

KETTLEBELL & MAG

& ALLENAMENTO FUNZIONALE

KETTLEBELL PER LE DONNE

P.12

ALLENAMENTO A CIRCUITO PER UN CORPO DA MODELLO

P.72

BRACCIA DA GIREVIK

P.40

SISTEMA AGATSU:

15 ROUND

PER UNA VOLONTÀ DI FERRO

P.59

NOVITÀ SULLA DIETA PALEO

P.16

ALLENAMENTO CON LE CORDE NAVALI

P.24

KETTLEBELL HEAVYROBICS BASIC

P.06

LUGLIO 2011



www.kettlebellmag.it

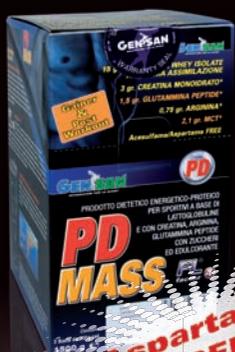
€ 4,50 - TRIMESTRALE ANNO 1° - N° 3 - LUGLIO 2011 - POSTE ITALIANE S.p.a. - SPEDIZ. IN A.P. - D.L. 358/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art.1, comma 1, DCB Firenze.

La differenza tra **essere e apparire**

Linea PD

PD MASS

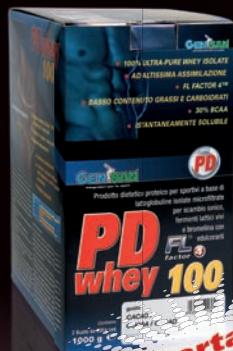
Un solo prodotto ad altissima assimilazione.... in 50 gr tutti gli elementi necessari per la tua crescita e il recupero muscolare



Aspartame FREE

PD WHEY 100

Il 100% di assimilazione grazie a 5 miliardi di fermenti lattici vivi e attivi per dose e Bromelina



Aspartame FREE

PD 6

La Creatina ad altissima assimilazione con



PDbar50

La barretta ad alto contenuto proteico arricchita con fibre studiata per favorire un ottimale assorbimento del contenuto aminoacidico nel tempo (4 ore c.a.) studiata per chi pratica sport.



MASSIMO SCATTARELLA
GRANDE FRATELLO 2010

GENSAN

INTEGRATORI PER LO SPORT



WWW.GENSAN.COM

Sommario

- 4  Editoriale
- 6  Kettlebell's Heavyrobics Basic
di Mario Civalleri
- 12  Kettlebell per le donne
di Jenny Samuelson
- 16  Mangiare paleolitico è semplice
di Summer Innanen
- 18  Lo squat Superman
di Shawn Mozen
- 19  Siete candele o registratori di cassa?
di Shawn Mozen
- 22  Fondamentali dello sport del Kettlebell
(ovvero il girevoy sport)
di Misty Shearer
- 24  Allenamento con le corde navali:
come fare il vostro primo allenamento.
di Luigi Colbax
- 30  Portate a spasso i Kettlebell...
di Francesco Borghesi
- 33  Date una scossa al sistema
di Andrea Fikkert AKC
- 36  Le priorità nel paleolitico
di Shawn Mozen
- 38  Slanciare i Kettlebell pesanti...?
di Tyson LaRone
- 40  Braccia da girevik
di Tyson LaRone
- 44  Le strategie di Staley - Maturità atletica
di Charles Staley
- 46  Allenamento MMA per il fitness, siete pronti?
di Sean Collins
- 50  K&K ovvero Kettlebell & Kick Boxing
di Alberto Angelo Luciano Pra'
- 59  15 round allenamento Agatsu per una volontà di ferro
di Shawn Mozen
- 62  Kettlebell nella preparazione atletica del Volley
di Diego Cerioli
- 66  Golf & Kettlebell - Prevenire i traumi
di Daniela Hurni
- 72  L'allenamento a circuito
per un corpo da Modella Bikini
di Angelique Millis
- 76  Afferrate bene
di Andrei Durniat
- 78  Chiudete il becco e allenatevi:
6 consigli per diventare più forti
di Marcus Martinez
- 82  L'angolo dei Coach
di Pierre Auge
- 84  Alimentazione: D&R con Mat Lalonde - 1^a parte
di Dhani Oks
- 90  Dieta paleolitica e artrite reumatoide
della dott.ssa Leena Kim
- 92  Crudità digiuno e alimentazione per la prestazione
di Eric Guttmann
- 96  Kettlebell e gravidanza
di Lauren Brooks Miller



KETTLEBELL MAG

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

IMPAGINAZIONE

Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.

CONTRIBUTI

• Agatsu Kettlebell Magazine
• Kettlebell Sport & Fitness

COLLABORATORI ITALIANI ED ESTERI

Mario Civalleri, Isabella Desci, Massimo Bani,
Shawn Mozen, Bob Klein, Olof Elwin, Scott Sonnon.

IN COPERTINA

Foto: © 2011 Agatsu Kettlebell Magazine

FOTOGRAFIE

Eric Jacobson, Michael Neveux, Ralf DeHaan

FOTOLITO E STAMPA

Mondadori Printing S.p.a.
via Mondadori, 15 - 37131 Verona - Italia

IMPAGINAZIONE

Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.

