

Sommario

4 Editoriale

di Mario Furlan

6 Kettlebell's Heavyrobics Basic

di Mario Civalleri

10 Fondamentali del kettlebell lifting competitivo

di Jenny Samuelson

12 Che cos'è l'allenamento funzionale?

di Tyler Hass

17 Cura delle mani

di Jamie Lloyd

18 Routine per la forza

di Tyler Hass

20 Scott Sonnon a pranzo con Mr. Tacfit

di Mario Civalleri

24 Maurizio Maddaloni: crossfit, e basta!

di Mario Civalleri

28 Kettlebell e bodybuilding

di Enrico M. Giacomini

34 Più forti con le corde

di Martin Rooney

36 Prendete la vostra medicina

di Martin Rooney

38 Forti come l'acciaio

by Fight! Magazine

41 Ispirazioni dal mondo

by Agatsu

46 Alimentazione D&R con Mat Lalonde - 2° parte

di Dhani Oks

50 La percentuale di grasso corporeo

di Shawn Mozen

52 Weightlifting: un breve sunto su uno degli sport più belli ed emozionanti al mondo

di Pietro Barbarino

56 I Kettlebell nella Preparazione Atletica del Volley - 3ª Parte

di Diego Cerioli

59 Numeri acrobatici

di Shawn Mozen

61 Kettlebell: la scelta numero uno per l'allenamento casalingo per l'hockey

di Ray LeBlanc

62 Krav Maga...

di Giorgio Pannitto

66 Lo volete? Quanto ardentemente?

di Andrea Fikkert

70 Pugni di ferro

di Shawn Mozen

74 Kettlebell in Terra Santa

di Uri Hirsch

78 L'ambush

di Tyler Hass

82 Kettlebell e bambini

di Ang "The Iron Angel" Armstrong-Mann

86 Salve, dinosauri!

di Brooks Kubik

88 Intraprendere l'allenamento con Kettlebell

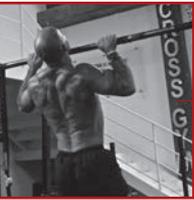
di Tyler Hass

91 Il fallimento è un evento... mai una persona

di Mike Diamond

96 FMS functional movement screen

di Antony McDougall e Tommaso Santucci



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

COLLABORATORI ITALIANI ED ESTERI

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

IN COPERTINA

Foto: Justin Woltering © 2012 Eric Jacobson

FOTOGRAFIE

Eric Jacobson, Michael Neveux, Ralf DeHaan, Fotolia

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
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 2/n.5 GENNAIO 2012

ISSN: 2039-2745

© 2012 Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.

Per l'Italia, tutti i diritti riservati

Seguici su
facebook

PROSSIMA
USCITA
APRILE
2012

