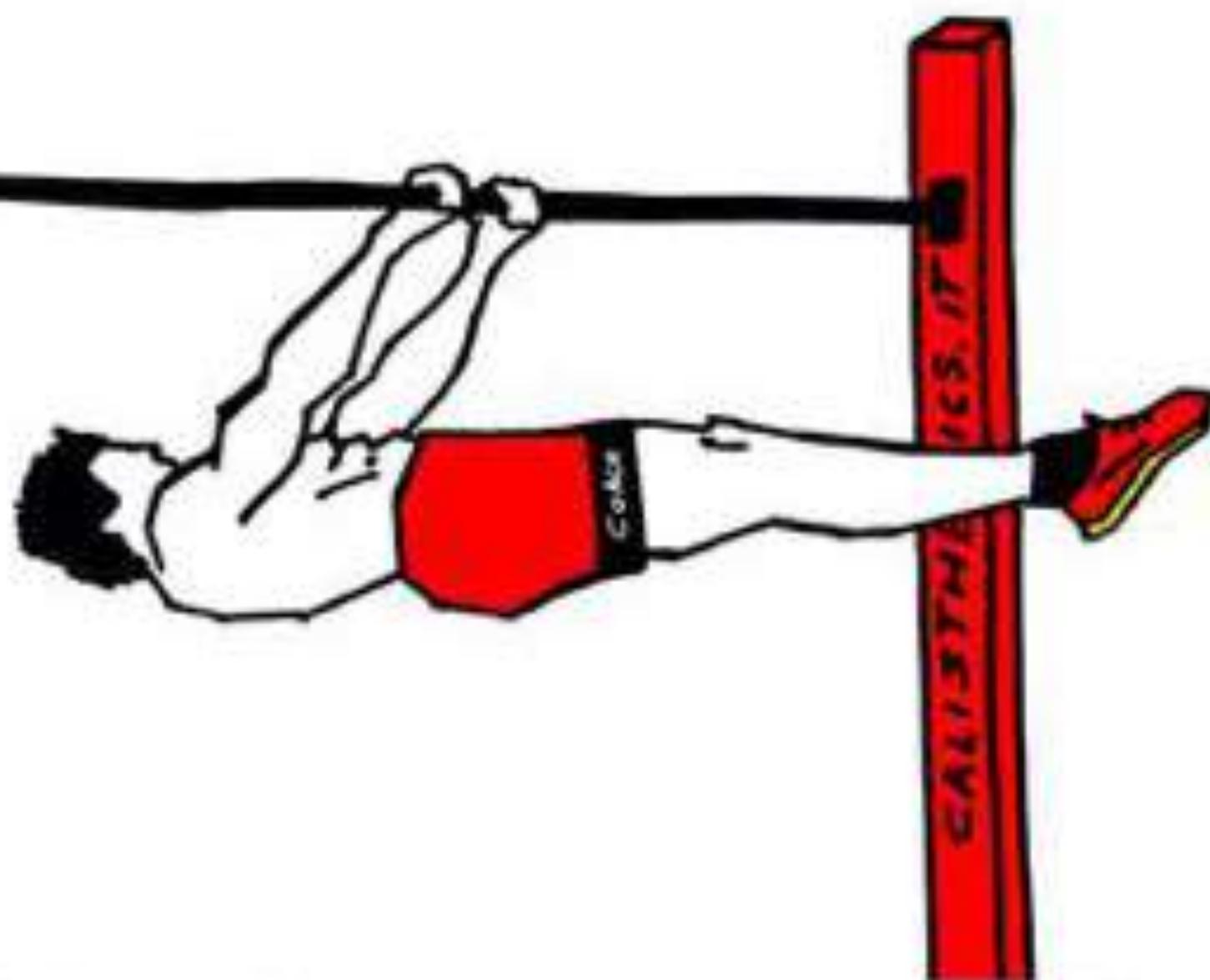




METODO CALISTHENICS

Il Corpo Libero per tutti!



UOMINI: programmi per la Massa
DONNE: programmi di Tonificazione

coach U. MILETTO

COPYRIGHT

© **Metodo Calisthenics** di Umberto Miletto by Burningate

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo lavoro può essere riprodotto o trasmesso tramite sistemi d'archivio, sistemi di scambio file, fotocopie od altri senza la preventiva autorizzazione scritta dell'autore (fatta eccezione per brevi citazioni incluse nelle recensioni). L'autore si è fatto carico personalmente della preparazione dei programmi d'allenamento all'interno della Guida. L'autore e Burningate non potranno in alcun caso essere ritenuti responsabili per incidenti, lesioni o conseguenti danni derivanti dall'uso dei programmi e delle indicazioni del testo.

ATTENZIONE:

Le informazioni (consigli e programmi) contenute in questa guida non intendono sostituirsi in nessun modo a parere medico o di altri specialisti. L'autore declina ogni responsabilità di effetti o di conseguenze risultanti dall'uso di tali informazioni e dalla loro messa in pratica. L'allenamento può causare infortuni e dolori articolari se non eseguito correttamente, si consiglia pertanto di prestare la massima attenzione e di eseguire esercizi e metodologie adatte al proprio livello di forma fisica. Consultare il proprio medico di fiducia prima di intraprendere qualsiasi forma di attività fisica o regime alimentare. Coloro che usufruiscono delle tecniche citate in questo lavoro lo fanno sotto la loro personale responsabilità. Se si hanno dubbi sulla tecnica di esecuzione degli esercizi consultare un Personal Trainer/Istruttore, prima di cimentarsi negli esercizi.

INDICE

- Capitolo 1: Il Calisthenics pag. **6**
- Capitolo 2: Perché a Corpo Libero pag. **17**
- Capitolo 3: Fare il punto della situazione pag. **47**
- Capitolo 4: Il Metodo pag. **61**
- Capitolo 5: I Programmi d'Allenamento pag. **76**
- Capitolo 6: Calisthenics & BodyBuilding pag. **93**
- Capitolo 7: Calisthenics & Donne pag. **101**
- Capitolo 8: Esercizi pag. **113**
- Capitolo 9: Conclusioni pag. **152**
- L'Autore pag. **154**

PREFAZIONE

Se stai leggendo questa guida **stai facendo qualcosa che nel giro di poche settimane stravolgerà il tuo fisico e il tuo modo di allenarti.** Nulla sarà più come prima! Imparerai esercizi a corpo libero, esercizi unici che stimoleranno i tuoi muscoli come non mai.

Il mio sogno è quello che ci siano milioni di persone in Italia e in giro per il mondo che si allenino con il Corpo Libero. In questo modo daremo uno scossone alle istituzioni e finalmente in ogni città ci potrà essere un'area attrezzata gratuita per allenarci tutti insieme.

Ora un sogno, al più presto realtà!

Io ci credo al 100% al progetto Calisthenics e in questi anni ho fatto moltissimo per diffondere questo sport. Nel web girano moltissimi miei video che hanno fatto da ispirazione a molti ragazzi. In questi anni ho conosciuto migliaia di ragazzi carichi di entusiasmo, che non vedevano l'ora di imparare una delle tante skills di questa disciplina; e ricevere dopo qualche settimana i loro video in cui mi mostravano i miglioramenti non ha prezzo. Averli contagiati di questa "malattia" chiamata Calisthenics, è impagabile!

Il Calisthenics è virale, proprio per questo il manuale che stai leggendo sarà la tua fonte di ispirazione ed allo stesso tempo ti guiderà all'apprendimento degli esercizi base.

In questo manuale ho inserito l'esperienza maturata in questi ultimi anni di insegnamento di questa disciplina, tanti spunti, tanti esercizi e programmi d'allenamento che ti guideranno nel nostro mondo. Non aver paura dei calli sulle mani, perchè anche loro saranno importanti e saranno fondamentali per una presa forte e sicura.

Ogni esercizio ti sarà illustrato e se hai dubbi potrai cercarlo sul mio canale [YouTube](#) per vederlo in video.

Il libro è adatto sia che tu sia alle prime armi, sia che tu abbia già un buon livello atletico. Non importa se sei uomo o donna, il libro è adatto a te! Sono sicuro che troverai il programma d'allenamento adatta alle tue caratteristiche. **Se percorrerai questi programmi d'allenamento quello che succederà al tuo fisico è semplice: diventerai più muscoloso, più definito e più performante.** Questo cosa significa? Hai presente i fisici che trovi sulla copertina delle riviste fitness? Ecco quello è il fisico che otterrai grazie a questo metodo, con in più la capacità di eseguire le skills base del calisthenics. Avrai un fisico funzionale e naturale al 100%.

Se sei un uomo ti accorgerai come i muscoli prenderanno forma, una tartaruga (il famoso six-pack) comparirà sul tuo addome e i tuoi muscoli saranno duri come l'acciaio. Se sei una donna invece noterai come tutto il tuo corpo apparirà più tonico, gambe e glutei sodi, addome tirato e spalle e braccia scolpite.

Non sarà facile, ma con impegno, dedizione e costanza potrai raggiungere il fisico che tanto desideri. E in più stupirai i tuoi amici con esercizi incredibili che in pochi sanno fare! Spero un giorno di trovarti in qualche meeting o in qualche parco per allenarci insieme. Ora, divorati il libro ed inizia i tuoi allenamenti!

Potrai rimanere in contatto con me tramite la mia pagina personale di [Facebook](#), e se vorrai inviarmi video o foto dei tuoi allenamenti calisthenici non potrà che farmi piacere visionarli e condividerli con altri appassionati di allenamento a corpo libero.

A presto,

Il tuo **Coach Umberto Miletto**

Dedica a:

“Manuela che mi invogli sempre a dare il massimo!”

Ringraziamenti

Tutte le persone che ho conosciuto in questi anni in cui ho iniziato a diffondere il Calisthenics. Siete in tantissimi e mi è impossibile citarvi tutti, ma in particolar modo ringrazio i miei compagni di avventura **Paolo Ottino, Manuel Stella** e **Claudio Negro** con cui è nato il progetto **Burnin-gate Calisthenics Evolution Skills**.

Ringrazio **Alberto Marra** per l'aiuto nella realizzazione del capitolo in cui si parla di mobilità.

Per le foto ringrazio, in ordine di apparizione, i seguenti atleti italiani di Calisthenics:

Viki Santoro

Mandorino Riccardo

Farris Francesco

Spinazzola Matteo

Gaggi Yatarov

Castaldi Matteo

Raciti Antonella



1

IL CALISTHENICS

Ti mostrerò da dove origina l'allenamento a corpo libero e i vantaggi che potrai avere nel praticarlo. Grazie a questo allenamento potrai allenare ogni qualità fisica del tuo corpo e trarrai notevoli giovamenti anche a livello di composizione corporea. Il Calisthenics, infatti, permette di consumare molte calorie durante gli allenamenti e se avrai cura di mangiare in modo adeguato potrai sfruttare questo allenamento anche per dimagrire.



LE ORIGINI E LA FILOSOFIA

L'allenamento a Corpo Libro, è anche chiamato Calisthenics. Questa parola origina da due parole greche **Kalos** e **Sthenos**. La prima significa bello e la seconda forza, quindi il termine in se esprime un'attività grazie alla quale è possibile rimanere in forma e belli fisicamente e dall'altra come grazie a questa disciplina è possibile migliorare anche gli aspetti funzionali del corpo: la forza muscolare.

E' nel passato che l'allenamento calisthenico trova le sue origini, da sempre l'uomo ha cercato di migliorare la propria forma fisica grazie all'utilizzo del proprio corpo come attrezzo ginnico. Dai greci ad ora l'allenamento a corpo libero è sempre stato alla base dei programmi d'allenamento di militari, combattenti, acrobati, ballerini, ginnasti e di tutti coloro che volessero migliorarsi fisicamente.

E' indubbio che l'allenamento calisthenico risulti molto legato alla ginnastica artistica, avendo in comune diversi esercizi, determinati lavori di rinforzo muscolare e l'attenzione per la prevenzione de-

gli infortuni. Ma ad oggi l'allenamento calisthenico non è ginnastica artistica e non lo vuole essere.

Il Calisthenics ha dato via ad un processo di modernizzazione dell'allenamento a corpo libero senza precedenti. Tutto è partito grazie ai video di alcuni ragazzi americani che grazie alle loro evoluzioni su sbarre e parallele hanno e stanno ispirando migliaia di ragazzi in tutto il mondo.

Se negli ultimi anni la ginnastica artistica ha perso molto per via del suo rigore e per il fatto che per praticarla è necessaria una palestra attrezzata in un determinato modo, il Calisthenics ha semplificato tutto permettendo di praticarlo un po' ovunque. Infatti in **molti chiamano questa disciplina anche Street WorkOut**, come ad intendere un allenamento da strada che per essere praticato non necessita di grandi attrezzi. Basta trovare una sbarra a cui appendersi, due appoggi che fungano da parallele e si può fare tutto.

Proprio per la semplicità della sua messa in pratica c'è stata una diffusione capillare in tutto il mondo di questa attività, che ad ora si sta strutturando per diventare una vera e propria disciplina sportiva. I ragazzi di tutto il mondo si filmano e immediatamente i loro video compaiono sulle piattaforme video e social network e diventano virali. In tutto il mondo si formano Crew che si ritrovano nei parchi della città per allenarsi tutt'insieme. Un sport per tutti e per tutte le tasche, perchè per praticarlo non bisogna spendere nulla. Ci si trova in un parco e ci si inizia ad allenare.

E se il clima non permette, perchè piove o fa troppo freddo, basta prendere una sbarra da montare in casa e due parallele mobili e ci si può allenare tranquillamente tra le mura domestiche. E in un periodo come questo, con una crisi economica che imperversa, avere un'alternativa alla classica palestra, dove non si spende nulla non è per niente male. Il nostro corpo è il miglior attrezzo che abbiamo per allenarci. Saperlo utilizzare, saperlo muovere ci permetterà di elevare le nostre prestazioni fisiche e raggiungere livelli atletici impensabili.

In Italia, penso di essere stato il primo a credere in questa disciplina, e da subito ho iniziato a diffonderla. All'inizio in pochi ci credevano e in tanti mi hanno deriso dicendomi: *“che cosa sta proponendo? siamo mica dei circensi? ma è pazzo? quegli esercizi fanno male? non si possono ottenere risultati con quegli esercizi?...”* non ha prezzo vedere quelle stesse persone ora provare ad appendersi alle sbarre o a qualche palo per provare le skills che tanto mi deridevano!

Per me l'allenamento è la mia più grande passione e ho avuto la fortuna (e un po' di bravura :-)) di farla diventare la mia attività lavorativa. Ho sempre cercato il massimo per i miei allievi e quando mi sono imbattuto nel Calisthenics mi sono detto: *“questa attività è fantastica! ha tutte le componenti per permettere un miglioramento fisico a 360°! Devi diffonderla e contagiare più persone possibile con questa disciplina!”*. E così ho fatto, sto facendo e continuerò a fare.

In Italia questo fenomeno è partito grazie alla filosofia d'allenamento che chiamai Pitbull Training. Creai un ebook gratuito, ancora ora in circolazione, se non l'hai ancora scaricato lo trovi qua [Guida al Pitbull Training](#) (la password è **pitbull**) in cui iniziavo ad introdurre gli esercizi base del Calisthenics. Allora non pensavo ancora a quello che stavo facendo e a come questo piccolo manuale sull'allenamento a corpo libero potesse diffondersi velocemente. Si diffuse tanto rapidamente che nel giro di qualche mese attivai **il sito del Pitbull Training** www.pitbull-training.it, da cui nacque il [Forum](#) luogo in cui i ragazzi si trovano per parlare di Calisthenics e tutto ciò che è inerente all'allenamento a corpo libero. Sul forum troverai tantissime informazioni e curiosità e se hai delle domande ti basterà registrarti e postarle. I frequentatori del forum e i moderatori saranno felici di darti una mano e aiutarti a superare le tue difficoltà. In questo forum scrivono i ragazzi che praticano Calisthenics da tutt'Italia e troverai anche una sezione in cui sono segnalati i parchi migliori in cui praticare.

Il Pitbull Training è stata una mia creazione, questo il logo che lo contraddistingue,



Ti chiederai perchè ho chiamato il mio allenamento Pitbull Training, vero? Tutto nasce perchè ero alla ricerca di un sistema d'allenamento volto ad ottimizzare l'allenamento e creare degli atleti fuori dal comune, atleti con tutte le caratteristiche per diventare dei vincenti! L'idea del nome Pitbull Training è nata dalle caratteristiche fisiche di questi cani. Cani di una forza e agilità incredibile, capaci di superare muri di 3 metri di altezza con un salto e con un indomito coraggio. Tra i cani in assoluto più forti, magri e con una muscolatura possente. Adatti a lavori di resistenza (correrebbero per ore senza mai fermarsi) ma con prestazioni di esplosività incredibili (come quando saltano per appendersi ai rami degli alberi o a un copertone posto a più di 2 metri d'altezza).

