



- 4 **8** Editoriale
di Mario Furlan
- 6 **8** Il futuro del dimagrimento
del dott. Matthew Kadey, MS, RD
- 8 **8** La respirazione dell'atleta
di Lara Mcglashan
- 12 **8** Integratori per gli atleti di Crossfit
del Dott. Dwayne N. Jackson
- 16 **8** La storia del kettlebell russo
di Pavel Tsatsouline
- 22 **8** Double Under
di Lara Mcglashan
- 24 **8** Forgiate un corpo aggraziato ed estetico con il Getup Turco
di Pavel Tsatsouline
- 29 **8** StrongFirst - Skill Session, un workout essenziale con i kettlebell!
di Pavel Tsatsouline
- 38 **8** Distensione
di Shawn Mozen
- 44 **8** Riabilitazione articolare
del Dott. Dwayne N. Jackson
- 50 **8** Free Natural Street workout
Street triceps workout (natural tricipiti)
di Giuseppe Galli



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, Massimo Bani, 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
Printi di Ivana Saulino

> 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.24 Ottobre 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 GENNAIO 2017

