



EDITORIALE

- E se domani... 6

NOTIZIE

TECNICA E ALLENAMENTO

- Semi bar 8
- Biomeccanica in palestra 12
 - Le varianti: leg-extension 16
- Kettlebells-mania 18
- Metodi di allenamento (45) 18
 - Lo squat e la forza: questi sconosciuti... 22
- Ginnastica in gravidanza 26
- Parole di ferro 30
- Training F.A.Q. 32

DIETETICA E ALIMENTAZIONE

- La dieta a triplo impatto 34
- La liofilizzazione 38
- Fai da te? No, grazie! 40
- Evo Diet, la non dieta 42

MEDICINA SPORTIVA

- Muscoli e cervello 6 48
- Testo-boom! (2) 52

- Bio che? 56
- Insidie in palestra 58
- Storie di spalle infiammate 60

FOCUS

- Focus "Riconquista" 64

CULTURA FISICA FUNZIONALE

- Rubrica Massaroni - Squat: un'analisi 72
- La Cultura Funzionale del Corpo 76

IL CAMPIONE DEL MESE

- Mania dei muscoli 82

PROTAGONISTE

- Similia 84
- Un 2010 d'oro 86
- Domande & risposte: Alessandra Tucci 88

CULTURE

- La cultura fisica nell'arte 90
 - "Hermes con Dioniso" di Prassitele 90
- Storie d'altri tempi: Luigi Ciciarello 92

CALEIDOSCOPIO

- Grazie a Dio, sono un culturista! 94
- Un tuffo nel passato... forse migliore! 96
- Un'amicizia mondiale 98
- Palestre d'Italia:
 - "Body Dream" di Zagarolo 100
- Dedicato a chi non gareggia 101
- Pomo... d'oro! 102
- Niente è impossibile! 104
- Cuore ipertrofico 105
- Dopo il cataclisma 106
- Caleidoscopio dalle regioni
 - Claudio Risolo - Angelo Viglianisi 108
- Urge perequazione 110

COMPETIZIONI

- 14° Trofeo "La Torre" 114
- 7° Mr. & Miss "Sòmatos" 115
- Trofeo "Body Show" IPF 118
- Campionato Italiano BBF 120
- Campionato Italiano NBF 124
- Calendario bimestrale 127
- Campionato Italiano ILBB 128
- Campionato Italiano FIBBN 132
- Speciale "Mr. Olympia" 2010 138

CULTURA FISICA - Bimestrale - Anno LIV - N. 414 - Gennaio/Febrero 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 + € 34,50 per spese postali. Resto del Mondo per 6 numeri € 33,00 + € 50,00 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 - 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 Zaccane
COMITATO TECNICO: dott. Armando Fucci - dott. Marco Neri - Jimmy Pedemonte

COLLABORATORI: Marco Addis - 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 Esposto - 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 Rappino - Antonio Romano - Luciano Rossi - Sandro Rossi - Vanni Saccon - Patrizia Salviato - Roberto Servidone - Massimiliano Sollazzo - Dario Soraru - Francesco Todde - Stefano Tricarico - "Turi" - Riccardo Ubaldini - Vania Villa - Giacomo Zaccane

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

