



Seguici su
facebook



- 4 Editoriale
di Mario Furlan
- 6 Kettlebell: cosa dice la scienza?
di Michele Mazzetti
- 12 Devo fare riscaldamento e stretching prima dell'allenamento con kettlebell?
di Pavel Tsatsouline
- 14 Il potere dei kettlebell
di Pavel Tsatsouline
- 22 I migliori esercizi con gli anelli per identificare i vostri punti deboli
di Shawn Mozen
- 28 I 3 esercizi migliori di mobilità articolare per i combattenti
di Shawn Mozen
- 32 Suggerimenti per la prevenzione degli infortuni
di Michael Boyle
- 36 Krav Maga!
di Mario Civalieri



SWEAT FX
vedi retro rivista



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 Civalieri, Isabella Desci, Silvia Marini, Giulia Mencaraglia, Shawn Mozen.

> WEB MASTER
Gabriele Gianì

> SOCIAL MEDIA
Sauro Ciccarelli

> IN COPERTINA
Foto: © Catherine Dupuis
Modella: Bunny Azzopardi

> FOTOGRAFIE
Eric Jacobson, Michael Neveux, Ralph DeHaan, Fotolia, Alex Ardent, Irvin J.Gelb

> FOTOLITO E STAMPA
Printi di Ivana Saulino

> 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
MA.PE LOGISTICA-MILANO

> PER ABBONAMENTO
FORMATO STAMPATO
€ 20,00 x 4 NUMERI
€ 35,00 x 8 NUMERI

FORMATO ELETTRONICO
€ 15,00 x 4 NUMERI
€ 25,00 x 8 NUMERI

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 4/n.14 Aprile 2014
ISSN: 2039-2745

© 2014 Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.
Per l'Italia, tutti i diritti riservati

VISITATE IL SITO:
www.kettlebellmag.it

PROSSIMA USCITA LUGLIO 2014

