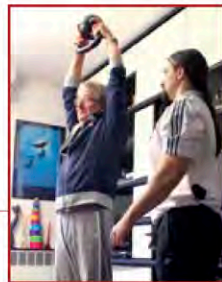
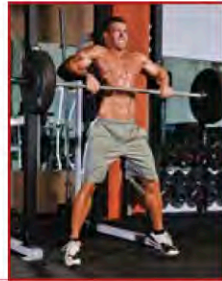


Sommario

- 4 **Editoriale**
di Mario Furlan
- 6 **Che cos'è l'allenamento funzionale?**
di Tyler Hass
- 12 **Kettlebell's Heavyrobics Basic 7ª parte**
di Mario Civalleri
- 16 **La perfezione è più importante delle prestazioni**
di Chris Muling
- 18 **Fondamentali del kettlebell lifting competitivo**
di Jenny Samuelson
- 20 **Cross training power**
di Steve Downs
- 24 **The Crossgym files: No.1**
di Maurizio Maddaloni
- 30 **Metodo Wall Squat**
di Silvano Vigittello
- 36 **Metti un Kettlebell nel tuo arsenale domestico**
di Franco Monti
- 42 **Sviluppare una distensione sopra la testa... mostruosa**
del Dott. Tyson LaRone
- 48 **Consigli sull'allenamento "power"**
di Tyler Hass
- 50 **Tecniche e allenamento con il kettlebell**
di Jamie Lloyd
- 52 **Swing**
- 54 **Girata**
- 56 **Estensioni dei tricipiti**
- 57 **Halo**
- 58 **Affondo**
- 60 **Spinta sopra la testa**
- 62 **Tirate alte**
- 64 **Defaticamento**
- 68 **Intervista con l'istruttrice Senior di Agatsu (Canada): Sara-Claire Lajeunesse**
di Mike Diamond
- 74 **Come aumentare la forza alla "vecchia maniera"!**
di Brooks D. Kubik
- 78 **Krav Maga! Intervista a Amir Perets**
di Mario Civalleri
- 84 **Forza per il combattimento**
di Joel Jamieson
- 88 **Lo stress dell'allenamento**
di Joel Jamieson
- 92 **A 4 zampe sul pavimento**
di Martin Rooney
- 94 **Randy Couture - In forma per sempre**
di Ben Fowlkes



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
• The kettlebell guide
• FIGHT! Magazine mixed martial arts life

► **COLLABORATORI ITALIANI ED ESTERI**
Mario Civalleri, Isabella Desci, Leonardo Taiuti
Shawn Mozen, Bob Klein, Olof Elwin.

► **WEB MASTER**
Gabriele Giani

► **SOCIAL MEDIA**
Sauro Ciccarelli

► **IN COPERTINA**
Modello: Andrea Ratti
Foto: © 2012 Maurizio Maddaloni

► **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**
€ 20,00 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.7 LUGLIO 2012
ISSN: 2039-2745

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



PROSSIMA
USCITA
OTTOBRE
2012