



in copertina
 Modello: Colin Wayne
 Foto: © Eric Wainwright

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
 • Muscle Magazine International

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 Aytotte (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
 MEPE Distribuzione Editoriale
 Via Ettore Bugatti 15 - 20142 Milano (MI).

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

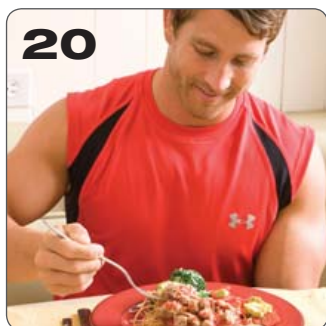
BIMESTRALE ANNO XXVI n°152
MAGGIO/GIUGNO 2015
 STAMPATO IN ITALIA



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



9



20



40



52



59

4

Editoriale
 di Mario Furlan

POST@
 OLYMPIAN'S

9

La posta di Olympian's News
 a cura di Annalisa Ghirotti, Roberto Del Gaudio, Khristian Montevecchi, Marco Ceriani, Mauro Friundi

Alimentazione e integrazione

20

Nutrition science Rifornite correttamente il corpo di carboidrati • Costruite muscolo e bruciate grasso • Più proteine, muscoli più protetti • Preservate i muscoli durante il digiuno • Stimolate l'anabolismo • La potenza dell'HMB-FA • Bomba liquida • Bruciate più grasso con calcio & vitamina D • Il tè verde migliora l'allenamento con i pesi • Dolcificanti ipocalorici: perdita di peso modesta • Research Muscoli • Fat bike, fat diet (la rivincita dei grassi!).

30

BrinkZone.news
Lattoferina per il dimagrimento
 di Will Brink



34

Natural Peaking - parte 4
 La gestione di sodio e potassio
 di Annalisa Ghirotti
 e Kristian Montevecchi



40

Consigli scientifici per la preparazione alle gare di natural bodybuilding - parte 3
 di Eric R. Helms, Alan A. Aragon e Peter J. Fitschen

46

Con Carboidrati? O senza carboidrati?
 di Fred Duncan

52

Antigrasso di nuova generazione
 del Dott. Chad M. Kerksick

59

La dieta COM - Domande & Risposte
 a cura del Dott. Massimo Spattini

Storia della cultura fisica

64

Evoluzione degli esercizi con carichi progressivi - parte 16
 a cura di Biagio Filizola



64

Allenamento e tecnica di recupero

- 70** Conosciamo il personaggio di copertina del numero 150 di Olympian's News, vincitore del concorso.
Silvio Mastellone.
di Erika Munaretto
- 72** Intervista con Brooks Kubik autore di Dinosaur Training - parte 1
di Brooks D. Kubik e Oreste Maria Petrillo
- 76** Le balle sul bodybuilding - parte 4
di Stuart McRobert
- 82** NBBC - Natural Bodybuilding Camp Resoconto a cura del direttore di Olympian's News Mario Furlan
- 86** Come diventare (e restare) bodybuilder natural per tutta la vita!
di Master Wallace
- 91** Neurological Carryover Training - parte 2
di Roberto Amorosi Hernández
- 96** Bodybuilding: estinzione o immortalità? - parte 1
di Mauro Friundi
- 100** Il miglior riposo fra le serie per costruire massa
di Charles Poliquin
- 104** Un semplice complesso; supercaricare gli allenamenti!
di Alexander Juan Antonio Cortes
- 114** Allenamento Tri-angolare - parte 3
di Brian D. Johnston
- 118** Allenamento femminile: il circuito a grappolo
di Alessandro De Vettor
- 124** Questioni pressanti; 10 minuti di mobilità
di Jeff Alexander