Il Pitbull e queste razze in genere trovano la loro cattiva fama per la loro presunta aggressività e per il loro istinto combattivo. Ma il Pitbull, come gli Amstaff e il discorso varrebbe per tutti i cani, non sono cattivi, quando ciò accade è perchè viene fatto riemergere il loro istinto feroce tramite manipolazioni da parte dell'uomo che li spinge a diventare mordaci per i combattimenti clandestini. Ma il bello di questi cani, e posso testimoniare perchè ne ho uno, è la tempra! Non mollano mai! Sono forti e agili, esplosivi e resistenti, caratteristiche che qualsiasi atleta vorrebbe avere!

Ecco cosa mi piace di questo cane, e non è la sua cattiveria (che non esiste!)? Ma bensì le sue caratteristiche atletiche e la sua determinazione. E tutto questo mi ha spinto a dare questo nome alla visione di allenamento funzionale che volevo diffondere.

Qua mentre mi alleno con la mia aiutante, che mi incita a non mollare mai! :-)



A parte gli scherzi nell' ebook che creai qualche anno fa, anticipando tutti in Italia, iniziai a parlare di esercizi in disuso, che però appena li facevo vedere attiravano l'attenzione come nessun altro.. Esercizi come **Muscle up, Planche, Front Lever, Back Lever, Human Flag, Pistols** e molti altri. Ma in realtà io non stavo inventando nulla! E come dico sempre non ho inventato nulla, se non quello di aiutare molti ragazzi ad appassionarsi al Calisthenics e dare loro dei suggerimenti su come iniziare.

Io stesso mi sono appassionato a questi esercizi guardando sul "tubo" alcuni ragazzi americani praticarli. Avevano una forza e una potenza che mi ha da subito affascinato, e da subito mi sono detto: *"quegli esercizi devo riuscirci a fare anch'io!"* Mi sono messo sotto ad allenarmi per imparare a farli. Non è stato facile, perchè all'inizio nessuno praticava questi esercizi e non c'era nessuno che potesse darmi una mano. All'inizio non c'era verso, non riuscivo proprio ad eseguirli, nonostante mi fossi sempre allenato in palestra ed ero molto forte nei classici esercizi della pesistica. Basti pensare che con un peso personale di circa 75kg riuscivo a sollevare 140kg di Panca Piana, oltre 200kg di Squat, Trazioni con zavorre di 40-50kg. Provavo e riprovavo, ma non mi venivano proprio gli esercizi che vedevo fare ai ragazzi su YouTube.

Nessuno riusciva ad aiutarmi, perchè quando parlavo in palestra di questi esercizi nessuno li conosceva. Allora cosa ho fatto? Semplice: ho scomposto gli esercizi, ho creato delle didattiche e ho iniziato ad allenarmi seguendo un criterio logico. Il tutto finalizzato ad apprendere gli esercizi citati precedentemente, ma ovviamente cercando di non farmi male. E così fu...dopo qualche mese imparai a farli. E sinceramente non è stato facile! Ho provato e riprovato, cambiato, inserito varianti e alla fine mi ero creato un metodo. Un metodo mio...iniziavo a fare i primi video e la gente iniziava a contattarmi per chiedermi informazioni su come eseguire tali esercizi.

Visto che ormai il meccanismo era partito, decisi di partire con i primi corsi di formazione sul corpo libero. La prima data, il 19 giugno 2010, la ricordo come fosse ieri, perchè ero emozionatissimo, fu a Figline Valdarno presso la prestigiosa palestra Olympian's Gym, sede della mitica rivista [Olympian's News](#). Il corso introduceva il Calisthenics e il Functional Training. Un corso più teorico che pratico, anche perchè i molti esercizi proposti del Calisthenics erano per lo più sconosciuti a tutti i partecipanti. La mia tecnica non era la migliore, però rese bene l'idea di quello che si poteva fare grazie al proprio corpo! A questo link [Corso Figline Valdarno](#) puoi vedere alcune immagini della giornata.

Fu per me una grande esperienza che mi fece capire quanto questo tipo di approccio d'allenamento poteva far presa sulle persone per la sua spettacolarità, per la sua semplice messa in pratica e per la sua efficacia. Da allora il fenomeno è esploso! Il Calisthenics ha iniziato a infiltrarsi nei classici luoghi in cui si parlava solo di BodyBuilding e sollevamento pesi, attirando l'attenzione di molti! E in molti iniziarono a mettere da parte la "ghisa" per iniziare a praticare corpo libero. Nuovi obiettivi, nuove difficoltà e tanti nuovi stimoli!!!! Nel 2010 iniziava in Italia una nuova era per l'allenamento, e sono fiero di aver contribuito a questo!!!!

Ad oggi il Calisthenics è ancora in via di trasformazione, ma in Italia è chiaro quello che sta succedendo. E tutto questo grazie al **1° evento Nazionale di Calisthenics & Street WorkOut organizzato a Cervia il 7-8 settembre del 2013**. Un sogno che è diventato realtà! Centinaia di ragazzi appassionati di Calisthenics riuniti in una spiaggia su cui avevamo montato una super-struttura per allenarsi!!! (qua per vedere il video con le foto del [1° Meeting Calisthenics & Street WorkOut Cervia](#)). Avevamo creato un casino tale da incuriosire anche le reti televisive nazionali che ci fecero un servizio nel TG di mezzogiorno e della sera. Ovviamente non ero solo, ma il tutto è stato possibile grazie alla collaborazione di **Manuel Stella e Paolo Ottino che hanno dato vita a questo straordinario evento!**

E così fù!...che al termine del grande evento decidemmo di dar vita ad un progetto tutto italiano sul Calisthenics. Io con la mia passione, Paolo con la sua pagina Facebook [CalisthenicsITALIA](#), Manuel grazie alla sua esperienza organizzativa e in più si aggiunse anche il [Coach Claudio Negro](#) esperto della disciplina. Altre tre persone con il mio stesso sogno, demmo vita al **Brand Burningate Calisthenics Evolution Skills**.



E ad ora in Italia la maggior parte dell'attività di Calisthenics è gestita da Burningate. Ma come detto è tutto in continua evoluzione e quello che stiamo facendo con tutte le nostre forze è quello di diffondere la disciplina in ogni dove!

E mentre sto scrivendo queste righe stanno sorgendo i primi centri di Calisthenics e i primi corner di Calisthenics all'interno di classici centri fitness! **Se anche tu sei interessato ad aprire un corner o un centro di Calisthenics non temporeggiare, contattaci perchè ti aiuteremo a selezionare le migliori attrezzature per fare questo.**

Infatti grazie alla collaborazione con aziende italiane stiamo creando una nostra linea di attrezzi per aiutare gli interessati all'allenamento a corpo libero ad avere le migliori attrezzature in circolazione. Sbarre componibili, sbarre a muro, parallele e gabbia sono gli strumenti indispensabili che non possono mancare in un centro di Calisthenics & Street WorkOut. Oppure se necessiti di attrezzature personalizzate possiamo aiutarti anche a realizzarle grazie ad aziende che collaborano con noi.

Per diffondere il Calisthenics abbiamo anche creato un Tour di formazione in cui abbiamo toccato tantissime città italiana. Il Tour è andato alla grande, vedendo il Sold-Out ad ogni tappa. Ad ogni tappa abbiamo incontrato tantissimi ragazzi e ragazze entusiaste di questa attività e che non vedevano l'ora di mettere in pratica i nostri insegnamenti. **I corsi di formazione sono dei punti di partenza che danno le basi per approcciarsi in modo corretto gli esercizi base del Calisthenics.** Sono fondamentali per progredire in modo corretto e per prevenire gli infortuni. Scopri i prossimi corsi sul sito www.calisthenics.it

Perchè ricorda: il Calisthenics è una disciplina fantastica, però necessità di grande attenzione nella messa in pratica dei suoi esercizi! Perchè chi vuole progredire troppo velocemente si accorgerà che ad un certo punto dovrà interrompere gli allenamenti perchè sarà sopraggiunta qualche infiammazione. Per non finire in questa situazione come ti ripeterò centinaia di volte in questo manuale, **non è importante quanto fai ma come lo fai!!!! Devi focalizzare l'attenzione sulla tecnica!!!** Solo chi cura nei minimi dettagli la tecnica riuscirà a progredire senza infortuni!

Io stesso penso di essere un esempio. E' vero non sarò il fenomeno che fa cose impossibili, però nel mio piccolo, considerando la mia età e le ore che mi alleno settimanalmente (3-4), ho sempre raggiunto le skills che mi sono prefissato e non ho mai avuto stop dovuti ad infortuni. E ripeto MAI! Non mi sono mai fatto male e le mie articolazioni sono integre! Ci tengo alla mia salute, e so che se mi faccio male devo stare fermo. Quindi cerco di mettere in atto tutte le strategie migliori per far sì che ciò non accada. Mi alleno per star bene e raggiungere gli obiettivi che mi prefiggo!

Sono un professionista del settore e il mio primo compito quando alleno i miei allievi è NON FAR MALE! Quindi cerco sempre di curare i dettagli e far progredire i soggetti che alleno gradualmente.

Attualmente si inizia a parlare di Calisthenics sotto due punti di vista, più precisamente:

- Calisthenics Fitness

- Calisthenics Sport

Quello che sostanzialmente cambia in queste due versioni di Calisthenics sono gli obiettivi finali. Nel Calisthenics orientato al Fitness l'obiettivo delle persone che si avvicinano a questi esercizi è quello di tonificarsi, di prendere massa magra, di perdere grasso, di migliorare la propria postura, di migliorare nel proprio sport, di essere più sciolti e migliorare la mobilità articolare...in sostanza di star bene. Di sfruttare gli esercizi calisthenici per allenarsi in modo differente dalla pesistica classica e di ottenere con questo allenamento un benessere generale per il proprio fisico. Gli allenamenti potranno essere orientati alla costruzione muscolare, alla definizione, alla tonificazione, al miglioramento prestazionale, ecc. Il Calisthenics Fitness è adatto alla maggior parte dell'utenza, da chi è fuori forma e non si allena da molti anni, a chi è in forma e si allena abitualmente in palestra o pratica una disciplina sportiva in modo continuativo. E' il primo modo per iniziare questa attività!

Dopodichè è possibile appassionarsi talmente tanto da far diventare il Calisthenics la propria disciplina sportiva, e quindi possiamo parlare di vero e proprio sport. Nel Calisthenics Sport tutto è orientato al miglioramento e all'esecuzione perfetta degli esercizi. Qua si parla di sport vero e proprio dove tutto ruota sulla preparazione maniacale degli esercizi. Non basta più fare 1 o 2 allenamenti settimanali di un ora, ma bisogna dedicare molto tempo a questa attività, esattamente come qualsiasi sport in cui si vuole primeggiare: 3-4-5-6 giorni di sedute settimanali con almeno 90-120 minuti di allenamento. Altrimenti non si riuscirà a fare nulla! E non è raro parlare con i ragazzi che praticano questa disciplina sentir dir loro che abitualmente si allenano anche 4 o 5 ore giornaliere.

Tutto ruota come detto sugli esercizi base e le loro evoluzioni. Per arrivare a questo livello occorre molta dedizione e regolarità negli allenamenti. Nulla può essere improvvisato! Obiettivo di chi pratica questa disciplina è primeggiare nelle manifestazioni italiane e partecipare alle gare di Street Workout che si disputano ormai in ogni nazione del mondo.

Riassumendo potremo trovare:



Alcuni elementi sono indispensabili sia se si pratica il Calisthenics orientato al fitness, sia se lo si pratica come vero e proprio sport. Elementi come mobilità e flessibilità sono indispensabili per riuscire a progredire e a prevenire gli infortuni.

Se nella pratica del Body Building classico si curano molto poco questi aspetti, nel Calisthenics sono basilari e quindi una buona fetta dell'allenamento è dedicato a loro. Solo chi padroneggia una buona scioltezza articolare e muscolare potrà mettere in pratica certi esercizi. Così come sarà fondamentale il rinforzo del core. In entrambi i modi di vedere il Calisthenics (Fitness o Sport) l'allenamento del Core è basilare. E' infatti grazie alla sua forza che si riuscirà a padroneggiare i numerosi esercizi del Calisthenics e questo permetterà di trasmettere forza sia agli arti superiore che agli arti inferiori. Mobilità e rinforzo del Core sono due aspetti essenziali del Calisthenics!

Vuoi fare Calisthenis? Non puoi trascurare questi elementi! Solo così potrai raggiungere e praticare le numerose skills che vedi nei video dei più forti atleti mondiali! Siamo tutti partiti di qua.



CALISTHENICS.IT



2

PERCHÈ A CORPO LIBERO

In questo capitolo ti spiegherò perché l'allenamento a corpo libero può darti tutto ciò che cerchi dal tuo allenamento. Non è un allenamento di serie B, anzi ti accorgerai tu stesso come grazie a questo allenamento imparerai a fare cose impensabili con il tuo corpo. Avrai nuovi stimoli e potrai allenarti dove più ti piace. Non sarà necessario andare in palestra, anzi con una minima spesa potrai allenarti anche in casa e beneficiare di tutte le potenzialità del Calisthenics.



I VANTAGGI DEL CORPO LIBERO

Io penso che allenarsi a corpo libero rappresenta l'essenza dell'allenamento. E' allenamento allo stato puro! Non c'è altro allenamento che permetta di esaltare le qualità fisiche come un allenamento svolto sfruttando il proprio peso come mezzo allenante.

Il Calisthenics presenta numerosi vantaggi, tra cui :

- permette di allenarti ovunque
- permette di sfruttare qualsiasi oggetto per i tuoi allenamenti (tavoli, sedie, gradini, muri, alberi, panchine, cartelli stradali, etc...)
- permette di sviluppare qualsiasi qualità muscolare (forza, velocità, resistenza, ipertrofia muscolare, esplosività, mobilità e flessibilità, etc...) al pari di un classico allenamento di pesistica
- permette di migliorare notevolmente la coordinazione motoria (generale e specifica)
- è divertente

- permette di imparare sempre nuovi esercizi di difficoltà superiore

Poche sono le pratiche sportive che permettono di soddisfare tutte queste caratteristiche contemporaneamente, ed è proprio per questo che l'allenamento a corpo libero rappresenta l'essenza del Functional Training. Una volta che imparerai a padroneggiare il tuo corpo tutto il resto apparirà di una semplicità incredibile!

Ti potresti chiedere anche **che cos'è il Functional Training**, questo termine che sempre più spesso viene citato per definire un buon allenamento. Ci sono molte definizioni che cercano di spiegarlo, ecco quelle a mio avviso sono più valide (tra cui anche la mia! :-)):

- “è l'allenamento di base o complementare che si adatta sia ai movimenti naturali del corpo che alle richieste energetiche/metaboliche umane per andar incontro alle richieste prestazionali dello sport praticato o semplicemente per migliorare il benessere psico-fisico generale.” (Miletto, 2010)
- “un complesso di esercitazioni in grado di coinvolgere equilibrio e proprioccezione; esercitazioni eseguibili con i piedi per terra, senza l'assistenza di macchinari, o comunque in condizioni tali che la forza possa essere applicata ed espressa in condizioni di instabilità ed il peso del corpo debba essere diretto e controllato in tutti i piani del movimento” (M. Boyle, 2003)
- “un'attività multi-articolare, multi-planare arricchita propriocettivamente” (V. Gambetta, G. Gray, 1995, 1998)
- “è un'attività che mette in relazione una connessione coerente tra corpo e mente” (J.C. Santana, 2000)

Le definizioni racchiudono l'essenza di quello che è l'allenamento funzionale, ossia un'esaltazione dei movimenti naturali dell'uomo svolti nello spazio circostante senza nessun vincolo. La coordinazione motoria e la componente mente-corpo la fanno da padrone.

Un allenamento per essere funzionale deve rispondere a determinati requisiti, tra cui:

- permettere al corpo di muoversi in tutto lo spazio circostante
- creare movimenti finalizzati come mix dei movimenti fondamentali (rotolarsi, accovacciarsi, tirare, spingere, allungarsi in affondo, piegarsi, girarsi, spostarsi)
- si allena il sistema e non il singolo “anello” della catena
- si enfatizza il lavoro sulla stabilità e propriocettività dei movimenti
- si lavora sul potenziamento del CORE per la prevenzione infortuni e il miglioramento generale

- si cerca di bilanciare il corpo, in particolare nella forza di spinta con quella della tirata degli arti superiori; e tra i muscoli estensori e flessori degli arti inferiori.

Balza subito all'occhio come tutte queste caratteristiche sono pienamente soddisfatte da un allenamento a corpo libero, a differenza di quello che può accadere in palestra dove spesso i movimenti sono guidati durante l'utilizzo dei macchinari. Nel mondo del funzionale le qualità fisiche si combinano per esaltare al massimo le performance atletiche. Capacità condizionali e coordinative lavorano simultaneamente per far sì che l'allenamento funzionale sia completo.