PUBBLICITÀ

Per informazioni
telefonare allo (055) 0513467 - (055) 0513600
E-mail: ads@olympian.it
Sandro Ciccarelli Editore S.r.l. si riserva il diritto
di accettare o meno le pubblicità

DISTRIBUITO PER L'ITALIA

Italian Press S.r.l.,
Via G. Falcone, Loc. Bariana 20021
Garbagnate Milanese (MI)
Tel. (02) 9944991 www.italianpress.it
e-mail: info@italianpress.it

PER ABBONAMENTO

€ 15,00 X 4 NUMERI
Visitate il sito: www.kettlebellmag.it

REGISTRAZIONE TRIBUNALE DI FIRENZE
N. 5826 DEL 15-3-2011 e successive modifiche.
Iscritto nel ROC (Registro Operatori
Comunicazione) con il n°19710.

TRIMESTRALE
anno 1/n.3 LUGLIO 2011
ISSN: 2039-2745

© 2011 Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.
Per l'Italia, tutti i diritti riservati



PROSSIMA
USCITA
OTTOBRE
2011



Mario Furlan
(www.mariefurlan.com)
è il nuovo Direttore responsabile di KettlebellMag. Istruttore di fitness, docente universitario di Motivazione e crescita personale e life coach, è noto anche come fondatore dei City Angels.

Editoriale

A volte il progresso consiste nel ritorno alla tradizione. Ad una tradizione vera. Genuina. Consolidata.

È il caso dell'allenamento con i kettlebell. Sono uno strumento d'allenamento vecchio come il mondo. Che risale ai tempi degli antichi greci, romani, egizi. Ben prima che nel Settecento diventasse popolare in Russia. E da lì si espandesse ovunque.

Ogni epoca ha i suoi strumenti. Le sue mode. I suoi trend. A volte sono validi. Altre volte sono meteore passeggere. I kettlebell hanno dimostrato – nei secoli; anzi, nei millenni – di essere un eccellente strumento per acquisire forza, resistenza, tonicità, energia. In Italia è da poco che se ne parla. Grazie anche a questa rivista, l'unica sull'argomento. Ma c'è da scommettere che se ne parlerà sempre di più. Perché ciò che vale, che è utile ed efficace rimane.

Esistono i corsi e ricorsi storici, come scriveva il filosofo

Vico. Ora siamo in un momento di ritorno ai fondamentali. Di ricerca dell'essenziale. Di dire addio ai fronzoli, agli orpelli, a tutto ciò che è magari bello da vedere, ma inutile. E di concentrarci su ciò che serve davvero. Vale per il fitness in genere: dopo la sbornia delle macchine si ritorna ai pesi semplici. Agli esercizi di base. Gli unici capaci di porre le basi per un fisico ben piantato. E vale per il grande ritorno dei kettlebell. Fanno ciò che i pesi non possono fare. E danno ciò che i pesi non possono dare. Vale anche l'inverso, certo. Perché si completano a vicenda.

Sono quindi orgoglioso di assumere la direzione di questa rivista. Perché mi piace sentirmi un pioniere. Ma a volte essere pionieri significa tornare all'antico. A quelle usanze, quelle tradizioni, quei valori che non tramonteranno mai. 🏋️

PRONTI!

COME ABBONARSI A KETTLEBELL MAG

ANDATE SUL SITO WWW.KETTLEBELLMAG.IT, SETTORE ABBONAMENTI E SEGUITE LE INDICAZIONI!

1 ANNO DI KETTLEBELL MAG (4 NUMERI), A CASA PER POSTA € 15,00 OPPURE IN FORMATO PDF € 12,00

Effettuate il pagamento su C/C postale n. 17382508 Sandro Ciccarelli Editore S.r.l. - Via Brodolini, 35/b - 50063 Figline Valdarno - FI - oppure mediante vaglia postale intestato a Sandro Ciccarelli Editore SRL Via Brodolini, 35B, Figline Valdarno 50063 (Firenze). Per velocizzare la procedura si prega di voler inviare la ricevuta dell'avvenuto pagamento per Fax. al numero 1782208485.

Per collaborare con *Kettlebell Mag* si può inviare il materiale in formato word e le foto al direttore. La prima volta si devono inviare anche le referenze e i dati anagrafici. Il materiale (testi e foto) inviato a *Kettlebell Mag* diviene proprietà del periodico e non potrà essere restituito. Il materiale apparso su *Kettlebell Mag* non potrà essere ristampato se non dietro richiesta scritta e conseguente autorizzazione del direttore. Il direttore e editore responsabile si riserva la facoltà di pubblicare il materiale inviatogli. Per tutti i testi che verranno pubblicati sarà assunta la responsabilità dell'autore. Le opinioni e le conclusioni contenute negli articoli sono quelle dell'autore e non riflettono necessariamente quelle dell'editore. Le domande e gli articoli pubblicati potranno essere modificati per necessità di lunghezza e/o chiarezza. ©2011 Sandro Ciccarelli Editore - Figline Valdarno - Firenze. Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione potrà essere riprodotta senza l'autorizzazione scritta dell'editore. Prima di iniziare qualsiasi attività fisica o dieta siete pregati di consultare il vostro medico. L'uso delle informazioni pubblicate su *Kettlebell Mag* è a proprio rischio e pericolo. *Kettlebell Mag* cita i nomi commerciali di integratori, farmaci o altri prodotti per la completezza dell'informazione e per libera scelta della redazione. Le informazioni contenute nelle pagine pubblicitarie sono di esclusiva responsabilità del committente. Per gli abbonati: le copie non ricevute potranno essere richieste con notifica scritta all'editore, la notifica dovrà essere inviata dopo 2 mesi di ritardo dalla data di pubblicazione.