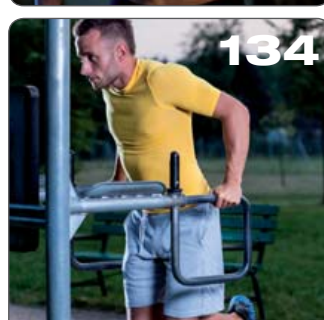
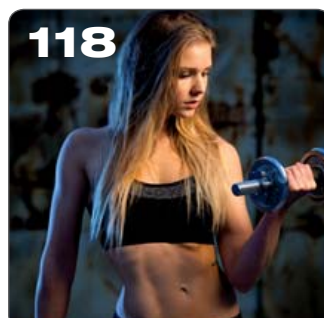
Strongman

- 126** Strongman - Le più importanti prove della competizione
di Giorgio Giannico



Kettlebell & Functional

- 134** Calisthenics & bodybuilding - come abbinare l'allenamento a corpo libero con la pesistica?
di Umberto Miletto
- 140** Free Natural Street Workout - The uman flag
di Giuseppe Galli



IRON MAN
vedi retro rivista



Numero precedente! L'avete?



Fino a giugno nelle edicole di:
Alessandria, Ancona, Asti, Bologna, Chieti, Firenze, Forlì, Genova, Livorno, Milano, Olbia, Padova, Parma, Perugia, Pesaro, Pescara, Ravenna, Reggio Emilia, Rimini, Roma, Teramo, 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.

IRON MAN

APRIL 2015

20

JASON
POSTON



IN COPERTINA

Modello: Jason Poston
Foto: Per Bernal

ARTICOLI

20 JASON POSTON

Nella sua vita l'atleta di Physique maschile sponsorizzato dalla MET-Rx Jason Poston ha dovuto affrontare molte avversità e le ha superate tutte.

28 ADDOMINALI DEL 21° SECOLO

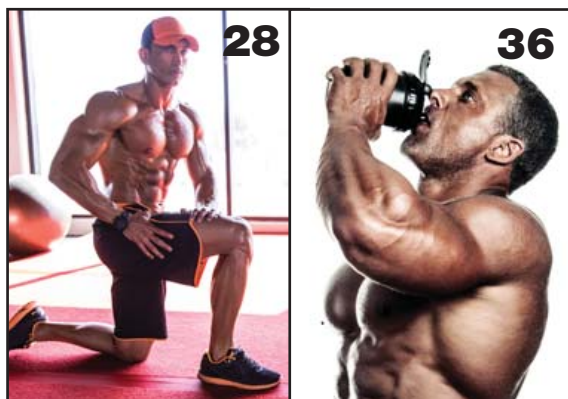
L'allenamento degli addominali ha attraversato un milione di fasi e innumerevoli sono state le mode passeggere. Ecco finalmente un programma completo che combina funzionalità ed estetica.

36 FORZA & PROTEINE IN POLVERE

Tutte le proteine in polvere aiutano a costruire massa muscolare, ma quali offrono il beneficio extra di cui avete disperatamente bisogno? Scopritelo qui.

40 PIÙ GROSSI, PIÙ FORTI, PIÙ ATLETICI

Il diavolo si nasconde nei dettagli di quest'allenamento per tutto il corpo, ideato dal preparatore atletico Jay Ashman. Non avreste mai immaginato che, allenandosi 3 giorni la settimana, fosse possibile ottenere risultati così straordinari.



RUBRICHE

6 TRAIN TO GAIN

Migliorate la distensione su panca, cosa non fare in palestra e altro ancora.

10 RICERCA

Scoperte scientifiche utili su riduzione del grasso, integrazione, alimentazione e costruzione muscolare.

12 MANGIA PER CRESCERE

Il nostro esperto di alimentazione spiega 3 metodi naturali per definire il fisico.

18 DA FUSCELLO A FUSTO

L'esperto di fitness Vince Del Monte spiega come aumentare il testosterone, parte 2.

48 ANTI-INVECCHIAMENTO

Gli esperti di anti-invecchiamento dott. Brett Osborn e Jay Campbell spiegano come migliorare il fisico con il passare degli anni.

50 BELLEZZA A CURA DELLA DOTT.SSA CAT

La dott.ssa Cat risponde alle vostre domande su bellezza e forma fisica.

52 NEW TEC TRAINING

Nuove tecnologie utili.