Per capacità condizionali si intendono:

- **la Forza**
- **la Velocità**
- **la Resistenza**

La Forza è fondamentale ed è alla base di qualsiasi allenamento. La forza può essere definita come **“l'abilità di un muscolo o di un gruppo muscolare di generare una tensione muscolare a seguito di specifici stimoli”** (Mel Siff, 1993). Può assumere diverse forme in base a come viene progettato l'allenamento, infatti si può parlare di **Forza Massima** (quando si lavora con carichi molto alti), **Forza Veloce** (quando il lavoro è orientato alla velocità con carichi inferiori) e di **Forza Resistenza** (quando si orienta il lavoro sulla resistenza lavorando con carichi non elevati).

La Velocità riveste un ruolo molto importante nel mondo del funzionale e può essere definita come **“la capacità di effettuare azioni motorie in un tempo minimo ed in determinate condizioni senza produzione di affaticamento”** (Zaciorskij, 1970)

La velocità è quindi la capacità di eseguire un movimento il più velocemente possibile, questa qualità dipende sia da qualità neurologiche (capacità di conduzione dello stimolo nervoso), sia dalla predisposizione muscolare (soggetti con un maggior numero di fibre bianche riescono a svolgere movimenti in modo più veloce) e sia dalla conformazione fisica (soggetti con leve lunghe risultano svantaggiati in numerosi movimenti).

Quando si vuole allenare la velocità bisognerà fare attenzione a un paio di punti:

- per allenare la velocità pura è necessario lavorare in assenza di fatica, ideali stimoli da 4 a 6 secondi (Manno, 1989);
- quando la velocità viene prolungata con lavori superiori a 15-20 secondi è più corretto parlare di resistenza alla velocità;
- il recupero negli allenamenti della velocità deve essere completo: da 3 minuti in su.

La Resistenza risulta molto importante quando si vuole prolungare un'azione nel tempo. E' definita come **“la capacità del corpo umano di mantenere per un determinato tempo una qualsiasi attività metabolico-muscolare senza che si determini un calo di rendimento atletico, con un inevitabile perdita di tecnica e di performance dovuto alla fatica”** (Zaciorsky, 1970 – Platonov, 2004). In base alla durata dello stimolo si può parlare di:

- Resistenza alla velocità (10”-45”)
- Resistenza di breve durata (45” – 2’)
- Resistenza di media durata (2’-10’)
- Resistenza di lunga durata I (10’-35’)
- Resistenza di lunga durata II (35’-90’)
- Resistenza di lunga durata III (>90’)

Nel mondo dell'allenamento di muscolazione si inizia a parlare di lavoro di resistenza quando le ripetizioni superano il numero di 15.

Un'altra qualità molto importante nel Functional Training è la **Potenza muscolare**, che di base non è definita come capacità condizionale, anche se essa non è nient'altro che il prodotto della Forza per la Velocità. Infatti:

$$\text{Potenza} = \text{Forza} \times \text{Velocità}$$

La Potenza può essere definita come **“la capacità del muscolo o del gruppo muscolare di produrre lavoro fisico nell'unità di tempo”**, e questa qualità è fondamentale non solo nell'allenamento funzionale ma in tutti gli sport.

Come detto precedentemente un ruolo fondamentale nel mondo del funzionale e anche nell'allenamento calisthenico è rivestito dalle capacità coordinative, capacità troppo trascurate nel mondo dell'allenamento classico. Le Capacità Coordinative sono fondamentali per il controllo motorio. Si suddividono in:

- **Generali**
- **Specifiche**

Le Capacità Coordinative Generali sono la base per l'apprendimento di un nuovo movimento e si suddividono in:

- capacità di apprendimento motorio

- capacità di controllo motorio,
- capacità di adattamento ed eventuale modifica dei movimenti.

Quelle Specifiche sono quelle che consentono di eseguire gesti sempre più raffinati e specifici e vengono suddivise in capacità di:

- Combinazione
- Equilibrio
- Destrezza Fine
- Reazione, di Orientamento
- Anticipazione
- Differenziazione spazio/temporale
- Differenziazione dinamica (modulazione della forza)
- Ritmizzazione

Qualità altrettanto importante, che non rientrano né in quelle condizionali né in quelle coordinative sono:

- la **Mobilità Articolare:** ossia la capacità di movimento di un arto nei suoi limiti anatomo-strutturali
- l'**Estensibilità Muscolare:** ossia la capacità di allungamento dei muscoli

Il mio obiettivo sarà quello di insegnarti ad allenare queste qualità, combinando capacità condizionali, capacità coordinative e capacità intermedie sarà possibile elevare la tua performance e portarti a raggiungere i tuoi obiettivi!

L'allenamento a Corpo Libero è indicato in particolar modo a:

- **Atleti professionisti:** per incrementare le qualità fisiche richieste dal proprio sport, in particolare esplosività, forza, resistenza;
- **Amanti dell'allenamento e sportivi in genere:** per migliorare il proprio fisico ed esaltare ipertrofia muscolare e definizione;
- **Partecipanti a concorsi e militari** (Polizia, Esercito, Carabinieri, Vigili del Fuoco) : ottimo per permettere il superamento di prove come trazioni, piegamenti a terra, addominali o prove di resistenza;

- **Personal Trainer:** grazie a questo approccio è possibile ampliare il proprio bagaglio di esercizi, offrendo ai propri clienti un allenamento pratico, motivante e che porta risultati veri;
- **BodyBuilder e appassionati di muscolazione:** anche loro grazie a questo allenamento potranno dare nuovi stimoli di crescita muscolare al proprio fisico;
- **Donne:** grazie all'allenamento a corpo libero troveranno tanti nuovi stimoli ed esercizi mirati per tutto il corpo e potranno avere glutei forti e sodi, un addome scolpito e delle braccia magre e toniche

Ovviamente non è adatto ai fannulloni, ossia coloro che vorrebbero ottenere risultati senza impegnarsi troppo! Se appartieni a questo gruppo, continua pure a fare quello che stai facendo, perchè il Functional Training e il lavoro Calistenico non fa per te! Se invece appartieni ai gruppi sopra citati continua pure a leggere perchè scoprirete un modo tutto nuovo di allenarti, fatto di esercizi particolari, di propedeutiche e di programmazioni innovative! Nel mondo dell'allenamento a corpo libero e così in tutti gli allenamenti, due dogmi devono essere sempre rispettati per far sì che l'allenamento possa portare miglioramenti nel tempo. In particolare mi riferisco a questi:

1° DOGMA: NON FAR MALE

Massima deve essere l'attenzione posta alla salute del fisico, e quindi tutti gli esercizi sono studiati per rispettare postura e le eventuali problematiche articolari di chi si allena. Gli esercizi devono essere sempre eseguiti con la tecnica corretta. Quando la tecnica decade devi interrompere l'esercitazione! Troppo spesso capita di assistere ad allenamenti dove chi lo pratica non cura la tecnica degli esercizi e troppo spesso questa mancanza di attenzione sulla tecnica sfocia in infortuni e traumatismi articolari. Questo nel tuo allenamento non deve succedere, **quando la tecnica decade devi interrompere la serie!**

2° DOGMA: CI SI ALLENA PER IL FINE

Anche questo rappresenta un punto essenziale per chi decide di allenarsi in stile Calisthenics. Devi allenarti sempre in base all'obiettivo da raggiungere e quindi programmi d'allenamento, attrezzi ed esercizi sono scelti in base al tuo obiettivo finale. Non devi copiare l'allenamento del tuo vicino di casa o di qualcuno che hai visto in palestra! Se per esempio il tuo fine è una maggiore ipertrofia muscolare (aumento dei muscoli), allora dovrai utilizzare le migliori strategie per perseguire questo fine. Se invece il tuo fine è apprendere una skills (per esempio il Front Lever) dovrai allenarti con le propedeutiche adatte al raggiungimento di questo esercizio. Tutto ruota intorno all'obiettivo.

In questo testo vedrai diverse organizzazione degli allenamenti volti a farti apprendere le skills base e volte a farti aumentare i tuoi volumi muscolari.

DA DOVE SI INIZIA NEL CALISTHENICS

Tutti possono usufruire dei benefici apportati dal Calisthenics e tutte le persone sane possono iniziare ad allenarsi in questo stile. Infatti le basi di questo allenamento sono rappresentate da semplici esercizi che il 99% delle persone può tranquillamente mettere in pratica già dal primo allenamento. E i dubbiosi che mi dicono: “ *si ma io non so fare i Muscle Up, non so fare i Pistol, non so fare la Planche, come faccio? Io sono una donna posso farlo anch'io?*” La mia risposta è sempre sì! **Tutti possono allenarsi a Corpo Libero.**

La base di tutto l'allenamento a corpo libero risiede nei **tre movimenti base:**

Piegamenti sulle braccia facilitati: esercizio per allenare i muscoli di spinta della parte superiore del corpo (in particolare pettorali, spalle e tricipiti). Qualora tu abbia difficoltà con questa versione puoi provare a farlo appoggiando le mani su un rialzo (un mobile, un tavolo, delle sedie, ecc...), più il rialzo è alto più sarà semplice l'esercizio oppure appoggiando le ginocchia a terra.



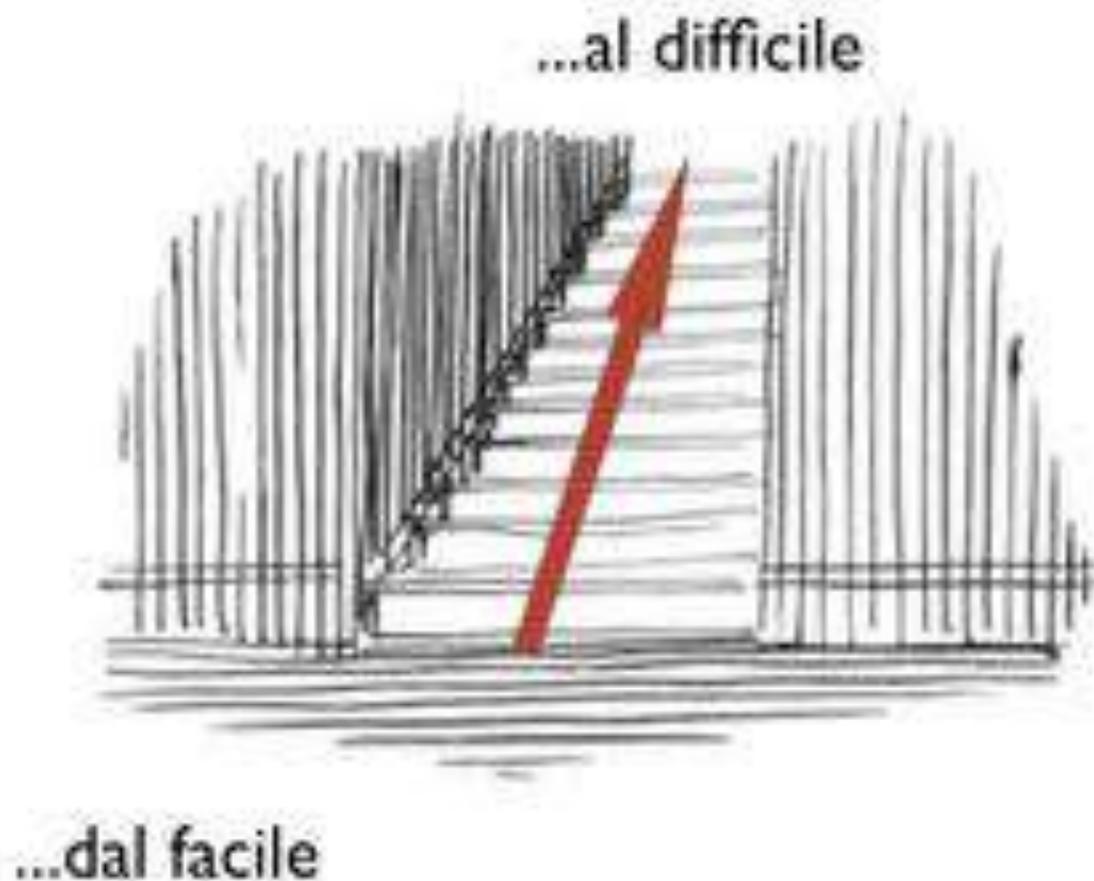
Trazione orizzontali alla sbarra: esercizio per andare ad allenare i muscoli della schiena e delle braccia (in particolare dorsali e bicipiti). Eseguito in questa versione è praticamente fattibile alla maggior parte delle persone.



Squat a corpo libero: esercizio base per l'allenamento degli arti inferiori. Esercizi di semplice messa in pratica per la maggior parte delle persone.



Se sei in grado di fare questi tre semplici movimenti allora hai tutte le credenziali per poterti allenare in modo ottimale con il Calisthenics! Se invece a malapena sei in grado di eseguirli non preoccuparti, perchè non sei che all'inizio di quella che io chiamo **la Scala dell'apprendimento**, e ciò non ti impedirà di iniziare ad allenarti e a beneficiare di questo allenamento. E' solo che prima di fare certi esercizi dovrai allenarti con esercizi ancora più semplici per far migliorare la tua condizione atletica.



L'obiettivo è che di mese in mese dovrai riuscire a far salire il tuo livello atletico e iniziare a salire gradino per gradino la Scala dell'apprendimento. Ogni gradino rappresenta un obiettivo raggiunto e un livello atletico superiore. Chi riuscirà a raggiungere la fine della scala, sarà colui che riuscirà a fare esercizi molto ma molto difficili. L'uomo avrà più facilità nel percorrerla, la donna impiegherà più tempo a superare ogni gradino, in quanto i suoi livelli di forza di base sono inferiori. Ma questo non vieta alle donne di allenarsi a corpo libero, e soprattutto non le priva dei benefici di questo allenamento. Tutti possono allenarsi a corpo libero e beneficiare di questo allenamento.

Quando lanci il mio allenamento denominato Pitbull Training crei un **Test di verifica iniziale**, il quale bisognava superare per iniziare ad allenarsi con esercizi più difficili. **Il Test può essere un primo Step da superare per capire il proprio livello attuale di forma fisica.** Non è obbligatorio superarlo, ma chi padroneggia una determinata forza non avrà problemi a mettere in pratica questo test. Se così non fosse il primo obiettivo dei tuoi allenamenti potrebbe essere quello di riuscire ad eseguire gli esercizi del test!

Per superare il Test Iniziale dovrai riuscire a completare la seguente progressione di esercizi:

- 10 secondi in Isometria appesi alla sbarra con una mano, prima da un lato e poi dall'altro



- Almeno 2 Piegamenti su una mano



- Almeno 8 Pistols/Squat 1 gamba completi (solo se non manifesti problemi alle ginocchia)



- 10 Trazioni alla sbarra al petto, non al mento, non alla fronte, non con movimenti accorciati e non rimbalzate!



Chi supera questi esercizi presenterà un buon livello atletico che gli permetterà di provare ad eseguire ed imparare le skills base del Calisthenics. A questo link potrai vedere in video del [Test di Verifica Iniziale](#)

Ovviamente questi non sono esercizi facili per la maggior parte dell'utenza, ma sono fondamentali perchè senza un minimo di forza risulterà impossibile avvicinarsi agli esercizi successivi. Questi esercizi non sono stati scelti a caso ma con un certo criterio. Nel Calisthenics è importante avere una buona presa, che ti permetterà di rimanere appeso con una mano, bisognerà avere un'ottima forza di spinta degli arti superiori, che migliorerai con i piegamenti sulle braccia ad una mano. Bisognerà avere una grande forza nei muscoli della tirata, che migliorerai grazie ai lavori con le trazioni. E poi bisognerà avere un ottimo controllo e forza negli arti inferiori per riuscire a padroneggiare esercizi di difficoltà superiore.

Anche le donne dovranno diventare brave con questi esercizi, perchè il Calisthenics non è solo per i ragazzi! Per le donne considero un buon livello base iniziale il raggiungimento di questi esercizi:

- 5 secondi in Isometria appesi alla sbarra con una mano

- almeno 1 Piegamento su una mano

- almeno 4 Pistols (solo se non si manifestano fastidi alle ginocchia)
- 5 Trazioni alla sbarra impugnatura inversa

Le donne dovranno fare circa la metà del lavoro di un uomo per aver un livello atletico iniziale soddisfacente e che permetta di iniziare con tutta tranquillità la pratica avanzata del Calisthenics.

Se non superi il test non preoccuparti! Hai tutto il tempo per allenarti, diventare più forte negli esercizi base e far salire nelle settimane la tua condizione atletica. Visto che ho ricevute tante mail in questi anni di ragazzi che mi richiedevano dei consigli per superare il test iniziale, ti basterà mettere in pratica i primi programmi d'allenamento che troverai in questa guida per riuscire a superarlo nel corso dei primi mesi. E' importante per chi è agli inizi lavorare sulle basi, per preparare articolazioni, tendini e muscoli al lavoro più avanzato. Chi procede per gradi senza voler strafare da subito sarà nelle condizioni migliori per progredire e non farsi male!

