



EDITORIALE

- Facciamolo! 6

NOTIZIE

TECNICA E ALLENAMENTO

- Metodi di allenamento (46) 12
- Sinergie vincenti, in nome dello squat 16
- A lezione dal "Mr. O" 20
- Training F.A.Q. 22
- L'allenamento razionale 26
- Biomeccanica in palestra 28
- Le varianti: rematore 30
- Seduti o in piedi? 34
- Conoscenza & divulgazione 35
- Parole di ferro 2
- Oggi parliamo di Hack squat

DIETETICA E ALIMENTAZIONE

- Pericoli in tavola 38
- Un Calcio all'obesità 40
- DHA e memoria 42
- Ricette Fitness 43
- Risotto ai funghi porcini con salmone

MEDICINA SPORTIVA

- Caso e biologia 46
- Sotto il segno dell'evoluzione 48
- Muscoli e cervello 7 52
- Neuroni specchio 55
- Una pompa vitale 56

FOCUS

- Focus Funzionalità corporea 58
- Calendario bimestrale 66

IL CAMPIONE DEL MESE

- Il sogno continua 68

PROTAGONISTE

- Oltre l'incredulità 70
- Nozze d'argento con il "ferro" 72
- L'architetto del fitness 74

CULTURE

- Body-building roots 78
- La cultura fisica nell'arte 82
- "Il giuramento degli Orazi" di David

CALEIDOSCOPIO

- Vincere davvero! 84
- Umanità culturistica 86
- Una lunga storia di "ferro" 88
- Palestre d'Italia: "Olympia" di Subiaco 90
- La soffitta dei sogni 92
- In pedana - Saverio Lamenza 94
- X Shape 95
- Caleidoscopio dalle regioni 96
- Domenico Tedone - Mirco Gaetani

LETTERE ALLA RIVISTA

COMPETIZIONI

- 1° Grand Prix "Le Gravine" 100
- 2° Trofeo di Montesarchio IPF 104
- Grande Slam Tour 2010 108
- Grand Prix "In Forma" 112
- 2° Trofeo "Girolamo's" 113
- Mr. & Miss World NBBUI 118
- Mr. & Miss Universo IBFA 122
- 60° Mr. Universo NABBA 126
- Speciale "Due Torri" 2010

CULTURA FISICA - Bimestrale - Anno LIV - N. 415 - Marzo/Aprile 2011 - € 6,50
REDAZIONE: Viale dei Mille, 90 - 50131 Firenze - Tel. 055 5521183 - Fax 055 5000406
AMMINISTRAZIONE: "TRAM Srl" Editrice: Tel. 055 570323 - Fax 055 582789 - E-mail: redazione@culturafisica.it - amedeomarsan@culturafisica.it - Internet: www.culturafisica.it
Direttore responsabile: Amedeo Marsan. *Amministratore unico:* Riccardo Tassinari. Abbonamento per 6 numeri (1 anno) € 33,00. Europa per 6 numeri € 33,00 + € 60,00 per spese postali. Africa, America, Asia per 6 numeri € 33,00 + € 90,00 per spese posta aerea. Oceania per 6 numeri € 33,00 + € 125,00 per spese posta aerea. Arretrati € 13,00. Inviare l'importo a mezzo vaglia, o mediante versamento sul C/C postale 21933502 intestato a TRAM Srl.
 Manoscritti, disegni e fotografie anche se non pubblicati non si restituiscono. Tutti gli articoli, le foto e i manoscritti, divengono proprietà di «Cultura Fisica». Autorizzazione del Tribunale di Firenze in data 1 agosto 1957, n. 1186 del Reg. Stampa Periodica - Sped. in Abb. Post. D - Legge 662/1996 Firenze. Bimestrale. Distribuzione per l'Italia: CDM srl - V.le Don Pasquino Borghi, 172 - 00144 Roma - Tel. 06 5291419 - Fax 06 5291425 - www.cdmitalia.it - Gestione rete di vendita e logistica: Press-Di - Via Cassanese, 224 - 20090 Segrate (MI). Pre-stampa: EDIZIONI TASSINARI - Firenze. Stampa: CDC Arti Grafiche Srl - Città di Castello (PG).

DIRETTORE RESPONSABILE: dott. Amedeo Marsan
COMITATO SCIENTIFICO: dott. Alessandro Gelli - Marcello Mormino - prof. Giacomo Zaccone
COMITATO TECNICO: dott. Armando Fucci - dott. Marco Neri - Jimmy Pedemonte
COLLABORATORI: Marco Addis - Carlo Altamura - Sebastiano Lelio Amato - Alex Ardeni - Sabina Assanto - Angelo Bani - Marco Bechini - Bruno D. Bordon - Robby Brand - Jason Breeze - Enrico Bronzetti - Roberto Calcagno - Nicola Camera - Francesco Casillo - Cristiana Casoni - Giovanni Cianti - Francesco Currò - Francesco De Nardo - Ilaria De Santi - Mario Esposito - Franco Fabbri - Gianfranco Fantetti - Biagio Filizola - Armando Fucci - Alessandro Gelli - Angelo Giorno - Paolo Girardi - Gilberto Grilanda - Francesco Grillo "Foto Start Up" - Claudio Lombardo - David Lo Monaco - Oberdan Mancini - Fabrizio Martinelli - Filippo Massaroni - Massimiliano Menchi - Michele Merisi - Giorgio Mesghet - Raffaele Morandini - Marcello Mormino - Rosetta Mortati - Massimiliano Muccini - Giuseppe Musolino - Paolo Nanni - Andrea Nuccitelli - Jimmy Pedemonte - Maurizio Polverelli - Carlo Puzilli - Enzo Rapino - Antonio Romano - Luciano Rossi - Sandro Rossi - Vanni Saccon - Patrizia Salvato - Roberto Servidone - Massimiliano Sollazzo - Dario Sorarù - Francesco Todde - Stefano Tricarico - "Turi" - Riccardo Ubaldini - Vania Villa - Giacomo Zaccone
ART DIRECTOR: Amedeo Marsan
GRAFICA E IMPAGINAZIONE: Manuela Meini - Laura Picchiotti
 È vietata la riproduzione anche parziale di articoli, fotografie e disegni pubblicati, senza previa autorizzazione scritta di TRAM Srl Editrice - Firenze.

Pur verificando, nei limiti del possibile, l'accuratezza delle informazioni pubblicate su "Cultura Fisica", l'Editore non può assumersi alcuna responsabilità per le eventuali conseguenze di azioni basate sui consigli ivi contenuti. La "TRAM Srl" si sforza inoltre di verificare la rispettabilità delle fonti, al fine di garantire la correttezza delle campagne pubblicitarie, ma - in ogni caso - declina ogni responsabilità per gli annunci pubblicitari contenuti in "Cultura Fisica", per le rivendicazioni e le rappresentazioni proposte, nonché per la qualità dei prodotti e dei servizi forniti dagli stessi inserzionisti. Responsabile del trattamento dei dati (D.Lgs. 196/2003): Amedeo Marsan.

TRAM Srl
 Editrice

RIVISTA FONDATA NEL 1957
 DA TULLIO RICCIARDI

