

KETTLEBELL MAG

8 ALLENAMENTI FUNZIONALI

DAL KETTLEBELL AL CROSSFIT

KETTLEBELL E ARTI MARZIALI

5 MODI PER CORRERE SENZA DOLORE

TECNICHE DI ESERCIZI CON I KETTLEBELL

SPECIALE SCHIENA

- MOBILITÀ
- RIABILITAZIONE

OTTOBRE 2012



www.kettlebellmag.it

Sommario

4 Editoriale

di Mario Furlan

6 Per chi suona la campana...

di Ryan Butt

10 Kettlebell's Heavyrobics Basic 8ª parte

di Mario Civalieri

16 Elna Elwis vuole un nuovo record

di Jenny Samuelson

20 Dai Kettlebell al Cross Fit

di Shawn Bellon

24 The Crossgym files: No.2

di Maurizio Maddaloni

32 Metodo Wall Squat Matrix workout

di Silvano Vigitello

38 Eccentrica superveloce O tutto o nulla!

del Dott. Corey Wesley

40 Stomaco in salute

di Ameer Rosic

42 Lottare per respirare

di Shawn Mozen

45 I kettlebell hanno contribuito alla nascita di un campione di arti marziali

del maestro Jonathan Field

46 5 modi per correre senza dolore

di Shawn Mozen

52 Speciale schiena

52 La storia della mia schiena

di Jamie Lloyd

54 I Kettlebell mi hanno guarito la schiena

di Sue Pike

58 L'importanza della mobilità spinale

di Paul Fallows

62 Allenate gli addominali per la forza, non per la resistenza

Un estratto dal nuovo libro di Pavel Tsatsouline

64 Steve Angell: il pacifico guerriero

68 Tecniche e allenamento con il kettlebell - 2ª parte

di Jamie Lloyd

72 Swing Pull

74 Squat Press

75 Stacco da terra a gambe tese

76 Sollevamento della "valigia"

77 Sollevamento dei tricipiti

78 Strappo swing

80 Attorno al corpo

82 Attorno alle gambe

84 Kettlebell, Clave e Yi Quan

di Rudy Ravazzini

88 Che cosa limita il successo?

di Pierre Auge

90 Krav Maga! Intervista a Giorgio Pannitto

di Mario Civalieri



KETTLEBELL MAG

EDITORIALE

Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.

DIRETTORE RESPONSABILE

Mario Furlan

REDAZIONE 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

• The kettlebell guide

• FIGHT! Magazine mixed martial arts life

COLLABORATORI ITALIANI ED ESTERI

Mario Civalieri, Isabella Desci, Leonardo Taiuti

Shawn Mozen, Bob Klein, Olof Elwin.

WEB MASTER

Gabriele Giani

SOCIAL MEDIA

Sauro Ciccarelli

IN COPERTINA

Modello: Jon Oliver

Foto: © Alex Ardenti - www.alexardenti.com

FOTOGRAFIE

Eric Jacobson, Michael Neveux, Ralph DeHaan, Fotolia

Alex Ardenti, Irvin J.Gelb

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

Gargagnate Milanese (MI)

Tel. (02) 9944991 www.italianpress.it

e-mail: info@italianpress.it

PER ABBONAMENTO

€ 20,00 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.8 OTTOBRE 2012

ISSN: 2039-2745

© 2012 Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.

Per l'Italia, tutti i diritti riservati

Seguici su
facebook



PROSSIMA
USCITA
GENNAIO
2013





Mario Furlan
(www.mariofurlan.com)
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.

IMPARIAMO A METTERCELA TUTTA

Ogni tanto mi capita di non avere molta voglia di allenarmi. Capita a tutti; è in quel momento che si capisce chi ha carattere. E chi no.

Succede sempre, quando sei davanti a una biforcazione. Da una parte la strada facile, agevole. Quella che non fa sudare. Ma che non porta da nessuna parte. Dall'altra parte la strada aspra, difficile. Che fa sputare l'anima. Ma che fa crescere. E porta al traguardo. A seconda della strada che percorri scegli che persona essere.

Talvolta, lo confesso, salto l'allenamento. Tiro fuori scuse: non ho tempo; ho un dolorino; lo farò più tardi. E poi mi vergogno. Perché ho perso la sfida con la mia pigrizia. Ma di solito lo vinco. Stringo i pugni e vado ad allenarmi. Impugno i kettlebell e comincio. Il momento più difficile? L'inizio. Ma superati i primi minuti, e i primi movimenti, la strada è in discesa. Perché comincio a provare

piacere nell'esercizio. Sento che il mio corpo risponde bene alle sollecitazioni. Che si sta rafforzando. E sono orgoglioso di avercela fatta. Di avere abbattuto il muro dell'accidia, delle scuse.

Il nostro allenamento è una metafora della nostra vita. Chi si allena regolarmente, con costanza, senza scuse è una persona che anche nella vita si comporta in maniera rigorosa. E sappiamo quanto il rigore, la serietà, la disciplina siano importanti per ottenere risultati.

Dimmi come ti alleni, e ti dirò chi sei. La palestra rappresenta la vita: c'è chi non si mette in gioco. Perché ha paura della fatica. E chi, invece, ce la mette tutta. Senza risparmiarsi. Lo stesso accade sul lavoro. Nello studio. In qualunque attività umana.

Impariamo a mettercela tutta. A dare il 100% a ogni allenamento. Perché se diamo soltanto l'80 oggi, non possiamo recuperare arrivando al 120% domani. E un 20% l'avremo buttato via. Per sempre.

Mario Furlan

Cari Lettori

da Gennaio Kettlebellmag non sarà più stampata e non la troverete più nelle edicole ma rimarrà solo in versione digitale, questo a causa degli incessanti aumenti dei costi. Il costo sarà di 15€ per l'abbonamento a 4 numeri in versione digitale. Comunque per voi lettori non cambia nulla perché ci potrete leggere online. Anzi, sicuramente una scelta migliore, perché così risparmierete! Per fare il Vostro abbonamento potete farlo direttamente al link seguente: www.kettlebellmag.it

Saluti
Sandro Ciccarelli
Amministratore Unico

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) IN FORMATO PDF € 15,00**

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 intestata 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 inviato. 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. © 2012 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.