Te lo ripeterò tantissime volte in questo manuale...e come dice un vecchio proverbio: “ Chi va piano va sano e lontano”, che tradotto nel nostro gergo significa “ **chi si allena per gradi previene gli infortuni e raggiungerà gli obiettivi**”. E visto che il mio compito sarà quello di guidarti all'apprendimento delle skills del Calisthenics per farti crescere muscolarmente non posso che suggerirti di seguire i vecchi proverbi!



COSA TI SERVE PER INIZIARE NEL CALISTHENICS

Per allenarti con il Calisthenics ti serve veramente poco. Puoi seguire diverse strade:

- allenarti a casa
- allenarti al parco
- allenarti in palestra
- allenarti in una palestra di Calisthenics

Vediamo un po' di analizzare le varie situazioni dove potrai allenarti.

Allenarti a casa

Ritengo questa un'ottima strategia se hai poco tempo e vuoi ottimizzarlo al meglio. Per allenarti a casa necessiti di veramente poco per far sì che i tuoi allenamenti possano essere soddisfacenti e ti possano permettere di mettere in pratica la maggior parte degli esercizi del Calisthenics.

Quello che ti serve assolutamente sarà una sbarra a muro. Una sbarra che ti possa permettere di eseguire la maggior parte degli esercizi di trazione o di tenuta. E' importante che questa sbarra non sia troppo vicina al muro, ma disti almeno 60cm da esso, perchè altrimenti avresti difficoltà ad eseguire esercizi come il Front Lever e il Back Lever. Sarebbe anche importante avere sopra la sbarra almeno 70-80cm dal soffitto, perchè altrimenti avresti difficoltà a fare esercizi come il Muscle up. Anche le sbarre che si mettono entroporta possono andar bene agli inizi, anche se esercizi come il Muscle up saranno molto difficili da mettere in pratica se non nella sua versione Slow. Per gli esercizi di spinta lavorerai tranquillamente sul pavimento e su due sedie.

Se sulle sedie trovi difficoltà nulla vieta di acquistare delle mini parallele e lavorare su di esse. Ritengo le mini parallele, chiamate parallettes, un ottimo investimento perchè sono molto comode, economiche e si adattano bene all'esecuzione di tantissimi esercizi. Puoi optare per delle versione rudimentali che ti puoi costruire con i tubi da idraulica, oppure acquistarle direttamente su siti specializzati in attrezzature per il Calisthenics.

Questi attrezzi che ti ho citato sono tutto ciò di cui necessiti all'inizio per i tuoi allenamenti e come vedi la spesa è veramente irrisoria per tutto quello che potrai andare a fare.

Allenarti tra le mura domestiche ti permetterà di gestire al meglio i tuoi orari e potrai magari nella stagione bella abbinare anche allenamento all'aria aperta per andare ad ottimizzare alcuni esercizi che in casa avrai più difficoltà a mettere in pratica (vedi Muscle up se il soffitto è basso).

Allenamento al parco

Allenarsi al parco penso sia la soluzione più naturale di questa disciplina. Allenarsi al parco è fantastico e ti permette di gestire al meglio tutte le Skills di base. Ovviamente la cosa difficile è trovare dei parchi attrezzati in modo corretto e con strutture idonee al Calisthenics. Purtroppo troppo spesso si trovano attrezzature vecchie e traballanti, che mettono a serio rischio la possibilità di allenarsi senza correre rischi. Noi di Burningate Calisthenics Evolution Skills stiamo cercando di portare avanti una battaglia per adibire più parchi possibili in Italia con attrezzature valide e robuste per il Calisthenics collaborando con alcune ditte che si occupano di installazione di parchi Outdoor per il Calisthenics & Street WorkOut.

Se nel tuo paese non ci sono attrezzature o quelle esistenti sono vecchie e non a norma, puoi contattarci e insieme potremo valutare la situazione e capire come far richiesta di nuove attrezzature al tuo comune. Trovi i nostri contatti sul sito www.calisthenics.it

Ovviamente chi decide di allenarsi al parco dovrà prestare molta attenzione alle condizioni climatiche. Nei mesi invernali è bene vestirsi in modo adeguato e curare al massimo il riscaldamento, perchè il freddo può causare più facilmente stiramenti, strappi e contratture.

Durante i mesi estivi, invece, sarà importante curare al meglio l'alimentazione e l'idratazione dovuta alla grande sudorazione data dalle alte temperature. Importante munirsi di spray anti zanzare, perchè generalmente nei parchi ce n'è un buon numero.

Per il resto, messi in pratica questi accorgimenti, allenarsi al parco è il massimo! Ritengo il parco l'ambiente migliore dove allenarsi. E' fantastico stare a contatto con la natura e allenarsi a corpo libero.

Allenarti in palestra

In molti iniziano la loro pratica del Calisthenics in palestra. Se la palestra dispone di una sbarra, di una coppia di parallele e di una spalliera allora sei a posto. Ma spesso e volentieri le palestre non hanno questi attrezzi e allora dovrai gestirtela in modo differente.

Ricevo molte mail di ragazzi che vorrebbero avvicinarsi al Calisthenics ma non sanno come fare, perchè nella palestra che frequentano non è presente una sbarra. Ed è incredibile che uno degli attrezzi migliori per fare il potenziamento dei muscoli del dorso e non solo sia quasi irreperibile nella maggior parte delle palestre italiane...o se proprio va bene si trova in versione di maniglie curve scomodissime da usare! Io mi chiedo chi sceglie gli attrezzi da inserire in palestra e chi se li inventa?!?

Fortuna vuole però, che la maggior parte delle palestre ha un attrezzo odiato dalla maggior parte di chi si occupa di buon allenamento, perchè è un attrezzo che crea più danni che altro se viene utilizzato. Di chi sto parlando? Beh, facile...del Multipower, l'attrezzo guidato che ancora molti, prima di rovinarsi spalle, schiena e ginocchia, usano per simulare gli esercizi classici della pesistica (panca e squat in primis). Il Multipower è un attrezzo che anch'io personalmente non apprezzo perchè crea troppi rischi sulle articolazioni e vincola i movimenti ad essere guidati su trattorie ben delineate limitando l'uso degli stabilizzatori e di tutte le capacità coordinative che regolano il movimento.

Il Multipower è stato da sempre considerato un attrezzo inutile dalla maggior parte degli operatori del settore! Però da adesso in poi le cose cambieranno!!! Perchè? Perchè la disciplina del Calisthenics e dello Street Workout sta sempre più prendendo piede in Italia, e i ragazzi, anche quelli che frequentano le palestre, vogliono cimentarsi nei sui esercizi base (front lever, back lever, muscle up, ...)...Come fanno ad eseguirli se le palestre non hanno la sbarra? Semplice, usano l'unica sbarra presente, ossia quella del Multipower. E' perfetta per imparare le propedeutiche di esercizi come Front Lever, Back Lever, Muscle Up e tanti altri esercizi di avvicinamento....

Eccomi in azione mentre eseguo un Front Lever:



Se ti alleni in palestra e questa non dispone di sbarre adeguate, potrai anche tu grazie al Multipower iniziare i tuoi primi allenamenti in palestra di Calisthenics. Potrai mettere la sbarra all'altezza più congeniale per le tue caratteristiche e iniziare la seduta. Da che veniva utilizzato per fare esercizi inutili e potenzialmente pericolosi, finalmente trova la sua vera utilità: aiutare i ragazzi ad avvicinarsi al Calisthenics e all'allenamento a corpo libero in generale.

Ovviamente dovrai prestare attenzione perchè spesso il Multipower ha delle sbarre poste posteriormente o verso l'alto che potrebbero ostacolare alcuni movimenti. Quindi prendi sempre le giuste misure per non sbattere la testa o altre parti del corpo.

Speriamo che i gestori delle palestre vedendo la coda al multipower per fare esercizi a corpo libero si decidano di acquistare delle strutture idonee alla pratica di questa disciplina!!! Magari fai notare al titolare della palestra che frequenti, come il Calisthenics stia diventando un allenamento molto richiesto e puoi provare a metterlo in contatto con noi di Burningate, in modo da aiutarlo a trovare la soluzione migliore per il suo centro! Basta molto poco per mettere in sicurezza i ragazzi e ragazze che

praticano questa disciplina. In questa foto ti mostro uno dei migliori centri in Italia in cui si pratica Calisthenics. Il centro si chiama [Be-Fit](#) e si trova a Cagliari.



E se la tua palestra non si adegua, l'unico consiglio che ti posso dare per allenarti in sicurezza è di cercarne una attrezzata per il calisthenics oppure investire i soldi che daresti alla palestra per allestire a casa tua una piccola zona per la pratica di questa disciplina.

Allenarti in un centro di Calisthenics

Se ti alleni in un centro di Calisthenics allora sei avanti! Perché stanno nascendo ora e sono dei luoghi appositi creati per la pratica di questa disciplina. Ovviamente sono luoghi ideali per la pratica di questo sport in quanto dispongono di tutto ciò che ti serve per i tuoi allenamenti. Sbarre a tutte le altezze, parallele, anelli, spalliere, corde per l'arrampicata, ecc...

In questi centri anche il personale è qualificato all'insegnamento di questa disciplina e quindi potrà supportarti negli esercizi e nella didattica di molte skills. Non sarai solo ma avrai tanti compagni d'allenamento che condivideranno con te i progressi e i miglioramenti.

Purtroppo questi centri in Italia sono ancora rari e nostro compito è proprio quello di aprire nuovi spazi e supportare chi vuole aprirne uno.

Se sei appassionato, se sei un operatore del settore che crede in questa disciplina, se sei un titolare di centri fitness allora puoi contattarci per valutare insieme la fattibilità di aprire nella tua zona un centro di calisthenics. Nostro compito sarà quello di aiutarti nella scelta delle attrezzature migliori e pubblicizzare il tuo centro tramite i nostri canali social, fortemente frequentati da appassionati sempre alla ricerca di un centro che li possa supportare nei propri allenamenti. Perché si allenarsi al parco è bello, ma nei mesi invernali non è facile. E quindi avere un centro in cui praticare Calisthenics per molti è importante!



COM'È POSSIBILE CRESCERE MUSCOLARMENTE CON IL CALISTHENICS?

Questa è stata forse la domanda che più spesso mi è stata rivolta da chi voleva provare ad allenarsi solo a corpo libero: **E' possibile fare massa anche con il calisthenics? La risposta è SI!**

Ho pubblicato anche un video inerente a questo argomento che nel corso di questi anni ha ricevuto tantissimi click in cui spiego il motivo per cui anche a corpo libero è possibile crescere muscolarmente. Questo il link per visionarlo [Aumentare la Massa Muscolare con il Calisthenics](#).

Ma capiamo meglio perchè anche a corpo libero è possibile crescere muscolarmente. Cosa significa fare "massa"? Con questo termine, si indica in modo volgare, quel processo fisiologico che prendere il nome di Ipertrofia Muscolare. Per **Ipertrofia Muscolare si intende l'aumento di diametro delle fibre muscolari**. Anche l'allenamento a corpo libero come l'allenamento con sovraccarichi è in grado di generare ipertrofia per via del meccanismo di adattamento allo stress imposto ai muscoli. In genere si parla di ipertrofia temporanea e permanente.

Ipertrofia temporanea: è quel senso di gonfiore che si verifica al termine dell'allenamento, che dipende da un ristagno di fluidi

(edema) negli spazi interstiziali e intracellulari del muscolo. Questo tipo di ipertrofia dura poco, infatti passata qualche ora dall'allenamento i fluidi ritornano nel sangue e il tuo "pompaggio" scompare.

Ipertrofia permanente: è, invece, un aumento di dimensione del muscolo che si verifica dopo un periodo regolare di allenamento di muscolazione e rispecchia modificazioni strutturali nel muscolo, determinate da un aumento di dimensione delle fibre muscolari esistenti (ipertrofia) e/o da un aumento di numero di fibre muscolari (iperplasia) (Wilmore e Costill, 2005).

Le teorie che spiegano questo fenomeno non sono ancora del tutto ben chiare, ma si pensa che **il fenomeno dell'ipertrofia muscolare sia multifattoriale e comprenda:**

- aumento delle proteine contrattili di base: le miofibrille;
- aumento del numero di filamenti di actina e di miosina;
- accrescimento ed ispessimento dei tessuti connettivi, tendinei e legamentosi;
- aumento del liquido sarcoplasmatico, dato da una maggior vascolarizzazione dei tessuti;
- iperplasia muscolare, ovvero l'aumento del numero di fibre, fenomeno che da sempre crea molte discussioni, ma che ultimamente è stato verificato anche nella fisiologia umana.

Ogni allenamento, qualsiasi tecnica userai agirà su questi fattori, determinando l'aumento più o meno marcato dei tuoi muscoli.

I principi fisiologici su cui si basano tutte le teorie d'allenamento sono proprio questi, e infatti l'obiettivo degli allenamenti prettamente ipertrofici è ricercare la massima deplezione delle sostanze energetiche e proteiche del muscolo in modo da poter attuare, attraverso la supercompensazione, una ricostruzione maggiore del patrimonio energetico-muscolare, determinando un aumento dei volumi muscolari.

Essendo il fenomeno dell'ipertrofia multi-fattoriale, non esiste solo un modo per far crescere di volume i muscoli. All'interno del muscolo esistono diverse strutture che possono influenzare più o meno le sue dimensioni finali. Osservando la seguente tabella ti renderai conto come gli stimoli allenanti (carichi, ripetizioni, tempo di recupero, frequenza degli allenamenti, metodologie, ecc...) possono influire sulla crescita muscolare delle varie componenti della cellula muscolare:

Struttura cellula muscolare	% fattore di crescita	N° Ripetizioni	% Carico
sostanze proteiche	20-30%	1-5	100-85
sarcoplasma	20-30%	6-15	80-65
mitocondri, vascolarizzazione	15-20%	> 16	< 60
tessuto connettivo	2-3%	1-5	100-85
glicogeno	2-5%	ad esaurimento e strategie alimentari	70-80

N.b. Si è tralasciato volutamente il fattore iperplasia, in quanto questo fattore è ancora ampiamente dibattuto e non si sa ancora con precisione quanto possa influire in termini percentuali sull'ipertrofia totale di un muscolo.

Variare tecniche allenanti sovente e allenarti con stimoli diversi sarà l'obiettivo finale per ottimizzare l'allenamento alla crescita muscolare. In questa guida ti mostrerò proprio questo, e proverò con i programmi che troverai tra breve a stressare il tuo fisico nei modi più svariati, e tu stesso potrai giudicare quali saranno gli allenamenti che meglio si adatteranno ai tuoi muscoli.

Ovviamente con il corpo libero dovrai gestire l'intensità dello sforzo in modo differente rispetto all'allenamento con i sovraccarichi. Nel mondo classico del BodyBuilding avrai sentito molte volte dire: "per fare ipertrofia devi usare un carico del 70% rispetto al tuo massimale", "per la forza devi usare carichi alti, almeno del 90%!"...molto spesso per gestire i carichi dell'allenamento si usano le percentuali di carico. Nel corpo libero non potrai gestire l'allenamento in base alle percentuali di carico, per il semplice fatto che il carico che userai sarà sempre lo stesso, ossia il tuo peso corporeo. Quello che renderà più o meno impegnativo un allenamento saranno gli esercizi che andrai a svolgere.

A questo punto potrebbe sporgerti una domanda: "Ma come faccio a quantificare l'intensità di un allenamento se non posso definire le percentuali di carico?" A questa domanda hanno risposto diversi studiosi d'allenamento creando delle tabelle di comparazione **% di Carico/N° Ripetizioni Eseguite**. Ne esistono diverse in circolazione, eccone una che può darti una mano a capire l'intensità dello sforzo in funzione del numero di ripetizioni eseguite in quell'esercizio:

Tabella % carico/n° ripetizioni

Percentuale carico		N° di ripetizioni
100%	Forza Massima	1
95%		2
90%		2-3
85%	Forza Sub-Massimale	4-5
80%		6-7
75%		8-9
70%	Forza Ipertrofica	10-11
65%		12-14
60%		15-17
55%	Forza Resistente	17-20
...		...

Da questa tabella puoi capire che se stai svolgendo un esercizio in cui a malapena riesci a svolgere 1-2 ripetizioni, significherà che stai lavorando con un esercizio di intensità pari al 95-100%, e che quest'intensità è ottimale per sviluppare la Forza Massima. Ovviamente nel corpo libero può succedere che per un periodo questo lavoro può essere svolto con un esercizio (per esempio con i piegamenti a terra), ma allenandoti con regolarità la tua forza salirà e per continuare a svolgere un lavoro di forza massima dovrai cambiare esercizio (magari passerai ai piegamenti su una mano), perchè quello precedente ti risulterà molto facile. **Nel Calisthenics, a differenza del BodyBuilding, non varia il carico ma l'esercizio svolto.** Per gestire un lavoro ipertrofico il range migliore di ripetizioni risulta essere tra le 8 e le 12.

