



in copertina
 Modello: Roberto A. Hernandez
 Foto: © Davide Giannico

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, 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, Roberto Moroni, Stefano Tricarico, Giorgio Giannico.

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), Will Brink (U.S.A.), D. Brooks Kubik, (U.S.A.).

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°153
LUGLIO/AGOSTO 2015
 STAMPATO IN ITALIA



Siamo anche su
facebook
Diventa nostro fan!

www.facebook.com/olympiansnews



6 **Editoriale**
 di Mario Furlan

POST@
 OLYMPIAN'S

9 **La posta di Olympian's News**
 a cura di Annalisa Ghirotti, Kristian Montevecchi,
 Mauro Friundi, Pasquale Cozza,
 Roberto A.Hernandez.

Alimentazione e integrazione

22 **Nutrition science:** 3 cose: batteri, digestione e sistema immunitario • Muscolo scatenato • P come proteine e piselli • Mangiate gli ortaggi • Vivere più a lungo e più forti • Ravvivate un po' la dieta • Ricordatevi di bere (acqua) prima di guidare • Il fast food rende la vita terribile • Tè verde per ricominciare • L'IPad vi fa ingrassare? • Il fitness delle squadre speciali • Allenatevi di più, dormite meglio • Digiunare è più facile • Fermentos: la nuova era della nutrizione - parte 2.

34 **Natural Peaking - parte 6**
 Progettare la dieta da gara perfetta
 di Annalisa Ghirotti
 e Kristian Montevecchi



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

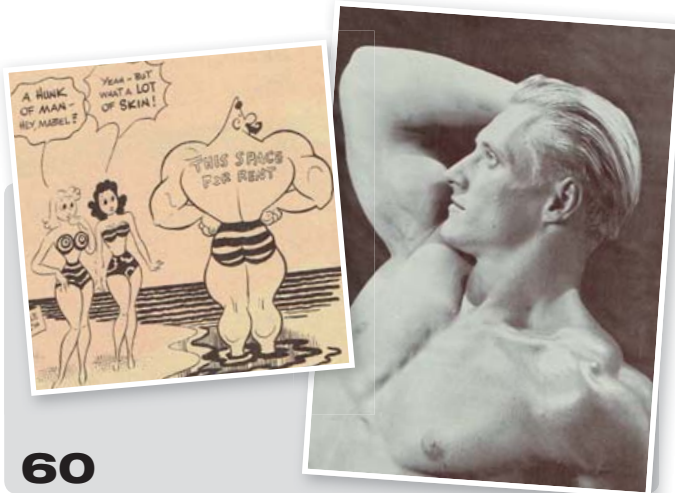
48 **BrinkZone.news**
 La religione
 dell'alimentazione
 pre e post allenamento
 di Will Brink



56 **Effetti collaterali - Miostatina e altre sostanze che influenzano i muscoli**
 di Jerry Brainum

Storia della cultura fisica

60 **Evoluzione degli esercizi con carichi progressivi - parte 18**
 a cura di Biagio Filizola



60



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

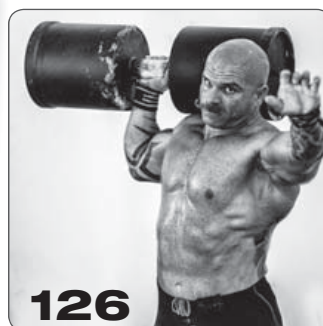
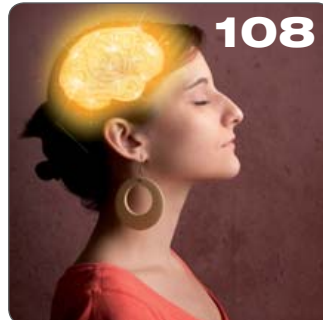
- 66** Programma di Bodybuilding per chi ha problemi di schiena - parte 2
di Stuart McRobert
- 70** Parametri di cultura fisica natural
di Roberto Del Gaudio
- 74** Intervista con Brooks Kubik autore di Dinosaur Training - parte 3
di Brooks D. Kubik e Oreste Maria Petrillo
- 79** Il lavoro negativo come fattore nell'allenamento con i pesi - parte 1
di Arthur Jones
- 84** Metodo 20/20 modificato
di Roberto amorosi Hernandez
- 92** La panca piana e il suo ruolo nel bodybuilding natural
di Master Wallace
- 98** Preparazione in palestra per il cliente "senior" - Parte 1
di Mauro Friundi
- 103** Nuova massa nelle braccia con la tattica delle 100 ripetizioni
a cura di Charles Poliquin
- 107** Diventate forti: resuscitate i sollevamenti
di Josh Bryant
- 108** C'era una volta... S.A.D. ed altre storie - parte 1
del Dott. Stefano Tricarico
- 114** Circuito breve per gli addominali
di Zack Zeigler
- 123** Allenamento RAW alla Westside
di Louie Simmons

