



in copertina
 Modello: Silvio Mastellone
 Foto: © LA Design

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, Mario Civaleri, 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, 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 Aytte (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 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

DISTRIBUZIONE PER L'ITALIA
 MA.PE LOGISTICA-MILANO

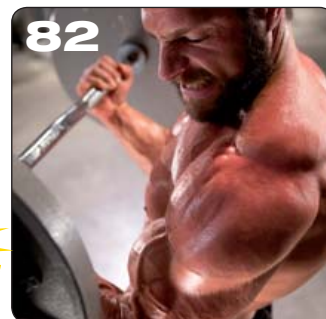
OLYMPIAN'S NEWS
 REGISTRAZIONE TRIBUNALE DI FIRENZE
 N. 3982 DEL 5-7-1990 e successive modifiche.
 Iscritto nel ROC (Registro Operatori Comunicazione) con il n°19710.

ISSN: 1126-0874

BIMESTRALE ANNO XXVI n°150
GENNAIO/FEBBRAIO 2015
 STAMPATO IN ITALIA



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



4 Editoriale
 di Mario Furlan

POST@
 OLYMPIAN'S

9 La posta di Olympian's News
 a cura di Mauro Friundi, Roberto A. Hernandez, Paolo Evangelista

18 UNA FOTO DA COPERTINA
 risultati del concorso 2014

Alimentazione e integrazione

22 Nutrition science Come costruire le basi di un programma di integrazione • Notizie sugli alimenti • Cibo per la mente • Piante • Vitamine • Strategia per la definizione • Salute e invecchiamento • L'uva può alleviare l'artrite • Tutta la verità sulla Paleo Diet • NEXT Cibo e dintorni



32 BrinkZone.news
Siamo ciò che assorbiamo
 di Will Brink

30 Controllo ormonale con l'alimentazione
 di Hugo Rivera

42 Consigli scientifici per la preparazione alle gare di natural bodybuilding - parte 1
 di Eric R. Helms, Alan A. Aragon e Peter J. Fitschen

46 La dieta COM e essere in forma- parte 2
 a cura del Dott. Massimo Spattini

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



Storia della cultura fisica

57 Evoluzione degli esercizi con carichi progressivi - parte 14
 a cura di Biagio Filizola



Effetti collaterali

60 DHEA: Fonte della giovinezza o acqua fresca?
 di Jerry Brainum

Allenamento e tecnica di recupero

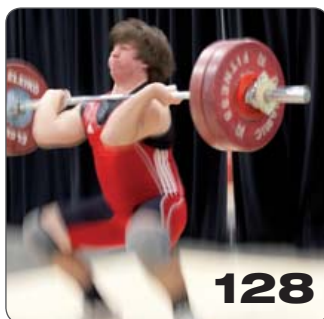
- 67** Il tempo come fattore nell'attività fisica
da I lavori di Arthur Jones
- 72** Le balle sul bodybuilding - parte 2
di Stuart McRobert
- 78** Progressione nell'allenamento
semplificata - 2ª parte
di Brooks D. Kubik
- 82** Sentire i muscoli
di Roberto Del Gaudio
- 86** La massa nel bodybuilding natural
secondo Wallace
di Master Wallace
- 91** Spanish full body composition
di Roberto Amorosi Hernández
- 98** Allenamento Tri-angolare
di Brian D. Johnston
- 104** Infortunio: il circolo vizioso
di Charles Staley
- 108** Il plateau, fallimento o opportunità?
di Mauro Friundi
- 112** Il mito del metabolismo
di Clarence Bass
- 114** C'era una volta... Storie di donne in
palestra - The final cut parte 1
di Stefano Tricarico
- 119** Westside Barbell - Allenamento per lo
stacco da terra
di Louie Simmons
- 124** Essere Invictus - parte 3
I muscoli carenti
di Andrea Biasci
- 128** Pure Power
Analisi del tutore per ginocchio
del Dott. Dan Wagman

Kettlebell & Functional

- 132** Il calisthenics per la massa
Il metodo calisthenics interval training
di Umberto Miletto



132



128



86



98



108



114



124



IRON MAN
vedi retro rivista



Numero precedente! L'avete?



Fino a dicembre, 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 rinviare 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 sono 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.