Quindi per orientare il tuo allenamento verso l'ipertrofia andremo a studiare programmi d'allenamento e a scegliere esercizi idonei a questo! Il tuo corpo non sa se sei in palestra a spingere ghisa o se stai sollevando il tuo corpo, riconosce esclusivamente uno stimolo esterno (un carico da sollevare che può essere un bilanciere o il tuo corpo messo in una posizione particolare) che deve fronteggiare. Questo stimolo esterno è lo stress che genererà tutti i processi di adattamento fisiologici che ti porteranno a migliorare e a crescere muscolarmente. **Quindi che tu ti alleni in stile BodyBuilding o con il Metodo Calisthenics al tuo corpo non importa affatto! Riconosce uno stimolo e si adatta!**

E solo che lo stile BodyBuilding è stato molto studiato e trovi facilmente tanti programmi d'allenamento in circolazione, **il Metodo Calisthenics** è agli inizi e quindi c'è meno materiale a disposizione. Ma sono sicuro che nei prossimi anni questo cambierà e saranno in tanti a conoscere il Calisthenics e a

sfruttarlo per orientare l'allenamento all'ipertrofia muscolare. E spero che il mio ebook possa servire a questo e a diffondere ancor più questo modo di allenarsi.



TUTTO RUOTA INTORNO ALLE LEVE

Nel Calisthenics tutto ruota intorno alle Leve. E' importante conoscerle per sfruttarle durante gli allenamenti. Infatti potrai rendere un esercizio più semplice o più difficile semplicemente variando l'angolazione del busto, posizionando le mani più in alto o più in basso, più avanti o più indietro, e così via.

Archimede diceva *“Datemi un punto d'appoggio e vi solleverò il mondo”* e con il Calisthenics vedrai come grazie ad un punto d'appoggio tu riuscirai a sollevare il tuo corpo!

Che cosa sono e come funzionano le leve? Tutto il nostro apparato locomotore si muove grazie alle leve. I muscoli scheletrici si inseriscono sulle ossa e grazie alla contrazione muscolare (accorciamento-allungamento del muscolo) è possibile creare il movimento. Ed ogni volta che le nostre articolazioni (l'elemento di congiunzione e perno tra le ossa), si muovono per generare un qualche movimento stiamo producendo una leva, che potrà essere di primo, di secondo o di terzo tipo. Quindi ogni volta che ti allenerai grazie alle leve, potrai sfruttare il tuo peso corporeo per allenarti generando più o meno sforzo. L'obiettivo ricercato nel Ca-

listhenics avanzato è quello di rendere ogni esercizio più difficile modificando la leva per generare più carico da sollevare.

In ogni leva è possibile distinguere:

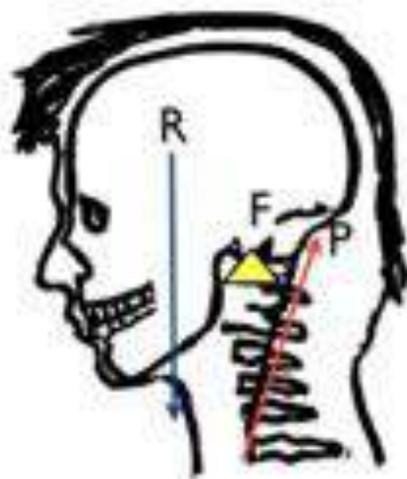
- **un fulcro:** indica l'asse di rotazione che può essere un'articolazione o un punto di appoggio o di presa
- **una potenza:** rappresenta il punto in cui viene applicata la forza generata dal muscolo (di solito l'origine o l'inserzione muscolare)
- **una resistenza:** che è data dal punto in cui viene sviluppata la resistenza stessa (un peso, il peso di un segmento corporeo, la gravità, ecc...)

Una leva potrà essere:

- **svantaggiosa:** se il braccio della resistenza è più lungo del braccio della potenza
- **indifferente:** se il braccio della resistenza è uguale al braccio della potenza
- **vantaggiosa:** quando il braccio della resistenza è più corto di quella della potenza.

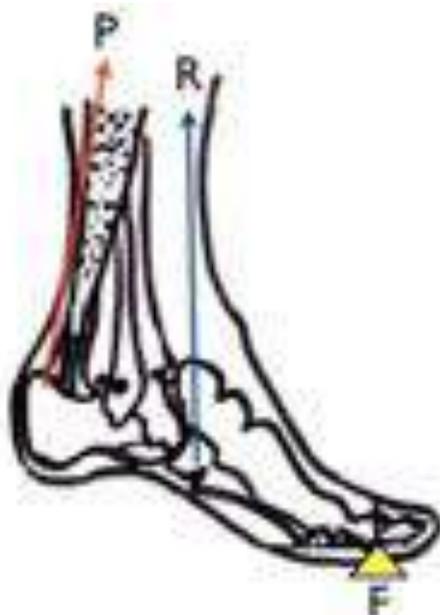
Come detto esistono 3 tipi di leve:

Primo Tipo: in genere per descrivere questa leva si fa l'esempio del movimento avanti e indietro della testa, tipo quando si dice Sì. Il fulcro è localizzato sulla colonna vertebrale, nel punto in cui si articola con il cranio; la potenza è rappresentata dai muscoli che si inseriscono sull'osso occipitale e la resistenza è data dal peso della testa. Per mantenere la testa ferma in posizione eretta, dato che il braccio della potenza è più corto di quello della resistenza, è necessario che il muscolo fornisca una forza maggiore di quella del peso della testa. In questo caso la leva è svantaggiosa. Questo tipo di leva può essere comunque svantaggiosa, vantaggiosa o indifferente a secondo di resistenza e potenza applicata.

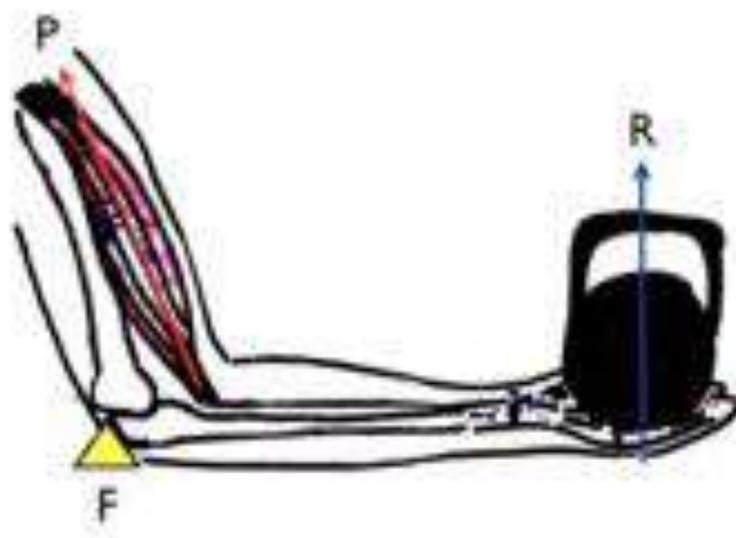


Un esempio pratico di questa leva può essere rappresentato dallo Squat.

Secondo Tipo: il tipico esempio di leva di secondo tipo è costituito dalla flessione plantare del piede, o più semplicemente quando ci solleviamo sulle punte dei piedi. Il fulcro è localizzato sulla punta del piede dove il piede è in contatto con il pavimento, la potenza nel calcagno dove si inseriscono i muscoli della gamba (il tricipite surale) e la resistenza è rappresentata dal peso che verte sulla caviglia. Questa è sempre una leva vantaggiosa, infatti con un sforzo minimo è possibile sollevare tutto il peso del corpo, dato che il braccio della potenza è sempre maggiore del braccio della resistenza.



Terzo Tipo: è tipicamente rappresentata dal movimento con cui il braccio solleva un oggetto. L'articolazione del gomito rappresenta il fulcro, i muscoli che si inseriscono sull'avambraccio la potenza e il peso dell'avambraccio e della mano, oltre a quello dell'oggetto da sollevare, costituiscono la resistenza. E' una tipica leva svantaggiosa perchè il braccio della resistenza è sempre superiore a quello della potenza.

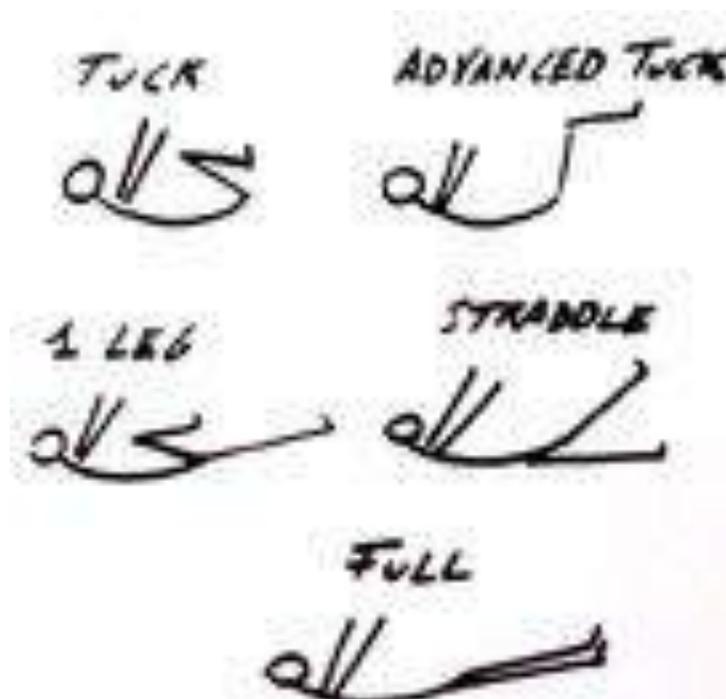


Nel Calisthenics la maggior parte degli esercizi rientra in una leva di terzo tipo. La resistenza del corpo rende gli esercizi molto impegnativi e dobbiamo sviluppare la massima forza se vogliamo vincere questa leva e sollevare il corpo. Se per esempio osserviamo una delle skills più ambite, il Front Lever

capiamo subito come il peso del corpo da sollevare influenzi l'esercizio, e solo soggetti con dorsali e addominali molto forti riusciranno a tenere in orizzontale il corpo. È così per la maggior parte degli esercizi.

Nel corpo libero, ti accorgerai come lo spostamento delle braccia o delle gambe renda la leva più o meno impegnativa. Molti esercizi partono proprio usando un posizionamento differente delle gambe. Questo è possibile ritrovarlo nella maggior parte delle propedeutiche di apprendimento delle skills di base.

Se prendiamo il Front Lever, ecco come puoi renderlo più semplice o più difficile semplicemente lavorando sul posizionamento delle gambe:



Funziona così per tutti gli esercizi. Ti accorgerai tu stesso come l'allungamento delle gambe renda la leva più impegnativa. **Il Calisthenics ruota tutto intorno a questo concetto, si cerca di rendere l'esercizio più difficile rendendo più impegnativa la leva.** È proprio grazie a questo meccanismo che anche a corpo libero si possono spingere carichi elevatissimi. Con un braccio della resistenza molto lungo, i muscoli interessati dovranno gestire molti chilogrammi per permettere la buona riuscita della skill.

I TIPI DI CONTRAZIONI MUSCOLARI

Questo testo non vuole entrare nel dettaglio in argomenti di fisiologia muscolare, ma ritengo che sia importante capire che i nostri muscoli si possono contrarre in diversi modi. Quando parliamo di esercizi potremo andarli a definire anche in base al tipo di contrazione muscolare che andremo a generare. Generalmente, possiamo trovare contrazioni:

- **isometriche:** quelle che non prevedono variazione di lunghezza del muscolo. Questa contrazione si verifica per esempio esercitando una forza contro una resistenza inamovibile (esempio un muro), o mantenendo per un certo tempo una posizione statica (esempio una planche o un front lever);
- **isotoniche:** sono quelle contrazioni che prevedono di sollecitare il muscolo con una resistenza costante lungo tutta il suo movimento. Questo tipo di contrazione è difficilmente realizzabile, e le macchine isotoniche (quei tipici macchinari da palestra) non permettono di eseguire questa contrazione;
- **concentriche:** si verificano queste contrazioni quando la resistenza viene superata e il ventre muscolare si accorcia. Per esempio quando si esegue il movimento di salita in una trazione, oppure quando eseguiamo il movimento di spinta verso l'alto nello squat;
- **eccentriche:** si verificano nella fase negativa di un movimento, quando il muscolo tende ad allungarsi. In questa situazione quando il ventre muscolare si allunga si sviluppa tensione. Esempio: quando si frena il proprio peso corporeo nel movimento di discesa di una trazione alla sbarra stiamo eseguendo la fase eccentrica di questo esercizio;
- **isocinetiche:** indicano contrazioni in cui la velocità di movimento della resistenza è costante. Le contrazioni isocinetiche avvengono grazie a particolari macchine e il loro uso è principalmente in campo riabilitativo;
- **pliometriche:** sono contrazioni con caratteristiche di esplosività, che si verificano sfruttando l'energia elastica accumulata durante una fase eccentrica con pre-stiramento, per re-indirizzarla nel minor tempo possibile in una contrazione concentrica. Tipico è l'esempio di una caduta da un rialzo con successivo balzo;
- **auxotoniche:** sono contrazioni in cui l'aumento della resistenza da vincere è dettato dallo sviluppo del movimento. Un esempio tipico può essere durante l'allenamento con gli elastici: più l'elastico si allunga e più aumenta la resistenza da superare.

Nel ginnastica calisthenica le contrazioni più utilizzate sono sicuramente quelle isometriche, quelle concentriche, quelle eccentriche e quelle pliometriche. In alcuni casi si sfruttano quelle auxotoniche sfruttando gli elastici, per semplificare un esercizio o renderlo più impegnativo.

non ti serve nulla,
solo la tua volontà e
il tuo impegno

CALISTHENICS.IT



3

FARE IL PUNTO DELLA SITUAZIONE

Ritengo che sia fondamentale prima di iniziare qualsiasi tipo di allenamento fare il punto della situazione. Cosa significa questo?

Vuol dire che devi prenderti un momento per mettere su carta il tuo reale stato di forma fisica iniziale. In questo capitolo ti insegnerò a valutarti. Queste valutazioni andranno fatte con regolarità in modo da verificare se l'allenamento che stai facendo sta dando o meno i suoi frutti.



PRENDERE LE MISURE ANTROPOMETRICHE

Misurare i miglioramenti è il modo migliore per valutare quanto un programma d'allenamento funzioni. Un buon trofismo muscolare, una bassa percentuale di grasso corporeo ed una elevata forza, sono il sogno di tutti quelli si allenano per migliorare il proprio aspetto fisico o anche solo per star meglio fisicamente.

Prima di iniziare qualsiasi programma d'allenamento o regime nutrizionale ti consiglio di fare una valutazione generale sul tuo stato di forma fisica.

Senza entrare in misurazioni troppo complesse o costose come la plicometria, l'analisi bioimpedenziometriche o le analisi adipometriche, ritengo che la cosa più semplice che tu possa fare per capire il tuo stato iniziale sia quella di prenderti le misure delle circonferenze dei vari distretti corporei, definite misure antropometriche. **Le circonferenze sono un valido strumento di valutazione.** Nonostante esistono in letteratura numerose equazioni, grazie alle quali è possibile determinare la massa grassa e la massa magra partendo dalle circonferenze, noi le useremo esclusivamente come strumento di confronto. Per esperienza persona-

le mi sono accorto che tutte queste equazioni si rivelano troppo spesso fuorvianti e imprecise.

La misura delle circonferenze è un metodo estremamente semplice che non richiede grossa esperienza per poter essere utilizzato. Le circonferenze a cui devi far riferimento per una corretta valutazione saranno le seguenti:

- **Pettorale:** per l'uomo misurare tenendo il centimetro all'altezza dei capezzoli, per la donna questa misura può essere saltata;
- **Vita:** misurare la circonferenza all'altezza dell'ombelico, rilassando l'addome;
- **Braccio:** misurare a braccio contratto, sul "picco" del bicipite;
- **Avambraccio:** misurare nel punto di maggior ampiezza;
- **Glutei:** misurare nel punto di maggior spessore dei glutei;
- **Coscia prossimale:** misurare appena al di sotto della linea glutea;
- **Polpaccio:** misurare nel punto di maggior ampiezza.

Importante è prendere dei punti di riferimento fissi in modo da riuscire a rendere la misurazione ripetibile e confrontabile nel tempo. Queste misurazioni puoi tranquillamente prendertele da solo, senza l'aiuto di nessuno. Ti accorgerai tu stesso com'è facile e come queste misure, abbinate al peso, ti aiuteranno a capire quello che sta succedendo al tuo fisico.