Strongman

- 126** Strongman - nella tana del pit
di Francesco Gioia

Kettlebell & Functional

- 131** Fasce elastiche per i bodybuilder 2ª parte
di Rob Fitzgerald



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 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

AGOSTO 2015

24

SONNY
BROWN

In copertina

Sonny Brown
Foto di Per Bernal

ARTICOLI

24 UN UOMO CON UNA MISSIONE

La vita del modello ed esperto di fitness australiano Sonny Brown mostra lo sconfinato potere di un grande senso del dovere e di una determinazione irrefrenabile.

34 GUADAGNI VELOCI

Una combinazione di esercizi dinamici, serie giganti e movimenti con peso corporeo porterà il vostro corpo in uno stato di superallenamento controllato per una crescita muscolare esplosiva.

42 ROUTINE AD ALTA INTENSITÀ PER GLI ADDOMINALI

Per ottenere il sei tasselli è necessario stimolare la crescita degli addominali e, al contempo, bruciare il grasso che li nasconde alla vista. Ottenete entrambi i risultati grazie a quest'allenamento brucia grasso per l'addome.

50 IL FUTURO DEL PHYSIQUE

Quella del Physique maschile è una categoria nata da poco, ma che si sta evolvendo rapidamente. I nostri esperti (un allenatore, un atleta e un giudice) ci raccontano cosa pensano abbia in serbo il futuro per questa categoria di grande successo.

RUBRICHE

6 TRAIN TO GAIN

Correggete i vostri errori nell'esecuzione dello stacco da terra e scoprite i migliori dispositivi audio wireless per i vostri allenamenti intensi.

10 DA FUSCELLO A FUSTO

L'esperto di fitness Vince Del Monte spiega perché concentrarsi sui principi fondamentali dell'allenamento è più importante che perdersi nei dettagli.

12 IM RICERCA: RIDUZIONE DEL GRASSO

Una raccolta di scoperte all'avanguardia che possono aiutarvi nella vostra guerra contro il grasso corporeo.

13 IM RICERCA: MUSCOLI

Scoperte scientifiche che potete usare per costruire un fisico super muscoloso.

14 MANGIA PER CRESCERE

Il nostro esperto di alimentazione spiega perché assumere proteine di alta qualità a tarda sera può essere una delle strategie più efficaci per stimolare la crescita muscolare.

18 IM RICERCA: ALIMENTAZIONE

Le ultime notizie su come usare alimenti e integratori per allenarsi più duramente, migliorare il fisico e vivere più a lungo.

22 FISICO DA PROFESSIONISTA

Il modello di fitness Thomas DeLauer ritiene che gli atleti di Physique dovrebbero smettere di alternare diete e abbuffate e mantenersi in forma tutto l'anno.

56 ALLENAMENTO ESTREMO

Cosa succede se si combina l'allenamento a intervalli ad alta intensità con i 3 Grandi esercizi del powerlifting? Si ottengono risultati incredibili.

58 ANTI-INVECCHIAMENTO

Gli esperti di anti-invecchiamento dott. Brett Osborn e Jay Campbell spiegano come, col passare degli anni, ridurre l'apporto calorico possa favorire la longevità.

