



8

4 **Editoriale**  
*di Mario Furlan*

6 **I kettlebell producono forza utilizzabile**  
*di Pavel Tsatsouline*

8 **L'ABC del fitness**  
*di Kristy Mox*

11 **Rendere l'allenamento funzionale al movimento**  
*di Mirco Ferrari*

14 **La forza resistente negli SDC**  
*di Alain Riccardi*

20 **Il "miglior" esercizio di spinta**  
*di Pavel Tsatsouline*

22 **Stabilizzare la spalla con il turkish get-up**  
*del Dott. Antonio Parolisi*

28 **Il segreto per una programmazione vincente**  
*di Luca Corona*

34 **I 7 segreti del fitness funzionale 1ª parte**  
*di Charles Staley*

40 **Allenamento del core anteriore**  
*di Michael Boyle*



14



**SWEAT**  
vedi retro rivista



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,  
Silvia Marini, Giulia Mencaraglia,  
Shawn Mozen.

#### WEB MASTER

Gabriele Gianì

#### SOCIAL MEDIA

Sauro Ciccarelli

#### IN COPERTINA

Foto: © Jason Ellis  
Modello: Colin Wayne

#### FOTOGRAFIE

Eric Jacobson, Michael Neveux,  
Ralph DeHaan, Fotolia,  
Alex Ardent, Irvin J. Geib

#### 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.16 Ottobre 2014  
ISSN: 2039-2745

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

**VISITATE IL SITO:**  
[www.kettlebellmag.it](http://www.kettlebellmag.it)

**PROSSIMA USCITA GENNAIO 2015**

