, Hugo Rivera, Judd Blassiotto, Ori Ofmekler, Karlis Ullis, Pavel Tsatsouline, Louie Simmons, Dana Hamm.

**WEB MASTER**  
 Gabriele Giani

**SOCIAL MEDIA**  
 Sauro Ciccarelli

**IN COPERTINA**  
 Justin Woltering  
 Foto: © Michael Neveux

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

**TRADUZIONI**  
 Massimo Bani, www.abptranslations.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 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**  
 MA.PE LOGISTICA-MILANO

**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

**BIMESTRALE ANNO XXIV n°142**  
**SETTEMBRE/OTTOBRE 2013**

STAMPATO IN ITALIA



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

www.facebook.com/olympians.news



22



34



38



46

**4 Editoriale - Impegno e dedizione**  
 di Mario Furlan e Sandro Ciccarelli

**POST@**  
 OLYMPIAN'S

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

## Alimentazione e integrazione

**22 Nutrition science**  
 Integratori preallenamento: funzionano davvero? •  
 Cotolette di tacchino Thai • Notizie sugli alimenti •  
 Quante proteine servono per pasto? • Potassio per  
 costruire muscolo, perdere grasso e stare bene •  
 Novità: le uova fanno bene  
 a cura di Jerry Brainum e della redazione

**30 Quando assumere gli integratori  
 per lo sport - 3ª parte**  
 di Rehan Jalali

**34 Rivalutazione dei grassi saturi**  
 del dott. Mauro di Pasquale

**38 La dieta COM - Ipermisto**  
 del dott. Massimo Spattini

**42 Seminario sul digiuno intermittente - parte 2**  
 di John M. Berardi

## Effetti collaterali

**46 Storia del testosterone e degli steroidi**  
 di Jerry Brainum

## Allenamento e tecnica di recupero

**50 Evoluzione degli esercizi  
 con carichi progressivi - 7ª parte**  
 a cura di Biagio Filizola



50

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. © 2013 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

- 62** **Principianti 15 - Altre domande e risposte per i principianti**  
di Stuart McRobert
- 69** **La conoscenza dell'allenamento per gli hardgainer**  
D&R su come costruire un fisico imponente - 107ª parte  
di Stuart McRobert
- 74** **Dinosaur Training - Allenatevi con un weightlifter!**  
di Brooks D. Kubik
- 78** **Hard & Easy Gainer - Differenze e similitudini sul campo**  
di Roberto Del Gaudio
- 82** **High Intensity Training serie sull'allenamento HIT - 12ª parte**  
di Brian D. Johnston
- 86** **H-PO: DUEPUNTOZERO Resetting the system**  
di Giovanni Cianti
- 92** **Quanto è importante la risposta ormonale all'allenamento? - 7 cose che sappiamo della costruzione muscolare e della forza**  
di Charles Poliquin
- 98** **Risposte for Beginners**  
di Paolo Evangelista
- 102** **5 regole per migliorare la forza**  
di Andrea Biasci
- 108** **Overhead squat - una Cadillac per l'apparato locomotore - 2ª parte**  
di Mauro Friundi
- 114** **Gli esercizi della pesistica olimpica - Lo slancio il re degli esercizi 3ª parte**  
di Antonio Urso



**IRON MAN**  
vedi retro rivista



Numero precedente! L'avete?



Fino a giugno, disponibile solo per gli abbonati!

## JOPP - Journal of Pure power

- 120** **Distensione su panca x 4**  
a cura della redazione di Pure Power
- 123** **Lattato e potenza**  
a cura della redazione di Pure Power
- 126** **Stabilizzazione della distensione su panca**  
a cura della redazione di Pure Power

## Kettlebell & functional

- 128** **"Kettlebells training" - 52ª parte 2ª parte**  
di Mario Civalleri
- 132** **Tecnica di base - Impara a fare il Muscle Up!**  
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 comunicazione in forma illegittima, 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.