



in copertina
 Modella: Michelle Lewin
 Foto: © Armond Scipione

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 Buzzichelli, Matteo Guida, Marco Ceriani, Umberto Miletto, Mauro Friundi, Paolo Evangelista, Giovanni Cianti, Biagio Filzola, 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 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 Adelé, Tom Venuto, Rehan Jalali, Hugo Rivera, Judd Biaisotto, Ori Ofmekler, Karlis Ullis, Pavel Tsatsouline, Louie Simmons, Dana Hamm.



20

WEB MASTER
 Gabriele Giani

SOCIAL MEDIA
 Sauro Ciccarelli

IN COPERTINA
 Modello: Michelle Lewin
 Foto © Armond Scipioneo

FOTOGRAFIE
 Michael Neveux, Eric Jacobson, Irvin J. Gelb, Alex Ardent, 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 XXV n°145
MARZO/APRILE 2014
 STAMPATO IN ITALIA



Siamo anche su facebook
Diventa nostro fan!
www.facebook.com/olympians.news



54

4 **Editoriale**
 di Mario Furlan

POST@
 OLYMPIAN'S

9 **La posta di Olympian's News**
 a cura di Annalisa Ghirotti, Marco Ceriani,
 dott. Mauro Di Pasquale, Roberto Del Gaudio,
 Mauro Friundi

Alimentazione e integrazione

20 **Nutrition science**
 Il nutriente più anabolico • Pazzi per la frutta secca
 • Pollo arrosto alle pesche con aceto balsamico •
 Meravigli-uova! • Notizie sugli alimenti • Dimagrite
 più rapidamente, disintossicando il fegato • Creatina:
 le ultime ricerche e i momenti migliori per assumerla
 • Evitate le trappole dell'alimentazione • B.B.S. (Body
 Building Spartacus) 3ª parte.
 a cura di Jerry Brainum, dello staff editoriale del
 Poliquin Group, di Marco Ceriani e della redazione

32 **Seminario sul digiuno intermittente - parte 5**
 di John M. Berardi

36 **I grassi fanno davvero male?**
 di Nicola Di Pietro

44 **La Dieta COM - Dimagrimento localizzato**
studio clinico controllato
 del Dott. Luzi Paolo e Massimo Spattini

50 **Danno metabolico: cos'è, perché è**
un problema e come potete evitarlo!
 di Justin Woltering

Effetti collaterali

54 **Anabolismo e insulina**
 di Jerry Brainum

Storia della cultura fisica

58 **Evoluzione degli esercizi con carichi**
progressivi - 10ª parte
 a cura di Biagio Filzola



58

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
e-mail: sandro@olympian.it



Allenamento e tecnica di recupero

- 68** **La routine per costruire massa**
di Stuart McRobert
- 74** **Dinosaur Training - Come costruire muscolo di qualità con l'allenamento classico**
di Brooks D. Kubik
- 79** **Forgiando anima e corpo... naturalmente - 3ª parte**
di Roberto Amorosi Hernández
- 86** **Bodybuilder over 40**
di Master Wallace
- 90** **C'era una volta... Storie di donne in palestra**
del dott. Stefano Tricarico
- 96** **Cinque cose che le donne dovrebbero sapere per perdere grasso, tonificare e migliorare la prestazione**
a cura dello staff editoriale del Poliquin Group
- 102** **Allenamento con flessione dinamica**
di Brian D. Johnston
- 106** **Westside Barbell - Fondamentali dell'allenamento per la forza**
di Louie Simmons
- 109** **Inside Bodybuilding - Programmare l'ipertrofia**
di Amerigo Brunetti
- 114** **Ipertrofia 2.0 - Resoconto sul seminario**
di Aco Gruzza
- 116** **Overhead squat - una Cadillac per l'apparato locomotore - 5ª parte**
di Mauro Friundi
- 122** **Essere in spinta**
di Andrea Biasci
- 128** **Lo squat: analisi anatomico funzionale**
di Antonio Urso



JOPP - Journal of Pure power

- 132** **Più profondità per più potenza**
a cura della redazione di Pure Power
- 135** **Guadagni massimi con l'allenamento ISR**
a cura della redazione di Pure Power
- 139** **Prospettiva scientifica dell'allenamento**
a cura della redazione di Pure Power

Kettlebell & functional

- 144** **"Kettlebells training" - 55ª parte**
di Mario Civalieri



68



79



109



128



139



IRON MAN
vedi retro rivista



Numero precedente! L'avete?



Fino a dicembre, nelle edicole di Roma, Firenze, Milano, oppure solo per abbonamento!

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 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.

IRON MAN

Febbraio 2014

SOMMARIO

26

SCHEMI DI
PASTO PER
I MUSCOLI

RUBRICHE

3 LETTERA DELL'EDITORE

Mode passeggiere, fantasie e sciocchezze sull'allenamento.

6 TRAIN TO GAIN

Polpacci in fiamme, consigli per crescere come un professionista e il curl su panca inclinata definitivo per costruire bicipiti massicci.

14 MANGIA PER CRESCERE

Jerry Brainum analizza le ricerche su apporto di carboidrati e allenamento intenso. Inoltre, una nuova rubrica: l'Alchimista dell'Alimentazione.

18 MUSCOLI E POTENZA

Il professionista IFBB Ben White parla dell'allenamento migliore per definire il fisico e costruire muscolo.

20 ALLENAMENTO INTELLIGENTE

Coach Charles Poliquin suggerisce di usare nuove angolazioni per aumentare forza e massa.

22 NATURALMENTE ENORME

Il Mr. Natural Olympia John Hansen svela il miglior numero di serie per ciascuna parte corporea.

24 DA FUSTO A FUSCELLO

Vince Del Monte spiega come costruire muscolo senza guadagnare grasso con la fase di massa ciclica.

36 RICERCA ANABOLICA

Jerry Brainum parla di steroidi e danni cerebrali.

40 MUSCOLI IN PRIMO PIANO

Narcisismo, muscoli più tonici anche durante la dieta, composti collegati alla longevità e 2 nuovi modi per crescere.

46 CONNESSIONE MENTE/CORPO

Coach Bill Starr spiega come allenare i posteriori delle cosce. Inoltre, fate strage del grasso addominale.

ARTICOLI

26 SCHEMI DI PASTO PER I MUSCOLI, PARTE 2

Il dott. Joe Klemczewski, cioè Diet Doc, descrive 8 autentici programmi alimentari chetogenici a basso apporto di carboidrati... con indicazioni complete pasto per pasto. Preparatevi a definire il fisico!

32 COSTRUIRE GAMBE GROSSE E POTENTI

500 ripetizioni per bombardare le gambe e obbligarle a crescere, insieme al resto del corpo. Roger Lockridge ha lo schema giusto di serie e ripetizioni per farvi sudare.



46 CONNESSIONE MENTE/CORPO



In copertina:

Brice Heers
nella copertina di questo mese.
Foto di Michael Neveux.