



6



14



- 4 Editoriale
di Mario Furlan
- 6 I 7 segreti del fitness funzionale
2ª parte
di Charles Staley
- 11 Se il "Cuore" è il nucleo della vita...
Il "Core" è il nucleo del corpo...
di Mirco Ferrari
- 14 Massafobia, la paura persistente,
esagerata e irrazionale
di costruire massa
di Kristy Mox
- 18 La modella di copertina
Daniele Moraes
di Daniele Moraes
- 22 Superare lo snatch test con onore
di Fabio Zonin
- 28 Free Natural Street Workout
di Giuseppe Galli
- 32 10 passi per sviluppare
gli esercizi con peso corporeo
di Shawn Mozen
- 38 Oltre il mito: Crossfit e Kettlebell
nel fighting
di Luca Corona

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 Giani

> SOCIAL MEDIA
Sauro Ciccarelli

> IN COPERTINA
Foto: © Federico Canzi
Modello: Daniele Moraes
Location: XXL Gallarate

> FOTOGRAFIE
Eric Jacobson, Michael Neveux,
Ralph DeHaan, Fotolia,
Alex Ardenti, 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 5/n.17 Gennaio 2015
ISSN: 2039-2745

© 2015 Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.
Per l'Italia, tutti i diritti riservati

VISITATE IL SITO:
www.kettlebellmag.it

**PROSSIMA
USCITA
APRILE
2015**

