



**EDITORIALE**

- Culturismo, violenza e semianalfabetismo

**NOTIZIE**

**TECNICA E ALLENAMENTO**

- Biomeccanica in palestra  
Le varianti: calf-machine
- Alleniamoci con Francis  
L'allenamento dei bicipiti con l'“ART System”
- Training F.A.Q.
- Squat: scienza e coscienza  
Capitolo 5: la tecnica esecutiva
- Una seduta con Dorian
- Metodi di allenamento (44)  
Il “Sistema Bulgaro” e le sue applicazioni
- L'asino di Buridano

**DIETETICA E ALIMENTAZIONE**

- Appunti nutrizionali
- Dieta e urine
- Calendario bimestrale
- Carbo-energia
- È così difficile dimagrire?

**MEDICINA SPORTIVA**

- 100 metri in un set
- Muscoli e cervello 5
- Testo-boom!
- Riparazione e rigenerazione

**FOCUS**

- Focus Macro ciclo

**CULTURA FISICA FUNZIONALE**

- Rubrica Massaroni - Dopo Darwin
- 20 anni di Altezza/Peso

**I CAMPIONI DEL MESE**

- Storie di ordinaria straordinarietà

**PROTAGONISTE**

- Migliorarsi col tempo
- Una “Girl” molto... “Cover”!
- La bella kazaka

**CULTURE**

- La cultura fisica nell'arte  
“San Bartolomeo scorticato” di Marco d'Agrate
- Agli albori del culturismo (2)
- Non c'è più la mezza stagione

**CALEIDOSCOPIO**

- Non solo in palestra
- Il Club dei sognatori
- In pedana: Daniele Ciotoli
- Il Rubino di Matera
- Funzionalità
- 80 anni di pesi
- Dalle parole ai fatti
- Corpi speciali per Forze Speciali (2)
- Umanità culturistica
- Caleidoscopio dalle regioni  
Ferruccio Checchi  
Massimiliano Mengarelli

**COMPETIZIONI**

- Grand Prix del Lazio BBF
- Grand Prix del Lazio CSEN-WABBA
- Grand Prix di Cercenasco CSEN-WABBA
- Campionato Sud Italia “Musclemania”
- Fitness Universe “Musclemania”
- 40° Mr. & Miss Italia AIC
- Campionato Italiano IPF
- Campionati Mondiali NABBA

**PRIMO PIANO**

**CULTURA FISICA - Bimestrale - Anno LIII - N. 413 - Novembre/Dicembre 2010 - € 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 + € 34,50 per spese postali. Resto del Mondo per 6 numeri € 33,00 + € 50,00 per spese postale 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 - 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. Amedeo Marsan  
**COMITATO SCIENTIFICO:** dott. Alessandro Gelli - Marcello Mormino - prof. Giacomo Zaccone  
**COMITATO TECNICO:** dott. Armando Fucci - dott. Marco Neri - Jimmy Pedemonte

**COLLABORATORI:** Sebastiano Lelio Amato - Alex Ardenti - Sabina Assanto - Angelo Bani - Marco Bechini - Francis Benfatto - 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 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 - Raffaele Morandini - Marcello Mormino - Rosetta Mortati - Massimiliano Muccini - Giuseppe Musolino - Paolo Nanni - Marco Neri - Andrea Nuccitelli - Jimmy Pedemonte - Carlo Puzilli - Enzo Rapino - Antonio Romano - Luciano Rossi - Sandro Rossi - Vanni Saccon - Patrizia Salvato - Roberto Servidone - Claudio Sodaro - Massimiliano Sollazzo - Dario Sorarù - Marco Teatini - Francesco Todde - Stefano Tricarico - “Turi” - 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 dei font, 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

