



EDITORIALE

- La cultura del bello 6

NOTIZIE

TECNICA E ALLENAMENTO

- Alleniamoci con Francis "Heavy Cycle" e "Intense Cycle" 12
- Biomeccanica in palestra Le varianti: leg curl 16
- Squat: scienza e coscienza 4 18
- Training F.A.Q. 22
- Sulla tabella 24
- "Ferro" fresco 26
- The functional training 30
- Body-building autocritico 36
- Metodi di allenamento (42) Massimali e "SAID" 38

DIETETICA E ALIMENTAZIONE

- Terminal 40
- Acido-base 44
- Protagoniste del nostro corpo 50
- L'ABC delle patate 54

MEDICINA SPORTIVA

- La regola del re leone 56

- Muscoli e cervello 3 60
- Calendario bimestrale 64
- Non solo nei 66
- Anti-rughe 68
- Questioni di pelle 69

FOCUS

- Focus Dimagrimento 2 74

CULTURA FISICA FUNZIONALE

- Rubrica Massaroni - Metodi di lavoro 82
- CFF a Convegno 85
- Alle radici: AFC & AFA 86

IL CAMPIONE DEL MESE

- Mr. Peak 88

PROTAGONISTE

- Percorsi 90
- The Queen 92
- Mai dire mai! 94

CULTURE

- "La cultura fisica nell'arte "Adamo ed Eva" di Tamara de Lempicka 96

- Dall'archivio di Turi 98
- Storie di altri tempi: Gigi Vellucci 100

CALEIDOSCOPIO

- Pasolini e i "coatti" 102
- Muscoli sardi 104
- La disciplina per ogni sport Il culturismo per la vela 106
- In pedana: Michele La Marca 108
- Speciale FIBO e FIBO Power 110

COMPETIZIONI

- 12° Grand Prix "The Best" CSEN-WABBA 116
- 15° Grand Prix "La Piramide" 120
- 2° Trofeo "Isla del Sol" di bench press CSEN-WABBA 121
- Grande Slam 2009 Grand Prix di Taranto 123
- Grande Slam 2009 Grand Prix di Reggio Calabria 126
- 13° Mr. & Miss Europa IBFA 130
- 4° Mr. & Miss Universe IBFA 134
- Mr. Universe NAC International 138
- Mr. & Miss World NBBUI 140

CULTURA FISICA - Bimestrale - Anno LIII - N. 411 - Luglio/Agosto 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 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 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 Salviato - 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 Picchioti

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

