

Seguici su
facebook



- 4 **Editoriale**
di Mario Furlan
- 6 **I 7 segreti del fitness funzionale**
3ª parte
di Charles Staley
- 12 **Se il "Cuore" è il nucleo della vita...
Il "Core" è il nucleo del corpo... parte 2**
di Mirco Ferrari
- 14 **Forte è il nuovo**
di Kristy Mox
- 16 **La verità sul functional**
di Luca Corona
- 20 **La sessione dell'allenamento
Curva della Potenza**
di Tyler Hass
- 24 **La scienza della valutazione
della tecnica di movimento**
del dott. Bob LeFavi
- 26 **4 consigli per aumentare la potenza
delle distensioni**
di Tyler Hass
- 28 **La madre dell'invenzione**
di Kathryn Korchok
- 32 **StreetWork, allenamento funzionale
da strada**
di Claudia Valente
- 36 **SF 930 - Un potente piano
per il press**
di Pavel Tsatsouline
- 40 **Perché usare un Gymboss?**



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
- Sweat RX
- The Box

COLLABORATORI ITALIANI ED ESTERI
Charles Staley, Mirco Ferrari, Kristy Mox, Tyler Hass, Pavel Tsatsouline, Isabella Desci, Silvia Marini, Giulia Mencaraglia, Shawn Mozen.

WEB MASTER
Gabriele Giani

SOCIAL MEDIA
Sauro Ciccarelli

IN COPERTINA
Foto: © www.kettlebell-fit.com
Modello: Peter Hodgkinson

FOTOGRAFIE
Eric Jacobson, Michael Neveux, Ralph DeHaan, Fotolia, Alex Ardeni, 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
MEPE Distribuzione Editoriale
Via Ettore Bugatti 15, 20142 Milano (MI).

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.18 Aprile 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
LUGLIO 2015

