



in copertina  
 Modello: Marco Laterza  
 Foto: © Jason Ellis  
[www.facebook.com/MarcoLaterzaProFitnessModel](http://www.facebook.com/MarcoLaterzaProFitnessModel)

**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](mailto: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, Brooks D. Kubik, Dana Hamm, Justin Woltering.

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

**DISEGNI:**  
 Claudio Bisca

**WEB MASTER**  
 Gabriele Gianì

**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](http://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](mailto: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°149**  
**NOVEMBRE/DICEMBRE 2014**  
 STAMPATO IN ITALIA



Siamo anche su  
**facebook**  
 Diventa nostro fan!  
[www.facebook.com/olympiansnews](http://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, Marco Ceriani, Roberto Del Gaudio, Paolo Evangelista

**Alimentazione e integrazione**

**20 Nutrition science**  
 I principi dell'alimentazione olistica che non troverete mai nelle riviste di bodybuilding • Notizie sugli alimenti • Cibo per la mente • Grassi salubri • Notizie sul finocchio • Il "calisthenics" della dieta

**26 BrinkZone.news Proteine del siero**  **BrinkZone.news**  
 The No.1 Science Based Performance Resource  
 di Will Brink

**30 Integratori per crampi muscolari e idratazione**  
 del Dott. Rehan Jalali e Stephen Adele

**34 La dieta COM e essere in forma - 1ª parte**  
 a cura del Dott. Massimo Spattini

**40 Natural Peaking**  
 La rivoluzione nella preparazione per il natural bodybuilding  
 a cura di Annalisa Ghirotti e Kristian Montevecchi



**44 Vademecum per la ricomposizione corporea**  
 Strategie ignorate per l'eccellenza fisica  
 di Vincenzo Tortora

**Effetti collaterali**

**50 Creatina estere**  
 di Jerry Brainum

**Allenamento e tecnica di recupero**

**55 Evitare e prevenire gli infortuni**  
 di Arthur Jones

**60 Come costruire fino a 23 kg di muscolo in modo naturale**  
 di Stuart McRobert

**64 Progressione nell'allenamento semplificata - 1ª parte**  
 di Brooks D. Kubik



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

- 68** Dopo le ricette di masterchef, preparatevi a crescere con le ricette di Master Matteo di Matteo Guida
- 76** Raggiungere i 50 di braccio di Master Wallace di Master Wallace
- 81** BILIO® 3.0 la voce degli atleti di Roberto Amorosi Hernández
- 88** Restare magri aumentando la massa muscolare non è impossibile! di Justin Woltering
- 92** Cos'è la forza e perché ne abbiamo bisogno di Charles Staley
- 98** Restate esplosivi di Clarence Bass
- 102** Westside Barbell - Fare distensione su panca con 225 kg facilmente di Louie Simmons
- 106** Essere Invictus - parte 2 di Andrea Biasci

## JOPP - Journal of Pure power

- 110** La parola definitiva sul PAP per la forza massima a cura della redazione di Pure Power
- 114** Eliminate i dolori con le vibrazioni a cura della redazione di Pure Power

## AINS Training

- 116** Rendere l'allenamento funzionale al movimento di Mirco Ferrari



## Preparazione atletica per lo sport

- 120** Preparazione atletica per il motocross - La tortuosa strada del centauro - 4ª parte di Mauro Friundi



## Kettlebell & Functional

- 128** "Kettlebell Training" - 56ª parte Cercare le soluzioni di Mario Civalleri
- 133** Fate zumba e nun funzionale training se non avete a disposizione un trainer qualificato per questa disciplina! di Umberto Miletto



**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 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 i cui 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.