



in copertina
 Modella: Michelle Lewin
 Foto: © Per Bernal

EDITORE
 Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.
DIRETTORE RESPONSABILE
 Mario Furlan

REDAZIONE
 Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.
 Via Brodolini, 35/b
 Tel. 055/959266 - Fax 055/958255
 50063 Figline Valdarno (FI)
 e-mail: sandro@olympian.it

CONTRIBUTO EDITORIALE
 • Iron Man Magazine • Hardgainer
 • Muscle Magazine International
 • Muscle & Performance

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, Riccardo Grandi.

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), 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 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 959266
 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°159
LUGLIO/AGOSTO 2016
 STAMPATO IN ITALIA



6 Editoriale
 di Mario Furlan

POST@
 OLYMPIAN'S

9 La posta di Olympian's News
 a cura di Kristian Montevecchi e Annalisa Ghirotti,
 Mauro Friundi, Roberto Del Gaudio, Marco Ceriani,
 Riccardo Grandi.

Alimentazione e integrazione

26 Nutrition science: Beta-Alanina la superstar
 degli integratori • Aiutatevi con la Rhodiola • FAQ sugli
 alimenti • Noi che amiamo le proteine • La caffeina
 è... • Integratori perfetti per favorire il dimagrimento
 • L'importanza dei BCAA • Le alghe: un alimento
 nutriente e proteico - parte tre.

44 Integratori per tutta la giornata
 a cura del team di M&P

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

58 Natural Peaking - parte 11
 Le fasi della pianificazione
 di Annalisa Ghirotti
 e Kristian Montevecchi



66 Le interviste di Natural Peaking
Il ruolo del microbiota per la salute
e la forma fisica - parte 2
 Intervista al prof. Giovanni Gasbarrini
 di Annalisa Ghirotti

Storia della cultura fisica

70 Evoluzione degli esercizi
con carichi progressivi - parte 23
William Arnold Pearl
 a cura di Biagio Filizola



70



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

Allenamento e tecnica di recupero

76

**Michelle Lewin
e il suo fisico straordinario**
della Dott.ssa Cat Begovic



86

**C'era una volta - Di quello di prometeo
e altre storie - parte 1**
del Dott. Stefano Tricarico

92

Afferrate saldamente il vostro bodybuilding
di Stuart McRobert

98

Dinosaur Training
7 modi per superare un plateau!
di Brooks D. Kubik

102

666 Devil's Sandwich
di Roberto Amorosi Hernandez

110

Lo sviluppo della schiena - Miti e verità
di Master Wallace

114

**Allenatevi in modo intelligente - Consigli
sulla programmazione per gli atleti esperti**
di Charles Staley

118

Metodo Ratchet - parte 3
di Brian D. Johnston

122

**8 consigli pratici per
una distensione su panca più forte**
a cura dello Staff editoriale del Poliquin Group™

126

**Preparazione in palestra
per il cliente "senior" - Parte 6**
di Mauro Friundi

132

**Juggernaut Periodizzazione
per il powerlifting**
La guida definitiva - parte 2
di Greg Nuckols e del Dott. Mike Israetel



Strongman

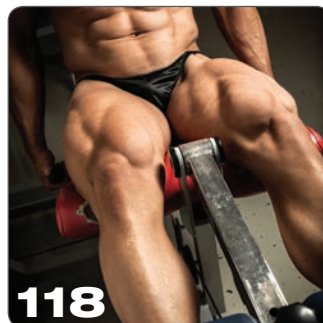
136

Strongman tra natura e forza
di Giorgio Giannico



140

**Free Natural Street Workout -
Basic workout total body in the park**
di Giuseppe Galli



IRON MAN
vedi retro rivista



Numero precedente!
L'avete?



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 illeggibile, la loro origine, la logica e finalità del trattamento (potrà rinnovare la predetta richiesta con intervallo non minore di 90 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 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.