



- 4 Editoriale
di Mario Furlan
- 6 Quanto in alto deve arrivare il kettlebell nello swing?
di Shawn Mozen
- 10 Kettlebell's heavyrobics basic 12^a parte
di Mario Civalleri e Luca Sabatini
- 18 Psicokettlebell
di Selena Nardini
- 26 Come migliorare la parte superiore del corpo per usare carichi pesanti usando solo esercizi con peso corporeo
di Andralyn Zayn
- 32 In the gym with Michael Boyle
Intervista di Annalisa Ghirotti e Kristian Montevocchi



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, Leonardo Taiuti, Shawn Mozen.

> WEB MASTER
Gabriele Gianì

> SOCIAL MEDIA
Sauro Ciccarelli

> IN COPERTINA
Foto: © Roy Furchgott
Modella: Kristy Mox of MizFiTT.com

> FOTOGRAFIE
Eric Jacobson, Michael Neveux, Ralph DeHaan, Fotolia, Alex Ardenti, Irvin J. Geib, Dreamstime

> FOTOLITO E STAMPA
Printi di Ivana Saulino

> 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
MA.PE LOGISTICA-MILANO

> 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 4/n.13 Gennaio 2014
ISSN: 2039-2745

© 2014 Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.
Per l'Italia, tutti i diritti riservati

VISITATE IL SITO:
www.kettlebellmag.it

PROSSIMA USCITA APRILE 2014

