

in copertina  
 Modella: Amber Dawn Orton  
 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

**COLLABORATORI ITALIANI ED ESTERI**  
 Sandro Ciccarelli, Isabella Desci, David De Angelis,  
 Mario Civalieri, Roberto Del Gaudio, Matteo  
 Guida, Marco Ceriani, Umberto Miletto, Mauro  
 Friundi, Paolo Evangelista, Biagio Filizola, Massimo  
 Spattini, Annalisa Ghirotti, Kristian Montevecchi,  
 Pasquale Cozza, Gabriele Tampellini, Nicola Di  
 Pietro, Andrea Biasci, Dott. Antonio Urso.

**CORRISPONDENTI DAGLI U.S.A.**  
 John Balik, Steve Holman, Dave Draper, Jerry  
 Brainum, Charles Staley, Dott. Dan Wagman,  
 Tom Venuto, Rehan Jalali, Louie Simmons, Bro-  
 oks D. Kubik, Dana Hamm, Justin Woltering.

**CORRISPONDENTI ESTERI**  
 Stuart McRobert (Cipro), Dott. Mauro  
 G. Di Pasquale (Canada), Charles Poliquin  
 (Canada), John Berardi (Canada), Nelson  
 Ayotte (Canada), Brian Johnston (Canada),  
 Roberto Amorosi Hernandez (Spagna).

**DISEGNI:**  
 Claudio Bisca

**WEB MASTER**  
 Gabriele Giani

**SOCIAL MEDIA**  
 Sauro Ciccarelli

**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

**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.

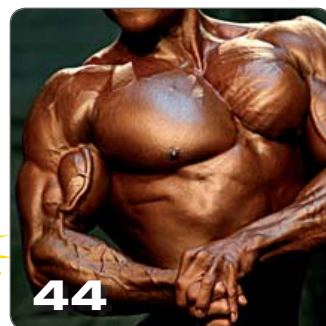
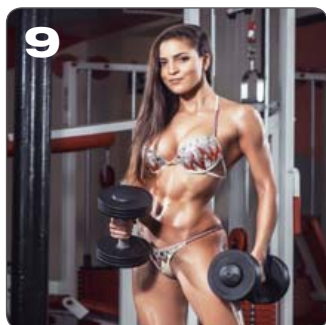
ISSN: 1126-0874

**BIMESTRALE ANNO XXV n°148**  
**SETTEMBRE/OTTOBRE 2014**  
 STAMPATO IN ITALIA



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

www.facebook.com/olympiansnews



**4 Editoriale**  
 di Mario Furlan

**POST@**  
 OLYMPIAN'S

**9 La posta di Olympian's News**  
 a cura di Annalisa Ghirotti, Mauro Friundi,  
 Roberto Amorosi Hernandez, Marco Ceriani.

**Alimentazione e integrazione**

**20 Nutrition science**  
 Proteine postallenamento e i momenti migliori  
 • Notizie sugli alimenti • Cibo per la mente • I benefici  
 del cavolo riccio • Alcol e metabolismo dei grassi  
 • Contrordine: ora i grassi fanno bene!  
 a cura di Jerry Brainum, Mauro di Pasquale,  
 Marco Ceriani e della redazione

**29 Domande e risposte dieta COM**  
 a cura del Dott. Massimo Spattini

**36 Pianeta proteine - Una esplorazione  
 a 360° del metabolismo proteico.**  
 del Dott. Francesco Pelizza

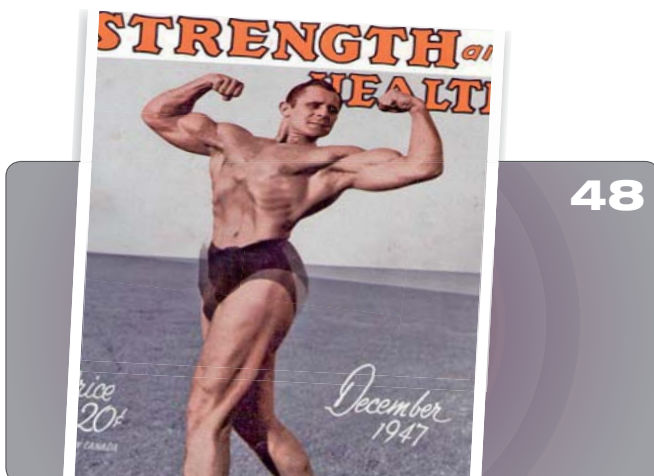
**40 Integratori per la costruzione  
 muscolare - 2ª parte**  
 del Dott. Rehan Jalali e Stephen Adele

**Effetti collaterali**

**44 Sessioni di allenamento multiple  
 e ormone della crescita**  
 di Jerry Brainum

**Storia della cultura fisica**

**48 Evoluzione degli esercizi con carichi  
 progressivi - 13ª parte**  
 a cura di Biagio Filizola





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

**58** Un altro programma della vecchia scuola per la forza e la massa muscolare  
di Brooks D. Kubik

**64** Attaccare i muscoli per tutta la vita  
di Roberto Del Gaudio

**69** BIIIO® SYSTEM sequel - 2ª parte  
di Roberto Amorosi Hernández

**78** Teoria generale del bodybuilding natural  
di Master Wallace

**82** Giù la maschera Master Wallace!  
Intervista esclusiva - 3ª parte  
di Kristian Montevecchi e Annalisa Ghirotti  
Con la partecipazione straordinaria  
di Sandro Ciccarelli

**87** C'era una volta...  
Storie di donne in palestra - 4ª parte  
del Dott. Stefano Tricarico

**94** Volere è potere  
di Vittorio Scialdone

**98** K.I.S.S.  
di Paolo Evangelista

**103** Inside Bodybuilding -  
La qualità paga - 1ª parte  
di Amerigo Brunetti

**106** Westside Barbell  
Fare squat con 270 Kg facilmente  
di Louie Simmons

**110** Come si apprende il movimento  
3ª parte  
di Antonio Urso



## JOPP - Journal of Pure power

**114** Autocompassione  
per la prestazione massima  
a cura della redazione di Pure Power

## Preparazione atletica per lo sport

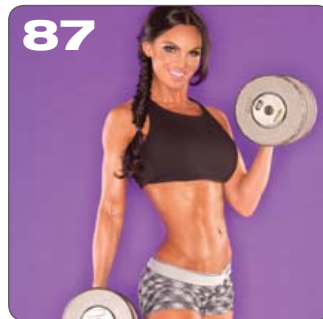
**118** Preparazione atletica  
per il motocross -  
La tortuosa strada  
del centauro - 3ª parte  
di Mauro Friundi



58



69



87



103



114



**IRON MAN**  
vedi retro rivista



Numero precedente!  
L'avete?



Fino a giugno, nelle  
edicole di Roma,  
Firenze, Milano, Bologna,  
Perugia, Padova, Ancona  
e Vicenza 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 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.