A seguire troverai un esempio di tabella valutativa. Se avrai la costanza di compilare ti farà capire quello che succederà di mese in mese al tuo fisico.

Analisi Antropometrica - Circonferenze

Data	1 mese									
	1 mese	2 mese	3 mese	4 mese	5 mese	6 mese	7 mese	8 mese	9 mese	10 mese
Petto										
Vita (ombelico)										
Braccio (sostretto)										
Giugola										
Caviglia										
Polso										
Altezza										
Peso										

Misurazioni

- **Pettorale:** misurare tenendo il centimetro all'altezza dei capezzoli;
- **Vita:** misurare la circonferenza all'altezza dell'ombelico, rilassando l'addome;
- **Braccio:** misurare a braccio contratto, sul "picco" del bicipite;
- **Giugola:** misurare nel punto di maggior spessore dei glutei;
- **Caviglia:** misurare appena al di sotto della linea gamba;
- **Polso:** misurare nel punto di maggior ampiezza.

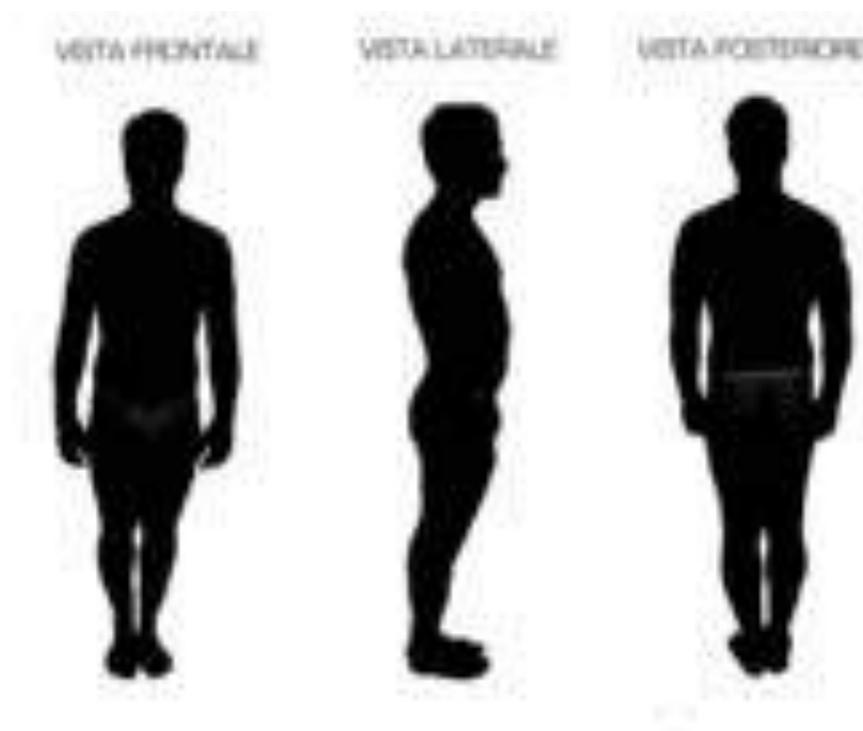
IL REPORT FOTOGRAFICO

Per evidenziare la situazione iniziale non c'è nulla di meglio che scattarsi 3 foto. Le foto che dovrai andare a scattarti dovranno essere:

- **una frontale**
- **una laterale**
- **una posteriore**

Le foto sono importanti per avere un tuo quadro iniziale, osservare l'atteggiamento posturale e il tuo livello di trofismo muscolare.

Con il report fotografico potrai anche accorgerti, in modo obiettivo, se presenti delle carenze muscolari o ci siano distretti muscolari più sviluppati. Puoi scattarti le foto ogni mese oppure anche a cadenza bimestrale. Ecco come andrebbero fatte le foto:



Per esempio il soggetto ripreso in queste foto presenta un atteggiamento nella norma. Leggera accentuazione della lordosi lombare. Soggetto ben muscolato e proporzionato. Livelli di grasso nella norma. Si denota tendenza ad accumulare grasso sui fianchi e in sede addominale.

Se avrai la costanza di fotografarti, ti assicuro che potresti tu stesso accorgerti della trasformazione che potrai andare a fare utilizzando i programmi presenti in questo ebook. Le tue foto potranno esse-

re la testimonianza che anche con l'allenamento a corpo libero, senza l'utilizzo di nessun attrezzo, sia possibile crescere muscolarmente, ridurre la percentuale di grasso e diventare tonici!

Non posso che invitarti ad inviarcì, alla nostra pagina [Facebook Burningate](#) le foto dei tuoi miglioramenti!

TEST MUSCOLARI

Esistono in letteratura tantissimi test muscolari. Questi test però si addicono poco al Calisthenics e sono poco utili a farti capire qual è la tua reale condizione atletica. Per capire il tuo reale stato di forma fisica non è importante darti un giudizio, ma farti vedere come migliorerai di mese in mese. I test che andrai a fare prima di iniziare ogni mesociclo saranno **test di confronto**.

Se sei un principiante potresti andare a testarti su esercizi base del Calisthenics come i piegamenti sulle braccia (push-up), le trazioni alla sbarra (pull-up), appuntandoti su un foglio quante ripetizioni massimali riesci a fare in questi esercizi.

Provi a ripetere il test dopo un mese di allenamento e vedi quello che succede. Ti accorgerai che dopo un mese di allenamento avrai incrementato il numero di ripetizioni in questi esercizi. Questo è quello che deve succedere e che ti farà capire di quanto sei migliorato. Se ad esempio all'inizio del tuo percorso riuscivi a fare 10 push up massimali e dopo un mese riesci a farne 15, significa che hai avuto un miglioramento del 50% in questo esercizio. Questo è significativo e ti sta ad indicare che sei sulla strada giusta. Stai migliorando fisicamente e se unisci questi valori all'analisi antropometrica, magari ti accorgerai che sarai anche più muscoloso, più tonico o più definito.

Puoi scegliere gli esercizi che ritieni più adatti alla tua forma fisica, oppure puoi seguire i miei suggerimenti per la scelta degli esercizi. Non preoccuparti se alcuni esercizi non li conosci ancora, li imparerai nel corso del tempo.

TEST PRINCIPIANTE: eseguire il massimo numero di ripetizioni o tenuta in secondi nei seguenti esercizi:

- **Upper Body:** Piegamenti sulle braccia - Trazioni alla sbarra
- **Core:** Hollow Position
- **Lower Body:** Squat Jump

TEST INTERMEDIO: eseguire il massimo numero di ripetizioni nei seguenti esercizi:

- **Upper Body:** Muscle up

- **Core:** Dragon Flag
- **Lower Body:** Pistol

TEST AVANZATO: eseguire il massimo numero di ripetizioni o tenuta in secondi nei seguenti esercizi:

- **Upper Body/Core:** Front Lever - Human Flag - Planche Push up
- **Lower Body:** Pistol Jump

Come faccio a capire se sono un principiante, un intermedio o un avanzato?

Ti potresti considerare un principiante se non padroneggi con disinvoltura 40-50 piegamenti sulle braccia, 10 trazioni alla sbarra, 120" di Hollow Position.

Ti potresti considerare un intermedio se non sei in grado di eseguire in modo corretto 10 muscle up, 10 dragon flag e 10 pistols per gamba.

Quando raggiungi il livello avanzato te ne accorgerai perchè sarai in grado di padroneggiare esercizi complessi come front lever, back lever, human flag per oltre 10" di tenuta.

Qual è il momento migliore per fare questo test? La maggior parte delle schede d'allenamento che troverai in questa guida prevedono 4 settimane di lavoro, prima di passare ad un nuovo programma. Queste 4 settimane sono generalmente organizzate in 3 settimane di CARICO e 1 settimana di SCARICO. La settimana di scarico è molto importante perchè ha la funzione di farti assimilare al meglio l'allenamento svolto nelle settimane precedenti. È importante non saltarla, altrimenti potresti rischiare di finire in sovrallenamento.

Al termine della settimana di scarico, sarai nel momento di miglior forma fisica, ed è proprio nella settimana successiva a quella di scarico che ti consiglio di eseguire il test di verifica sugli esercizi scelti.

Ricapitolando: fai il primo test, ti alleni per 3 settimane cercando in ogni seduta di spingerti oltre i tuoi limiti, fai una settimana in cui andrai a scaricare per recuperare e assimilare il lavoro svolto, la settimana successiva ti ri-testi per vedere quello che è successo. Riparti con il nuovo allenamento.

Eseguire i test muscolari su 3 o 4 esercizi dovrebbe richiederti circa 20 minuti di allenamento. Terminati i test, fai una pausa di 10-20 minuti e continua pure ad allenarti con il nuovo programma d'allenamento. E' importante quando eseguirai questi test riscaldarti molto bene per evitare infortuni. Vedrai

nel prossimo capitolo come impostare il riscaldamento per far sì che il tuo corpo sia preparato al meglio alla seduta d'allenamento o all'esecuzione dei test.

TEST DI MOBILITÀ

Per iniziare a muovere i primi passi verso l'allenamento Calisthenico è importante avere un certo grado di mobilità articolare. Non dovrai essere in grado di fare una spaccata o gesti di flessibilità estrema, però dovrai avere un minimo di elasticità muscolare in modo da eseguire in tutta sicurezza gli esercizi. Proprio per questo per riuscire ad iniziare ad allenarti a corpo libero ho scelto qualche semplice esercizio da farti mettere in pratica per valutare: la mobilità delle tue spalle, della tua schiena e dei tuoi arti inferiori.

Se ti accorgi di eseguire questi movimenti con difficoltà meglio rallentare con gli allenamenti e dedicare del tempo allo stretching. Non trascurare lo Stretching, è parte attiva di un buon programma d'allenamento.

Grazie alla collaborazione con il [Coach Alberto Marra](#), che opera in Puglia, ti abbiamo preparato alcuni semplici test per valutare il tuo grado di mobilità delle articolazioni principalmente coinvolte nella pratica del Calisthenics.

Ora prova a mettere in pratica questi esercizi che rappresenteranno i tuoi Test di Mobilità.

Test.1 FLESSIONE ARTI SUPERIORI IN POSIZIONE DECUBITO SUPINO SUL PIANO ORIZZONTALE

DESCRIZIONE TEST: Distenditi in posizione supina (pancia in su) sul pavimento con le gambe flesse e piedi appoggiati a terra, assicurati di mantenere la bassa schiena sempre a contatto con il pavimento, senza mai sollevarla dal piano di appoggio. Distendi le braccia (mantenendole tese, quindi gomiti bloccati) verso il pavimento, portandole a fianco alle orecchie fino al raggiungimento della massima ampiezza di movimento consentita.

SCOPO DEL TEST: Valutazione grado di ampiezza del movimento in flessione passiva delle spalle e lunghezza dei muscoli dorsali e grande rotondo. Buona mobilità riuscire a fare questo:



Se invece assumi questa posizione:



è probabile brevità di muscoli dorsali con ridotto range di movimento in flessione passiva delle spalle: Le braccia rimangono sollevate dal piano d'appoggio.

ERRORI DA EVITARE: Compensare ad una ridotta mobilità inarcando e sollevando la bassa schiena dal piano di appoggio.

Test.2 RETROPULSIONE SPALLE

DESCRIZIONE TEST: In posizione eretta, porta un braccio passando sopra la spalla cercando di poggiare la mano sulla parte superiore della schiena. Porta l'altro braccio dietro la schiena passando sotto la spalla e spingendo la mano verso l'alto, cercando di far toccare la punta delle dita di entrambe le mani o addirittura sovrapporle.

SCOPO DEL TEST: Stimare il grado di mobilità delle spalle in posizione posteriore

Livello Ottimo

Livello Buono

Livello sufficiente

Livello insufficiente



Test.3 WALL SLIDE TEST

DESCRIZIONE TEST: Mettiti in piedi di schiena davanti ad un muro, distanziando i piedi dalla parete di circa 7 cm. Mantieni la bassa schiena ben aderente al piano, contraendo in su e indietro gli addominali. Solleva su le braccia portandole a contatto con il muro, formando un angolo di 90° con i gomiti. Mantenendo sia la bassa schiena che le braccia a contatto con la parete, distendile fino a portarle affianco alle orecchie come nell'esercizio precedente. Ritorna giù flettendo le braccia nuovamente a 90 ° ma senza mai staccare le braccia, la schiena e il dorso della mani dalla parete.

SCOPO DEL TEST: Esercizio posturale e di mobilità attiva. Inoltre può dare una valutazione complessiva del grado di ampiezza del movimento in flessione attiva delle spalle e della lunghezza dei muscoli adduttori delle spalle.



Una lunghezza nella norma dei muscoli adduttori delle spalle ed una normale mobilità consente di eseguire l'intero movimento senza staccare la schiena e le braccia dal piano di appoggio verticale.

ERRORI DA EVITARE: inarcare la schiena distanziandola dal piano per riuscire a mantenere il contatto tra gli arti superiori e la parete.

Test 4. FLESSIONE IN AVANTI DEL BUSTO DA SEDUTO o IN PIEDI

DESCRIZIONE TEST: Dalla posizione seduta o in piedi, a gambe unite e ginocchia estese, fletti in avanti il busto lentamente senza effettuare alcuno slancio e cerca di toccare, od oltrepassare, le punte dei piedi con le mani. Mantieni la posizione per 2-3 secondi.

SCOPO DEL TEST: valutare nel complesso la flessibilità della schiena e la lunghezza dei muscoli posteriori degli arti inferiori.



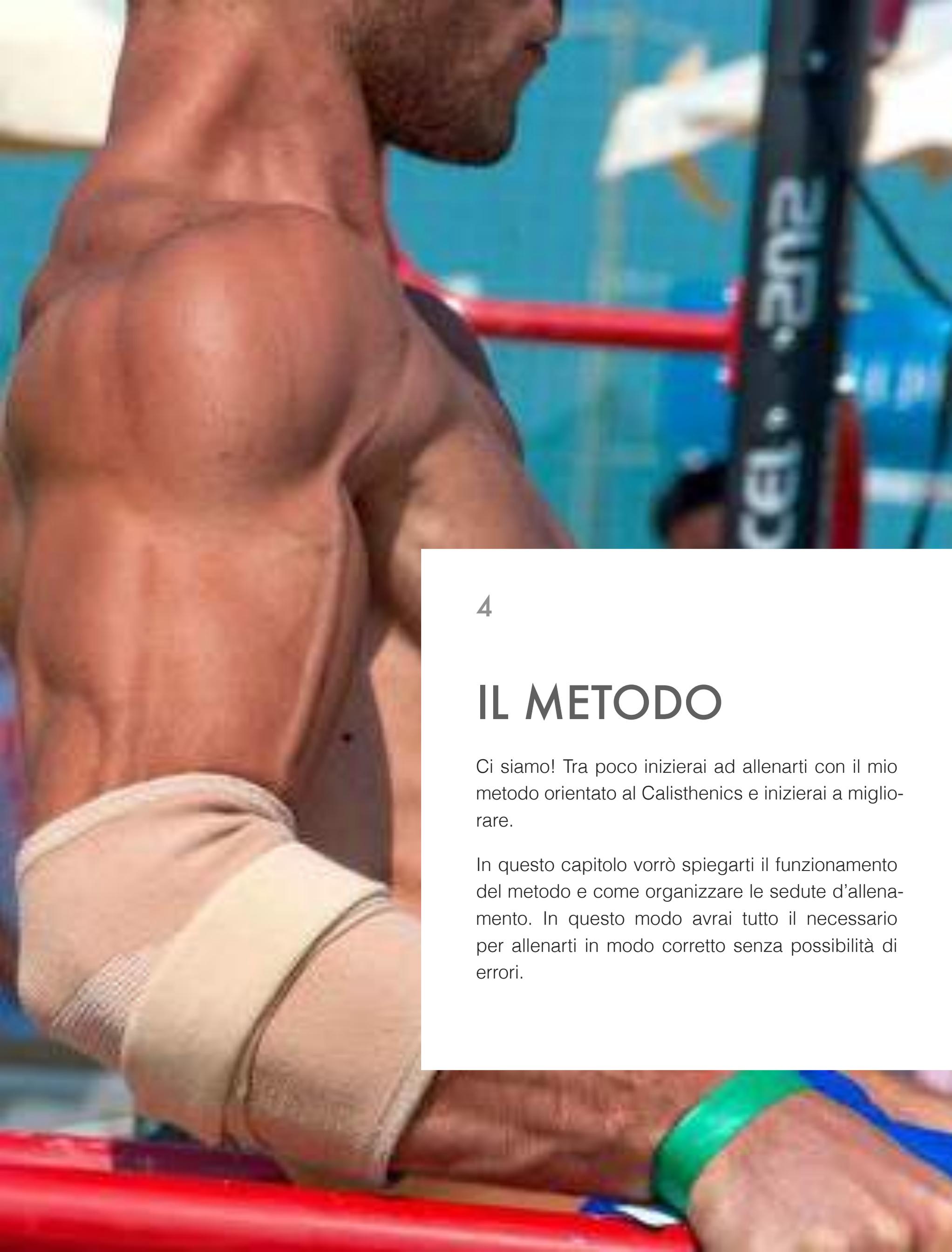
Un buon livello di flessibilità della colonna e dei muscoli posteriori della coscia, permettono di toccare e oltrepassare le punte dei piedi con le mani senza compensare eccessivamente con una flessione esagerata del dorso.

