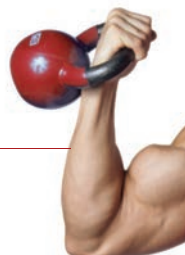


Sommario

- 4 **Editoriale**
di Mario Furlan
- 6 **Kettlebell's Heavyrobics Basic**
di Mario Civalleri
- 10 **Fondamentali del kettlebell lifting competitivo**
di Jenny Samuelson
- 12 **Che cos'è l'allenamento funzionale?**
di Tyler Hass
- 17 **Cura delle mani**
di Jamie Lloyd
- 18 **Routine per la forza**
di Tyler Hass
- 20 **Scott Sonnon a pranzo con Mr.Tacfit**
di Mario Civalleri
- 24 **Maurizio Maddaloni: crossfit, e basta!**
di Mario Civalleri
- 28 **Kettlebell e bodybuilding**
di Enrico M. Giacomini
- 34 **Più forti con le corde**
di Martin Rooney
- 36 **Prendete la vostra medicina**
di Martin Rooney
- 38 **Forti come l'acciaio**
by Fight! Magazine
- 41 **Ispirazioni dal mondo**
by Agatsu
- 46 **Alimentazione D&R con Mat Lalonde - 2° parte**
di Dhani Oks
- 50 **La percentuale di grasso corporeo**
di Shawn Mozen
- 52 **Weightlifting: un breve sunto su uno degli sport più belli ed emozionanti al mondo**
di Pietro Barbarino
- 56 **I Kettlebell nella Preparazione Atletica del Volley - 3ª Parte**
di Diego Cerioli
- 59 **Numeri acrobatici**
di Shawn Mozen
- 61 **Kettlebell: la scelta numero uno per l'allenamento casalingo per l'hockey**
di Ray LeBlanc
- 62 **Krav Maga...**
di Giorgio Pannitto
- 66 **Lo volete? Quanto ardentemente?**
di Andrea Fikkert
- 70 **Pugni di ferro**
di Shawn Mozen
- 74 **Kettlebell in Terra Santa**
di Uri Hirsch
- 78 **L'ambush**
di Tyler Hass
- 82 **Kettlebell e bambini**
di Ang "The Iron Angel" Armstrong-Mann
- 86 **Salve, dinosauri!**
di Brooks Kubik
- 88 **Intraprendere l'allenamento con Kettlebell**
di Tyler Hass
- 91 **Il fallimento è un evento... mai una persona**
di Mike Diamond
- 96 **FMS functional movement screen**
di Antony McDougall e Tommaso Santucci



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

IN COPERTINA

Foto: Justin Woltering © 2012 Eric Jacobson

FOTOGRAFIE

Eric Jacobson, Michael Neveux, Ralf DeHaan, Fotolia

FOTOLITO E STAMPA

Stige Arti Grafiche S.p.A.
via Pescarito, 110 - 10099 San Mauro (To)

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 2/n.5 GENNAIO 2012
ISSN: 2039-2745

© 2012 Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.
Per l'Italia, tutti i diritti riservati



Seguici su
facebook

PROSSIMA
USCITA
APRILE
2012