



EDITORIALE

- La quarta scimmietta **6**

NOTIZIE

TECNICA E ALLENAMENTO

- Biomeccanica in palestra
Le varianti: "Curl su panca inclinata" **12**
- Training F.A.Q. **14**
- L'allenamento razionale
Esercizi e modalità da evitare **16**
- Obiettivo glutei **19**
- Metodi di allenamento (48)
A proposito di "deficit di forza esplosiva" **20**
- Esecuzione perfetta! **22**
- Conoscenza & divulgazione (3)
Quelle "cosette" da nulla **24**
- Functional kettlebells **26**
- Obiettivo indolenzimento **28**

DIETETICA E ALIMENTAZIONE

- Levata di scudi **30**
- Tutti i gusti son gusti **32**
- Dimagrimento: un caso reale **36**
- Non solo tappi! **39**

MEDICINA SPORTIVA

- Schiena fit **40**
- Il padre del padre del padre di mio padre **44**
- Difese solari **46**
- Muscoli e cervello 9
Stress e crescita muscolare **48**
- Invecchiamento ed esercizio fisico **52**

CULTURA FUNZIONALE DEL CORPO

- Chi è il matto? **56**
- La prima pietra **57**
- Calendario bimestrale **60**

FOCUS

- Focus Fiere **61**

IL CAMPIONE DEL MESE

- Parola di Ronny! **68**

PROTAGONISTE

- Invisibile per scelta **72**
- Telegraficamente **74**
- "Pit bull" **76**

CULTURE

- Body-building growth **78**

- Forme di "ferro" **82**
- La cultura fisica nell'arte
Il fumetto: "Zagor" **84**

CALEIDOSCOPIO

- Onore alla "Pantera Nera" **86**
- Un maestro **89**
- Quanta passione! **90**
- Ariete di segno e di fatto **91**
- Una storia speciale **92**
- Tributo a Mauro **94**
- Culturismo-spettacolo **96**

COMPETIZIONI

- Campionato Sud-Italia AS&CF **100**
- Grande Slam Tour 2010
Grand Prix di Basilicata **102**
- Grande Slam Tour 2010
Grand Prix Partenopeo **103**
- Grande Slam Tour 2010
Grand Prix di Taranto **106**
- 14° Grand Prix "The Best"
CSEN-WABBA **110**
- Mr. Universe WABBA 2010 **114**
- 3° Christmas Show CSEN-WABBA **122**
- Arnold Classic 2011 **124**

CULTURA FISICA - Bimestrale - Anno LIV - N. 417 - Luglio/Agosto 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 Bari - Marco Bechini - Bruno D. Bordoni - 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 Filzola - 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 Mesghetz - Raffaele Morandini - Marcello Mormino - Rosetta Mortati - Massimiliano Muccini - Giuseppe Musolino - Paolo Nanni - Andrea Nuccitelli - Jimmy Pedemonte - Maurizio Pulverelli - Carlo Puzilli - Enzo Rapino - Antonio Romano - Luciano Rossi - Sandro Rossi - Vanni Saccon - Patrizia Salviato - 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