ERRORI DA EVITARE: flettere le ginocchia.

Se noti di non arrivare in queste posizioni o ci arrivi a fatica: **fai stretching!** E' importante non solo per prevenire gli infortuni ma anche per migliorare nell'esecuzione di molti esercizi. Avere una muscolatura giustamente allungata ti permetterà di essere più forte!

non sarai più
quello di prima

CALISTHENICS.IT



4

IL METODO

Ci siamo! Tra poco inizierai ad allenarti con il mio metodo orientato al Calisthenics e inizierai a migliorare.

In questo capitolo vorrò spiegarti il funzionamento del metodo e come organizzare le sedute d'allenamento. In questo modo avrai tutto il necessario per allenarti in modo corretto senza possibilità di errori.



COME FUNZIONA IL METODO CALISTHENICS

Il **Metodo Calisthenics**, è il mio modo di affrontare l'allenamento calisthenico per apportare miglioramenti sia fisici che di skills. Come detto precedentemente i miglioramenti fisici staranno ad indicare un aumento dei volumi muscolari, una riduzione della percentuale di grasso o una migliore tonicità. I miglioramenti di skills significheranno che mentre ti allenerai con questa mia speciale programmazione, andrai a migliorare anche la tua abilità ad affrontare i vari esercizi base del Calisthenics.

Questa programmazione che ho creato è adatta sia che tu sia agli inizi con questa disciplina, sia che tu sia già ad un buon livello atletico, ma voglia migliorare ulteriormente.

Il Metodo Calisthenics prevede programmi d'allenamento per qualsiasi livello, in questo ebook vedrai alcuni programmi indirizzati a chi si avvicina al corpo libero.

Nulla vieterà, una volta che avrai raggiunto un ottimo livello atletico di continuare con questo metodo andando ad inserire altri esercizi o altre skills. Il mondo del Calisthenics non ha schemi fissi, ogni giorno i ragazzi che praticano questa disciplina inventa-

no una nuova skills che diventa subito una nuova sfida per il proprio corpo.

Il Metodo Calisthenics sarà gestito con l'Interval Training, quindi parleremo di **Calisthenics Interval Training**, semplificato in **Metodo C.I.T.**

Ho definito il Metodo Calisthenics Interval Training, perchè tutta la programmazione sarà impostata sfruttando l'Interval Training. L'Interval Training sta ad indicare un Allenamento Intervallato, ed è proprio quello che bisognerà andare a fare. Probabilmente avrai sempre sentito parlare di Interval Training in ambito di attività cardiovascolari (corsa, bici, nuoto, ecc...), ma tra poco ti mostrerò perchè questo allenamento può essere perfetto per gli obiettivi che ti voglio far raggiungere.

In letteratura l'Interval Training è definito con un **Tempo di Lavoro**, in cui l'atleta esegue il lavoro proposto ad una certa intensità, e un Tempo di **Ristoro o Recupero**, in cui recupera lo sforzo appena eseguito. Questo è esattamente come andremo ad eseguire tutti gli allenamenti.

In questo metodo ogni routine d'allenamento sarà gestita con il tempo. Non dovrai eseguire 5 ripetizioni o 10 ripetizioni di un esercizio, dovrai lavorare a tempo. Esempio dovrai eseguire 30 secondi di push-up, con recupero di 60 secondi, da ripetere per 8 volte. L'obiettivo sarà quello di riuscire a fare in modo corretto più ripetizioni possibili nel tempo prestabilito. Quando sopraggiunge la fatica interrompi, rifiati qualche secondo e riprendi fino a terminare il tempo totale di lavoro. Negli esercizi isometrici l'obiettivo sarà quello di riuscire a mantenere la posizione per i secondi indicati.

Detto così ti può sembrare incasinato, ma ti accorgerai della sua semplicità appena lo proverai a mettere in pratica.

Ho deciso di sfruttare questa metodologia perchè mi sono reso conto che molto spesso è difficile nel Calisthenics gestire in modo preciso le ripetizioni, soprattutto quando subentra la fatica. Mi è capitato più volte di dare dei programmi d'allenamento con le ripetizioni, ma poi mi accorgevo che l'atleta aveva difficoltà a raggiungere il numero prestabilito, e questo in alcuni portava a demotivazione e a non riuscire a gestire in modo ottimale i volumi e l'intensità dell'allenamento.

Nel mondo del Calisthenics non è così immediato centrare i carichi d'allenamento. Basta un piccolo sbilanciamento in avanti o indietro del corpo per far cambiare la leva e anzichè avere uno sforzo del 70% si ha uno sforzo del 90%. Il numero di ripetizioni può diventare fuorviante.

Da un punto di vista di gestione dei carichi il mondo della pesistica classica è molto più semplice: ci sono 10 esercizi (o minimizzato per semplicità d'esempio), si testano i massimali e da lì si programma l'allenamento. Nel Calisthenics non è così! Il carico di ogni esercizio è sempre lo stesso (è il tuo peso corporeo), però tutto cambia da come posizioniamo in nostro corpo. Nel tempo ti accorgerai che i massimali di ripetizioni o di tenute isometriche dei vari esercizi cambiano, perchè migliorerai! Se esempio nel primo mese sei in grado di fare 5 ripetizioni massimali di trazioni, molto probabilmente dopo 6 mesi riuscirai a completarne più di 10.

Nel Calisthenics è tutto un casino! Chi si allena a corpo libero ha sicuramente verificato questo. E' una disciplina antica ma nuova allo stesso tempo, non è mai stato codificato nessun metodo d'allenamento che potesse semplificare e ottimizzare la gestione degli allenamenti.

Quello che io voglio fare proponendo il CIT, non è quello di rivoluzionare il Calisthenics, ma fornire un metodo semplice che permetta di migliorare la gestione dei propri allenamenti. Sto provando questo metodo su me stesso e miei allievi e i risultati sono sbalorditivi. Non invento nulla, perchè l'Interval Training non è nato oggi, vado solo ad abbinarlo ad un'attività come il Calisthenics.

In realtà in molti usano già questo metodo, soprattutto quando si tratta di lavori isometrici. Quanti fanno 30 secondi di L-sit, recupero 60 secondi, il tutto ripetuto per esempio per 4 volte? Questo è già un lavoro di Interval Training.

Nel CIT non facciamo che usare questa strategia anche per gli esercizi dinamici e ti assicuro che questo sarà vincente per i tuoi allenamenti.

Come gestire i tempi di lavoro

Dobbiamo però ancora capire come gestire i tempi di lavoro e i tempi di recupero, perchè questi saranno gli elementi fondamentali per pianificare qualsiasi allenamento. Per far questo ci rifacciamo alla tabella delle ripetizioni vista nel capitolo precedente, che per comodità riporto

Tabella % carico/n° ripetizioni		
Percentuale carico		N° di ripetizioni
100%	Forza Massima	1
95%		2
90%		2-3
85%	Forza Sub-Massimale	4-5
80%		6-7
75%		8-9
70%	Forza Ipertrofica	10-11
65%		12-14
60%		15-17
55%	Forza Resistente	17-20
...		...

Sappiamo che il numero di ripetizioni per rimanere in un range ipertrofico risulta essere tra le 8 e le 12 ripetizioni. Considerando un TUT (Tempo Sotto Tensione) normale (1 secondo la fase eccentrica e 2 secondi la fase concentrica, quindi un TUT di 3 secondi a ripetizioni) la nostra serie durerà circa 24-36 secondi. Per fare un lavoro ipertrofico dovremo lavorare per circa 20-40 secondi.

Semplificando così anche il resto del lavoro viene fuori che:

Tempi per Lavori di Forza: 5-20secondi

Tempi per Lavori Ipertrofici: 20-40secondi

Tempi per Lavori di Resistenza: oltre i 40secondi

L'obiettivo quindi di ogni nostro allenamento sarà quello di eseguire il maggior numero di ripetizioni nel tempo prestabilito. Molto probabilmente ti potrà succedere che nelle prime serie ti possano venire più ripetizioni e nelle serie finali, per via della stanchezza, qualche ripetizione in meno. Ma il tuo obiettivo sarà sempre lo stesso: dare il massimo in ogni serie cercando di eseguire più ripetizioni possibili mantenendo sempre la tecnica perfetta. **Quando la tecnica decade interrompi l'esercizio!!!**

Come gestire i tempi di recupero

Saper gestire il tempo di recupero è molto importante, al pari del tempo di lavoro. Il recupero nel Calisthenics, non sarà mai completo a causa del tipo di disciplina, a meno di rari casi dove si vuole estremizzare il lavoro sulla forza. Indicativamente ecco i tempi di recupero che consiglio tra le serie per i vari tipi di lavoro.

Tempi di Recupero per Lavori di Forza: 90-180secondi

Tempi per Lavori Ipertrofici: 45-90secondi

Tempi per Lavori di Resistenza: 30-90secondi

Ovviamente il recupero riflette molto il livello atletico di chi si sta allenando, e quindi è meglio sempre personalizzarlo.

COME ORGANIZZARE LA SEDUTA D'ALLENAMENTO

È molto importante saper gestire in modo corretto la seduta d'allenamento. Quello che consiglio è di dividere la seduta in 3 momenti:

- **Riscaldamento**
- **Lavoro Specifico (Tecnica/Potenziamento/...)**
- **Defaticamento**

Questi 3 momenti sono fondamentali e non andrebbero mai saltati, qualsiasi sia la tua finalità!

Vediamo di analizzarli per capire come gestirli al meglio.

IL RISCALDAMENTO

Il buon riscaldamento avrà la funzione di preparare il corpo alla seduta d'allenamento, "risvegliando" i muscoli e le articolazioni dallo stato di riposo.

Possiamo suddividere il riscaldamento in due momenti:

- **Riscaldamento generale**
- **Riscaldamento specifico**

Riscaldamento Generale

Questo tipo di riscaldamento come dice il nome, ha la finalità di interessare tutto il corpo. Lo scopo principale di questo tipo di riscaldamento è di aumentare la temperatura corporea e la frequenza cardio-respiratoria, generando una migliore perfusione di sangue nei vari distretti periferici del corpo.

Personalmente non mi piace il riscaldamento eseguito con macchinari cardiofitness tipo tapis roulant, cyclette, vogatori o altri tipi di marchingegni. Ritengo che una buona forma di riscaldamento generale debba essere eseguita con il proprio corpo senza vincoli. Ogni vincolo crea una facilitazione e un minor interessamento coordinativo. A me interessa il contrario: farti diventare più bravo a controllare il

tuo corpo attraverso movimenti liberi. Un buon allenamento, non finirà mai di dirlo, si basa sulla libertà di movimento. Anche il riscaldamento generale deve rispettare questo principio.

Due sono le forme principali di riscaldamento che consiglio:

- **la corsa:** se le condizioni climatiche lo permettono e ti vuoi allenare all'aria aperta, nulla è meglio della corsa! È una gestualità naturale ideale per riscaldarti in modo generale. Se sei alle prime armi e sei inattivo da parecchio, potresti optare per una camminata anziché la corsa. Ti accorgerai che di settimana in settimana diventerai sempre più abile e condizionato e nel giro di breve riuscirai a correre. Nulla vieta di abbinare alla corsa esercizi di pre-atletismo come saltelli, skip, calciate dietro, slanci delle braccia, circonduzioni delle braccia, rotazioni del busto, ecc. Questa forma di riscaldamento generale potrà durare dai 5 ai 15 minuti, in base alle tue tempistiche.
- **la corda:** se le condizioni atmosferiche non lo permettono, o ti alleni in casa, ti consiglio questo esercizio come riscaldamento generale. Se non sei capace di saltare la corda, non preoccuparti è giunto il momento di imparare! Sarà divertente, sarà funzionale e sarà molto economico. Infatti una corda costa poco (una decina di euro) nulla a confronto di un tapis-roulant o attrezzi cardio-fitness simili! **Non voglio sentir dire: “non sono capace”!** Anche io non lo ero, però inserendo un quarto d'ora di salto della corda all'inizio di ogni allenamento ho raggiunto una buona abilità con questo attrezzo. La corda è un attrezzo perfetto per fare un riscaldamento generale. Per di più anche la tua coordinazione motoria ne trarrà enormi giovamenti. Ti consiglio di acquistare una corda non in cuoio ma in plastica, e se la trovi, con all'interno un'anima metallica. Queste tipologie di corde “girano” più velocemente e permettono di eseguire in modo più agevole i vari esercizi che andrai ad imparare.

Ti chiederai come iniziare a saltare la corda? Prima cosa dovrai trovare la tua lunghezza ideale della corda, per far ciò basterà posizione la corda sotto i piedi, distenderla verso l'alto e far sì che le maniglie arrivino all'incirca all'altezza delle tue ascelle. Quella è la tua lunghezza!



Il secondo passo è provare ad iniziare a saltare a piedi uniti. Questo è la prima tecnica di salto che dovrai imparare. Non piegare troppo le ginocchia durante i saltelli e spingi con le caviglie! L'altezza del saltello dovrà essere la minima indispensabile per far passare la corda sotto i piedi. Non occorre saltare 50cm, basteranno 1-2cm!



Una volta diventato bravo con il salto a piedi uniti sarei pronto ad imparare il salto a piedi alternati. Non sarà semplice all'inizio imparare a saltare a piedi alternati, perchè dovrai modificare totalmente la coordinazione tra braccia e gambe. Anche in questo caso dovrai imparare a saltare sollevamendo

il minimo indispensabile i piedi da terra. Imparato a fare questo potrai sbizzarrirti e inventarti i tuoi movimenti. Potrai provare a saltare portando in avanti-indietro i piedi, eseguire l'apri-chiudi, simulare la sciata, saltare a piedi alternati a ginocchia alte. Potrai imparare a fare l'incrocio e il doppio giro (un salto associato a 2 passaggi di corda). Più sarai fantasioso e più avrai soddisfazioni con la corda! La tua coordinazione motoria ti ringrazierà!

Salto Apri-Chiudi



Salto Avanti-Dietro



Salto Incrociato



Dedica dai 5 ai 15 minuti di corda prima di ogni allenamento. Se vuoi visionare meglio la tecnica per saltare la corda puoi andare al link qua sotto e vedere dei miei tutorials su come imparare a saltare la corda partendo da zero.

Visualizza [Tutorial Salto della corda](#)

Riscaldamento Specifico

Il riscaldamento specifico segue il riscaldamento generale ed è fondamentale per preparare il corpo agli esercizi da praticare durante la seduta d'allenamento. Questa forma di riscaldamento, andrà ad interessare direttamente le articolazioni e i gruppi muscolari maggiormente impegnati nei primi esercizi dell'allenamento.

Esso prepara il corpo ai gesti da compiere attraverso l'aumento della temperatura corporea, l'aumento di velocità di contrazione dei muscoli, degli stimoli nervosi e l'aumento del range di movimento delle articolazioni interessate.

Nel riscaldamento specifico si andranno ad inserire movimenti molto simili agli esercizi che andranno poi ad essere praticati. Si eseguono movimenti che vanno a salire di velocità e che ripropongono escursioni articolari simili a quelli degli esercizi veri e propri dell'allenamento. Generalmente si usano esercizi senza carico o con carichi molto leggeri.

Il riscaldamento specifico oltre ad avere la finalità di preparare il corpo alla seduta d'allenamento facendolo arrivare nella migliore condizione possibile, si prefigge lo scopo di prevenire la possibilità di

infortuni. E' importante infatti non trascurare questo riscaldamento, perchè riveste un ruolo molto importante nel ridurre la possibilità di traumi. Infatti l'aumento della temperatura corporea, detta iperemia, permette un maggior afflusso di sangue nel muscolo riducendo così la viscosità muscolare, che è spesso causa di infortuni (per via della rigidità muscolare che spesso comporta nei muscoli). L'iperemia del muscolo è importantissima per dare maggior fluidità nei movimenti e "oliare" le articolazioni.

