

Sommario

4 Editoriale

di Mario Furlan

6 Kettlebell's Heavyrobics Basic

di Mario Civalieri

10 Fondamentali del kettlebell lifting competitivo

di Jenny Samuelson

12 Che diavolo è il CrossFit®?

di Joel Feinberg

16 Le basi del Boot Camp

di Kim Goss

20 Allenamento a circuito "Time Ladder"

di Tyler Hass

24 Programma di stretching con gli anelli

di Tyler Hass

28 Tenere al sicuro la schiena

di Sara-Claire Lajeunesse

32 Diventare incredibilmente forti grazie alle planche per la schiena

di Timothy Bell

35 Allenamento per... saltare oltre le nuvole!

di Tyler Hass

36 L'angolo dei coach

41 Forza con i kettlebell

di Francesco Borghesi

44 Preparazione fisica con i kettlebell RKC per gli sport di contatto

di Pavel Tsatsouline

48 Power Training per il tennis

di Tyler Hass

52 Kettlebells & nuoto

di Luca Pirovano

56 Guida per i corridori: la libertà a piedi nudi

di Shawn Mozen

60 Intervista a Charles Staley

di Tyler Hass

64 Krav Maga! Intervista a John Whitman

di Mario Civalieri

70 Come incrementare la forza e la massa muscolare

di Brooks Kubik

74 Un'introduzione all'allenamento strongman applicato per lo sport

di Charles Poliquin

80 Riconsiderare l'allenamento funzionale

di Michael Boyle

88 Antichi guerrieri contro uomo moderno

di Ori Hofmekler

92 Tutto inizia dal cibo

di Trenz Pruca

94 Paleo-Dieta anche nelle feste

di Sumer Inanan

98 Momenti Agatsu



Seguici su
facebook

KETTLEBELL MAG

EDITORIALE

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.

WEB MASTER

Gabriele Giani

SOCIAL MEDIA

Sauro Ciccarelli

IN COPERTINA

Modelli: Shawn Mozen e Amber

Foto: © 2012 Agatsu Kettlebell Magazine

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 la 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.6 APRILE 2012

ISSN: 2039-2745

© 2012 Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.

Per l'Italia, tutti i diritti riservati



PROSSIMA
USCITA
LUGLIO
2012