

# Sommario

- 4** Editoriale  
*di Mario Furlan*
- 6** Kettlebell's Heavyrobics Basic  
*di Mario Civalieri*
- 10** Come si allenavano i girevik nella Russia zarista  
*di Pavel Tsatsouline*
- 12** Metodi di allenamento semplificato  
*di Alberto Oddone*
- 16** Military Firefighting  
*di Marcello Doppio*
- 20** Il circuito delle flessioni sulle braccia isodinamiche (CFBI!)  
*di Tyson Larone*
- 24** L'angolo dei Coach  
*di Pierre Auge*
- 26** Chiacchierata sul Kettlebell con Shawn Mozen  
*di Arnav Sarkar*
- 30** L'esperienza del seminario IKSFA Elite Kettlebell  
*di Shawn Mozen*
- 34** Guarda un po' chi fa swing adesso!  
*di Sara-Clare Lajeunesse*
- 37** Mobilità articolare e movimento  
*di Shawn Mozen*
- 38** Non solo pesi... una lezione con il duo Spartan  
*di Leonardo Taiuti*
- 46** Allenamento degli addominali e del core per tutti usando i kettlebell  
*di Jonathan Field*
- 49** L'inferno dei Kettlebell, sentite bruciare?  
*di Shawn Mozen*
- 52** Il muscle-up  
*di Tyler Hass*
- 56** Allenamento 100 flessioni  
*di Tyler Hass*
- 58** La pesistica olimpica moderna ed il kettlebell training  
*di Andrea Mancinelli*
- 64** L'utilizzo dei kettlebell nell'allenamento del motocross  
*di Maximiliano Blason*
- 72** Il T.A.B.U.  
*di Ricky Legaspi*
- 74** Esplorate terreni nuovi: mountain bike e agatsu core conditioning  
*di Larry Woo e Mark Brusso*
- 78** Lo sport del Kettlebell è una prova di abilità e di volontà  
*di Shawn Mozen*
- 82** I Kettlebell nella Preparazione Atletica del Volley - 2ª Parte  
*di Diego Cerioli*
- 86** Fondamentali del kettlebell lifting competitivo  
*di Jenny Samuelson*
- 89** Guerriero dentro - Allenamento dei clienti affetti da cancro  
*di Sara-Clare Lajeunesse*
- 92** Il "Gallazzi" - intervista ad Alberto Gallazzi, ovvero tutto quello che davvero c'è dietro a Clubbell™ e Tacfit.  
*di Mario Civalieri*
- 96** Total Body Attack Advanced  
*di Andrea Bonciani*



Seguici su  
facebook

**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

## COLLABORATORI ITALIANI ED ESTERI

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

## IN COPERTINA

Foto: Shawn Mozen © 2011 Agatsu Kettlebell Magazine

## FOTOGRAFIE

Eric Jacobson, Michael Neveux, Ralf DeHaan, Fotolia

## 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.4 OTTOBRE 2011

ISSN: 2039-2745

© 2011 Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.

Per l'Italia, tutti i diritti riservati



PROSSIMA  
USCITA  
GENNAIO  
2012