



- 4 **Editoriale**
di Mario Furlan
- 6 **Efficace programma brucia grasso con kettlebell**
a cura della redazione
- 12 **I benefici dell'allenamento con kettlebell**
a cura della redazione
- 16 **Routine per dimagrire senza tapis roulant**
di Eric Velazquez
- 18 **StrongFirst - Quattro metodi collaudati per costruire muscoli con i kettlebell**
di Scott Iardella
- 26 **Allenamento Funzionale**
a cura della redazione
- 32 **Ascoltate il vostro cuore**
di Karla Dial
- 36 **5 modi... per valutare il vostro livello di forma fisica**
di Eric Velazquez
- 38 **Fatevi aiutare dai kettlebell**
di Joe Wuebben
- 42 **La nuda verità**
di Karla Dial
- 44 **Modelli di eccellenza Training Lab, Olympian's PT studio**
di Kristian Montevocchi e Annalisa Ghirotti
- 50 **3 gravi errori commessi nello swing con kettlebell a un braccio**
di Shawn Mozen
- 54 **Westside per il crossfit**
di Louie Simmons



18



44



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. 055/959530 • Fax 055/958255
50063 Figline Valdarno (FI)
e-mail: sandro@olympian.it

▶ **IMPAGINAZIONE**
Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.

▶ **CONTRIBUTI**
• Agatsu Kettlebell Magazine
• The Box

▶ **COLLABORATORI ITALIANI ED ESTERI**
Charles Staley, 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: Stefano Somma
Modello: Giuseppe Galli

▶ **FOTOGRAFIE**
Eric Jacobson,
Michael Neveux, Fotolia

▶ **FOTOLITO E STAMPA**
Nova Arti Grafiche, Signa - Firenze

▶ **PUBBLICITÀ**
Per informazioni telefonare allo (055) 959530
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 6/n.23 Luglio 2016
ISSN: 2039-2745

© 2016 Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.
Per l'Italia, tutti i diritti riservati

VISITATE IL SITO:
www.kettlebellmag.it

PROSSIMA USCITA OTTOBRE 2016

