



Sommario

4 Editoriale

6 Allenamento preistorico per il mondo moderno
di Greg Carver

10 Kettlebell's Heavyrobics Basic
di Mario Civalleri

14 Kettlebell & Allenamento per... la muay thai!
di Chriss Silverstein

19 Allenamento 20/20
di Andrew Glaser

22 Perché le donne dovrebbero usare i kettlebells
di Luigi Colbax

28 Consigli "Hard Style"
di Francesco Borghesi

30 Orthos il cane a due teste
di Bud Jeffries

35 La strada più dura
di Erik Gilmore

38 Vi va una partita a carte?
di Gudjon Svansson

40 L'eredità dei kettlebell
di John Wild Buckley

43 KettleBelle Shera Ann
a cura della redazione

44 Tacfit Kettlebell Spetsnaz
di Scott Sonnon

52 Analisi di 2 studi - comprendere la ricerca
di Bob Klein

56 Il programma di allenamento di una medaglia d'oro
di Brooks D. Kubik

60 Sacco bulgaro, l'attrezzo del futuro?
di Olof & Jenny

66 L'angolo dei coach
di Pierre Auge

68 Come insegnare lo swing a due mani ad un corso di gruppo
di Rhino

70 Novità e tradizione possono coesistere
di Luca Vitalini

74 Crossfit
di Maurizio Maddaloni

80 Fate spazio: è arrivato l'allenamento funzionale!
di Annalisa Ghirotti

87 Attività motoria a corpo libero
di Alberto Oddone

90 Lo sapevate?
a cura della redazione

92 Volere è dovere
di Conti Emanuele

96 Alimentazione: paleo per la performance
di Aviad Elgez & Dhani Oks

98 30 giorni per cambiare
a cura della redazione



KETTLEBELL MAG

EDITORE

Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.

DIRETTORE RESPONSABILE

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
• Kettlebell Sport & Fitness

COLLABORATORI ITALIANI ED ESTERI

Mario Civalleri, Isabella Desci, Massimo Bani, Shawn Mozen, Bob Klein, Olof Elwin, Scott Sonnon.

IN COPERTINA

Foto: Shera Ann © MidAtlantic Photography

FOTOGRAFIE

Eric Jacobson, Michael Neveux, Ralf DeHaan

FOTOLITO E STAMPA

Mondadori Printing S.p.a.
via Mondadori, 15 - 37131 Verona - Italia

IMPAGINAZIONE

Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.

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

Italian Press S.r.l.,
Via G. Falcone, Loc. Bariana 20021
Garbagnate Milanese (MI)
Tel. (02) 9944991 www.italianpress.it
e-mail: info@italianpress.it

PER ABBONAMENTO

€ 15,00 X 4 NUMERI
Visitate il sito: www.kettlebellmag.it

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 1/n.2 APRILE 2011
ISSN: 2039-2745

© 2011 Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.
Per l'Italia, tutti i diritti riservati



PROSSIMA USCITA LUGLIO 2011