



- 4 **Editoriale**  
*di Mario Furlan*
- 6 **Cover story: Kristy Mox**
- 10 **Rassodate e ridurre il punto vita, aumentate la forza complessiva e proteggete la schiena con il crunch power breathing**  
*di Pavel Tsatsouline*
- 14 **Costanza più che intensità, ovvero preferite gli allenamenti leggeri ai giorni di riposo**  
*di Pavel Tsatsouline*
- 18 **StrongFirst 6 settimane per essere forti**  
*di Pavel Tsatsouline*
- 22 **Omeostasi, terremoti e obiettivi nel fitness**  
*di Shawn Mozen*
- 26 **5 qualità del fitness che potrebbero salvarvi la vita**  
*di Shawn Mozen*
- 30 **Ribaltamento del pneumatico**  
*di Charles Poliquin*
- 36 **Ridimensionare gli allenamenti crossfit con gli anelli**  
*di Charles Poliquin*
- 40 **Allenarsi di qualità**  
*di Luca Corona*
- 46 **Suggerimenti per la prevenzione degli infortuni - 2ª parte**  
*di Michael Boyle*



**SWEAT**  
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

**> WEB MASTER**  
Gabriele Gianì

**> SOCIAL MEDIA**  
Sauro Ciccarelli

**> IN COPERTINA**  
Foto: © Roy Furchgott  
Modella: Kristy Mox of MizFIT.com

**> 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.15 Luglio 2014  
ISSN: 2039-2745

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

**VISITATE IL SITO:**  
[www.kettlebellmag.it](http://www.kettlebellmag.it)

**PROSSIMA USCITA OTTOBRE 2014**

