



**EDITORIALE**

- Funziona davvero? **6**

**NOTIZIE**

**TECNICA E ALLENAMENTO**

- Biomeccanica in palestra  
Le varianti: "Lat-machine" **12**
- Metodi di allenamento (51)  
La forza è nulla... senza controllo! **16**
- Training F.A.Q. **18**
- Gruppi carenti e asimmetrie **20**
- Kettlebellsmania  
Resistenza alla forza veloce **24**  
Ghirie rosa **26**
- Crescere con pesi e cavi **28**
- Calendario bimestrale **30**
- La disciplina per ogni sport  
Cultura fisica "No limits" **31**

**DIETETICA E ALIMENTAZIONE**

- Dolci rischi **36**
- C'è grasso e grasso! **38**
- A dieta mai più! **40**
- Un sorso di salute! **44**
- Considerazioni (5) **46**

**MEDICINA SPORTIVA**

- Stabilità muscolare **48**
- Scienza e body-building **50**
- Flesso-abilità **52**
- Attenti al cortisolo **54**

**CULTURA FISICA FUNZIONALE**

- Quale obiettivo? **56**
- L'élite del funzionale **60**
- Kettlebells vs. manubri **62**
- Dubbi funzionali **64**
- Functional, functional...  
Eccome se functional! **66**

**IL CAMPIONE DEL MESE**

- Superman of fitness **70**

**PROTAGONISTE**

- Domande & risposte  
Alla scoperta di Monika Sotirova **72**
- Rosa shocking **74**
- Miss Shape **76**

**CULTURE**

- Body-building Golden Era (2) **80**
- La cultura fisica nell'arte  
Il fumetto: "Zagor"  
(quarta e ultima parte) **86**

- Essere o "apparire"? **88**

**CALEIDOSCOPIO**

- Un amore grande così! **92**
- Passione di una vita **93**
- Vittori(osi)no **94**
- Donne du-du-du... **96**
- Buona Befana a tutti! **100**
- Il sequestro **102**
- Un'agenzia di "ferro" **104**
- Campioni nella vita **105**
- Il caso di Marco **106**
- Ancora campione **108**
- Speciale "Ironman" **110**

**COMPETIZIONI**

- "Sportivissimi" 2011 **114**
- Campionato Centro Italia AS&CF **116**
- Grand Prix del Lazio BBF **117**
- Grand Prix "Re di Manfredonia" **120**
- 1° Trofeo "The Italian Phoenix" **124**
- 14° Mr. & Miss Europa IBFA **126**
- Mr. & Miss International IBFF **130**
- Campionati Mondiali NABBA **132**
- 38° Mr. & Miss Universe WFF **134**
- Campionati Mondiali NAC **136**
- Mr. Olympia review **138**

**CULTURA FISICA - Bimestrale - Anno LV - N. 420 - Gennaio/Febrero 2012 - € 6,50**  
**REDAZIONE:** Viale dei Mille, 90 - 50131 Firenze - Tel./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  
 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 postali aeree. Oceania per 6 numeri € 33,00 + € 125,00 per spese postali aeree. Arretrati € 13,00. Inviare l'importo a mezzo vaglia, o mediante versamento sul C/C postale 21933502 intestato a TRAM Srl. Amministratore unico: Riccardo Tassinari.  
 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 - Spediz. 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. Italo Tassinari  
**DIRETTORE EDITORIALE:** 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. 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 Fabbrì - Gianfranco Fantetti - Biagio Filizola - Armando Fucci - Alessandro Gelli - Angelo Giorno - Paolo Girardi - Gilberto Grilanda - Francesco Grillo "Foto Start Up" - Doug Jantz - 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 Nucitelli - 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

