



Seguici su  
facebook

- 4 Editoriale  
*di Mario Furlan*
- 6 I kettlebell producono forza utilizzabile  
*di Pavel Tsatsouline*
- 8 L'ABC del fitness  
*di Kristy Mox*
- 11 Rendere l'allenamento funzionale al movimento  
*di Mirco Ferrari*
- 14 La forza resistente negli SDC  
*di Alain Riccardi*
- 20 Il "miglior" esercizio di spinta  
*di Pavel Tsatsouline*
- 22 Stabilizzare la spalla con il turkish get-up  
*del Dott. Antonio Parolisi*
- 28 Il segreto per una programmazione vincente  
*di Luca Corona*
- 34 I 7 segreti del fitness funzionale 1ª parte  
*di Charles Staley*
- 40 Allenamento del core anteriore  
*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: © Jason Ellis  
Modello: Colin Wayne

**FOTOGRAFIE**  
Eric Jacobson, Michael Neveux,  
Ralph DeHaan, Fotolia,  
Alex Ardent, Irvin J. Geib

**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.16 Ottobre 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 GENNAIO 2015**