Questo ruolo del riscaldamento non deve mai essere trascurato! **Muscoli e articolazioni fredde sono predisposte più facilmente all'infortunio!**

Durante il riscaldamento specifico potrete andare ad inserire:

- **esercizi di mobilità:** rotazione dei polsi, rotazione delle spalle, rotazione delle caviglia, rotazione delle gambe, rotazione dei fianchi, rotazione dei gomiti, rotazione del collo
- **esercizi di stretching pre-allenamento:** attraverso posizioni statiche dei polsi, allungamento intra rotatori ed extra rotatori, accorciamento catena dorsale e allungamento catena dorsale, allungamento catena posteriore gambe e allungamento catena anteriore; attraverso stretching dinamico per velocizzare i movimenti come oscillazioni e slanci veloci degli arti interessati.
- **esercizi con gli elastici:** movimenti generali che coinvolgano le articolazioni interessate nell'allenamento;
- **esercizi a corpo libero specifici all'allenamento:** inserendo esercizi semplici che vadano ad interessare i muscoli coinvolti nei primi esercizi della seduta. Se per esempio dovrai eseguire dei piegamenti delle braccia su una mano, un buon esercizio potrebbe consistere in otto-dieci ripetizioni di piegamenti sulle braccia a due mani.

Il riscaldamento specifico può durare circa una quindicina di minuti. Ricordati che esso serve a preparare il fisico e non ad esaurirlo. Quindi non esagerare con l'intensità, ma cura al massimo la qualità dei movimenti.

IL LAVORO SPECIFICO

Terminata la fase di riscaldamento sei pronto a partire con il vero e proprio programma d'allenamento. Generalmente nel Calisthenics puoi decidere se lavorare con la tecnica di qualche skills per cercare di migliorarla oppure se dedicare questa fase al vero e proprio potenziamento muscolare.

Il lavoro specifico che troverai in questa guida è organizzato principalmente sul potenziamento muscolare e cercherà di orientare il lavoro ai guadagni muscolari. Nonostante questo ti accorgerai che

molto del lavoro è basato anche sulle principali skills del Calisthenics, quindi allo stesso tempo il tuo corpo diventerà più forte e riuscirai nel corso dei mesi a diventare più bravo in tutte le skills.

Ho provato e sto continuando a provare questo metodo con me e i miei allievi e tutti abbiamo verificato ottimi risultati.

Preparati perchè questa sarà la fase più impegnativa di tutta la seduta d'allenamento!

Aspetto i tuoi feedback...

IL DEFATICAMENTO

Il defaticamento rappresenta l'ultimo momento della seduta d'allenamento. Non va trascurato come accade spesso!

Il defaticamento ha diversi scopi:

- riporta l'organismo gradualmente a una nuova situazione di quiete
- favorisce il recupero
- favorisce l'eliminazione dell'acido lattico, metabolizzato e smaltito completamente tra i trenta minuti e le due ore dal termine dell'allenamento
- riduce i DOMS: dolori muscolari tardivi

Un buon defaticamento può essere eseguito con 10/15 minuti di stretching, andando a lavorare sui gruppi muscolari interessati nella seduta d'allenamento. Presto **ti preparerò una Guida in cui ti mostrerò le migliori tecniche di Stretching**, la troverai sul sito www.calisthenics.it.



SCELTA DELL'ATTREZZATURA

Come abbiamo visto nel capitolo 2, potrai decidere di allenarti in location diverse (in casa, in palestra, al parco, in un centro di calisthenics), ma una cosa sarà fondamentale: in ogni luogo in cui ti allenerai, per riuscire a completare al meglio gli allenamenti proposti, necessiterai di determinate attrezzature.

Fondamentale sarà avere una sbarra e delle parallele. Questi sono i due attrezzi fondamentali per chi si vuole allenare al meglio con il Calisthenics.

Ti accorgerai con il tempo che c'è sbarra e sbarra. Quelle che trovi nei parchi sono ottimali per il Calisthenics. Fortunatamente molte palestre, capendo come il Calisthenics stia diventando un trend sempre più importante nel mondo del fitness, si stanno adeguando e si stanno strutturando con strumenti idonei alla pratica di questa disciplina.

Come parallele, possono andar bene anche delle Parallettes, ossia due "cavalletti" tipo questi che ho recensito nel mia Rubrica Video: [recensione Parallettes](#).

Proprio per questo anche noi di **Burningate Calisthenics Evolution Skills**, viste le tante richieste abbiamo stretto delle partnership con i principali distributori di attrezzature per il Calisthenics, sia per l'indoor sia per l'outdoor. **Se noti che la tua palestra non è preparata al Calisthenics o nel tuo comune non c'è un parco per l'allenamento a corpo libero puoi dare i nostri recapiti ai referenti, in questo modo noi potremmo aiutarli a scegliere le attrezzature migliori sul mercato evitando di commettere inutili sbagli!** Ci siamo accorti che ci sono in vendita attrezzature definite per il Calisthenics, che risultano poi inutilizzabili probabilmente perchè chi li ha pensati non ha mai provato ad allenarsi con questa disciplina.

Gli errori più comuni sono le dimensioni delle sbarre, spesso con diametri troppo piccoli o troppo grandi, distanza tra le parallele non corretta, ecc...Bastano piccoli errori per rendere gli attrezzi poco utilizzabili!

Quindi se ti vuoi allenare con il Calisthenics devi trovare assolutamente un luogo con Sbarre e Parallele! Nulla vieta anche ti attrezzarti una zona di casa tua come hanno fatto molti ragazzi appassionati di questo sport!

All'inizio non ti serve altro, il Calisthenics si basa su questi attrezzi. Potresti notare che alcuni usano anche gli anelli per allenarsi o provare nuovi esercizi. Ci possono stare, ma io preferisco non utilizzarli inizialmente: gli anelli richiedono molta stabilizzazione e quando inizierai dovrai pensare già a mille altre cose. Preferisco non incasinarti la vita, avrai modo di utilizzarli quando padroneggerai le basi.

Per informazioni maggiori sulle migliori attrezzature per il Calisthenics e lo Street WorkOut visita il sito di riferimento italiano www.calisthenics.it

programma i tuoi
allenamenti e trasforma
il tuo corpo

CALISTHENICS.IT

A close-up photograph of a very muscular man performing a pull-up on a metal bar in a gym. He is shirtless, wearing a dark-colored tank top, and his back and shoulder muscles are highly defined. The background is a bright blue wall. The image is partially obscured by a white text box on the right side.

5

I PROGRAMMI D'ALLENAMENTO

In questo capitolo troverai i primi programmi d'allenamento del Calisthenics Interval Training. Tutti gli esercizi sono illustrati nel capitolo otto. I primi due programmi sono proprio se sei agli inizi, i successivi due sono adatti se già ti alleni in palestra e vuoi provare con il Calisthenics. Se non riesci a superare il test di verifica iniziale del Pitbull Training (vedi capitolo 2) ti consiglio di iniziare dai primi programmi.

CALISTHENICS INTERVAL TRAINING (C.I.T.)

Ci siamo! In questa sezione andrò a mostrarti i primi programmi del **Metodo C.I.T.** con lo scopo di incrementare la tua muscolatura. Scopo di questi programmi sarà quello di farti avvicinare al Calisthenics con esercizi base tipo: Trazioni alla sbarra, Piegamenti sulle braccia, Squat a corpo libero e lavori di potenziamento per il Core.

Ogni programma ti verrà spiegato dettagliatamente in modo da non avere dubbi sulla sua messa in pratica. Nel capitolo otto potrai invece vedere le illustrazioni e le spiegazioni dei vari esercizi.

Importante: questi programmi sono indirizzati a soggetti sani. Ciò significa che se hai dei problemi articolari (dolori alle spalle, fastidi ai gomiti, usura delle cartilagini, infortuni alle ginocchia, ecc...) non mettere in pratica queste schede d'allenamento, ma affidati ad un professionista che possa consigliarti gli esercizi più idonei alla tua situazione. **Allenarsi con dolori può peggiorare e aggravare ulteriormente la situazione.**

I primi 4 programmi che compongono il Metodo C.I.T. servono per creare il primo Adattamento Calisthenico.

ADATTAMENTO CALISTHENICO

Mese1: Base1

Mese2: Base2

Mese3: Ipertrofia1

Mese4: Ipertrofia2

Terminati questi 4 mesocicli potrai ripeterli, oppure dovresti essere pronto a passare alle SCHEDE IPERTROFICHE che presto troverai sul sito www.calisthenics.it

I programmi d'allenamento sono organizzati su 3 giorni settimanali e durano 4 settimane. Ecco come potrebbe essere organizzata la settimana d'allenamento:

	L	M	M	G	V	S	D
sett. 1	Giorno1		Giorno2		Giorno3		
sett. 2	Giorno1		Giorno2		Giorno3		
sett. 3	Giorno1		Giorno2		Giorno3		
sett. 4	Giorno1		Giorno2		Giorno3		

Se ti vuoi allenare su 4 giorni, ecco come devi fare:

	L	M	M	G	V	S	D
sett. 1	Giorno1	Giorno2		Giorno3	Giorno1		
sett. 2	Giorno2	Giorno3		Giorno1	Giorno2		
sett. 3	Giorno3	Giorno1		Giorno2	Giorno3		
sett. 4	Giorno1		Giorno2		Giorno3		

Se ti vuoi allenare su 5 giorni farai così:

	L	M	M	G	V	S	D
sett. 1	Giorno1	Giorno2	Giorno3	Giorno1	Giorno2		
sett. 2	Giorno3	Giorno1	Giorno2	Giorno3	Giorno1		
sett. 3	Giorno2	Giorno3	Giorno1	Giorno2	Giorno3		
sett. 4	Giorno1		Giorno2		Giorno3		

Note Importanti da Leggere prima di iniziare ad allenarti

- I programmi ovviamente non sono personalizzati, quindi potrebbe succedere che alcuni esercizi potrebbero esserti troppo semplici o magari troppo difficili. Adattali sempre al tuo livello atletico. Se è troppo difficile varialo con una versione più semplice, diminuendo i tempi di lavoro di 5-10" o abbassa il numero delle ripetizioni. Se è troppo semplice lo puoi variare con una versione più difficile, oppure aumentando di 5-10" il tempo di lavoro o alza il numero di ripetizioni.
- In molti esercizi verrà segnata la versione base dell'esercizio: esempio Hollow Position, L-sit, Front Lever, Back Lever, ecc. Ovviamente adatta l'esercizio a ciò che realmente riesci a fare. Se sei all'inizio inizia con la versione con le gambe raccolte e così via.
- Gli esercizi a corpo libero possono essere semplificati o intensificati in base alla posizione delle gambe. In genere si parla di:
 - * **Tuck:** versione dell'esercizio con le gambe raccolte
 - * **Advanced Tuck:** versione dell'esercizio con lo spostamento in avanti delle ginocchia
 - * **1 Leg:** versione dell'esercizio con una gamba distesa e l'altra raccolta
 - * **Straddle:** versione dell'esercizio con le gambe divaricate
 - * **Full:** versione completa dell'esercizio con le gambe distese
- Se l'esercizio che dovrai eseguire ti crea dei fastidi articolari o muscolari, evitalo e scegli un esercizio che non ti crei dolore.
- Un modo per semplificare un esercizio dinamico è la gestione del ROM (Range Of Motion) di esecuzione. Potrai scegliere un Rom Parziale (quando esegui un esercizio facendo un movimento non completo) all'inizio; l'obiettivo è SEMPRE giungere ad eseguire l'esercizio con un movimento completo sia nella fase concentrica che in quella eccentrica. Fintanto che non imparerai a fare l'esercizio in questione in modo completo, non cambiarlo per passare a qualcosa di più impegnativo.
- Se pensi di essere carente su qualche esercizio o comparto muscolare, dedica un giorno extra al rinforzo di queste carenze.
- Se sei rigido, dedica un giorno extra al miglioramento della mobilità articolare e della flessibilità.
- Durante la prima settimana di ogni nuovo programma dedica i primi 20 minuti della prima seduta a testarti sugli esercizi che hai scelto come riferimenti per valutare i tuoi miglioramenti (vedi capitolo 3 Test Muscolari).

Mese1: Base1 Sforzi Ripetuti Full Body

Obiettivo: lo scopo di questo mesociclo è quello di preparare il tuo fisico (articolazioni, tendini, muscoli) al lavoro calisthenico. E' un lavoro adatto anche se sei alle prime armi e ti vuoi avvicinare al corpo libero avanzato.

Durata: 4 settimane (3 di carico e 1 di scarico)

Spiegazione: ogni esercizio deve essere eseguito in modalità CIT, ossia con l'Interval Training. Dovrai cercare di eseguire il massimo numero di ripetizioni per i secondi indicati. Quando trovi la dicitura (20"+60")x8 significa che in 20" cerchi di eseguire più ripetizioni possibili dell'esercizio indicato. Se noti che sopraggiunge la fatica, puoi fermarti qualche secondo e ripartire fino a terminare il tempo di lavoro. Terminati i 20", fai una pausa di 60" e riparti con il lavoro per completare tutte e 8 le serie. Tra un esercizio e l'altro puoi recuperare 2-3 minuti. Negli esercizi isometrici mantieni la posizione per i secondi indicati.

Se preferisci lavorare con il numero di ripetizioni, puoi fare negli esercizi in movimento 8 ripetizioni quando trovi 20" di lavoro, 9 ripetizioni quando trovi 25" di lavoro e 10 ripetizioni quando trovi 30" di lavoro. Comunque la seconda scheda che troverai è organizzata a ripetizioni.

Se la scheda è troppo lunga diminuisci delle serie che ritieni opportuno, mantenendo inalterata la struttura del programma.

Riscaldamento: dedica i primi 10-15 minuti a fare un buon riscaldamento per prevenire gli infortuni.

Lavoro in modalità **Calisthenics Interval Training**

Mese1: Base1 Full Body				
Giorno1				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Trazioni orizzontali	(20"+60")x8	(25"+60")x8	(25"+50")x10	(25"+50")x5
Piegamenti sulle braccia	(20"+60")x8	(25"+60")x8	(25"+50")x10	(25"+50")x5
Squat box	(30"+60")x8	(35"+60")x8	(35"+50")x10	(35"+50")x5
Plank	(20"+60")x8	(25"+60")x8	(25"+50")x10	(25"+50")x5
Hollow Position	(20"+60")x8	(25"+60")x8	(25"+50")x10	(25"+50")x5
Stretching al termine				
Giorno2				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Isometria Trazioni Orizzontali	(20"+60")x8	(25"+60")x8	(25"+50")x10	(25"+50")x5
Piegamenti sulle braccia passo stretto	(20"+60")x8	(25"+60")x8	(25"+50")x10	(25"+50")x5
Affondi x dietro alternati	(20"+60")x8	(25"+60")x8	(25"+50")x10	(25"+50")x5
Side plank	(15"xlato+60")x6	(20"xlato+60")x6	(20"xlato+50")x8	(20"xlato+50")x4
Sit-up	(25"+60")x8	(30"+60")x8	(30"+50")x10	(30"+50")x5
Stretching al termine				
Giorno3				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Trazioni orizzontali piedi su rialzo	(20"+60")x8	(25"+60")x8	(25"+50")x10	(25"+50")x5
V-push up	(20"+60")x8	(25"+60")x8	(25"+50")x10	(25"+50")x5
Squat box jump	(20"+60")x8	(25"+60")x8	(25"+50")x10	(25"+50")x5
Crunch libretto	(20"+60")x8	(25"+60")x8	(25"+50")x10	(25"+50")x5
Ponte in camminata	(30"+60")x8	(35"+60")x8	(35"+50")x10	(35"+50")x5
Stretching al termine				

Note: se ti rimane tempo dedica ancora 5-10 minuti al rinforzo del core

Lavoro in modalità **Calisthenics Repetitions**

Mese1: Base1 Full Body				
Giorno1				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Trazioni orizzontali	(8+60")x8	(9+60")x8	(9+50")x10	(9+50")x5
Piegamenti sulle braccia	(8+60")x8	(9+60")x8	(9+50")x10	(9+50")x5
Squat box	(10+60")x8	(12+60")x8	(12+50")x10	(12+50")x5
Plank	(20"+60")x8	(25"+60")x8	(25"+50")x10	(25"+50")x5
Hollow Position	(20"+60")x8	(25"+60")x8	(25"+50")x10	(25"+50")x5
Stretching al termine				
Giorno2				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Isometria Trazioni Orizzontali	(20"+60")x8	(25"+60")x8	(25"+50")x10	(25"+50")x5
Piegamenti sulle braccia passo stretto	(8+60")x8	(9+60")x8	(9+50")x10	(9+50")x5
Affondi x dietro alternati	(8+60")x8	(9+60")x8	(9+50")x10	(9+50")x5
Side plank	(15"xlato+60")x6	(20"xlato+60")x6	(20"xlato+50")x8	(20"xlato+50")x4
Sit-up	(10+60")x8	(12+60")x8	(12+50")x10	(12+50")x5
Stretching al termine				
Giorno3				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Trazioni orizzontali piedi su rialzo	(8+60")x8	(9+60")x8	(9+50")x10	(9+50")x5
V-push up	(8+60")x8	(9+60")x8	(9+50")x10	(9+50")x5
Squat box jump	(8+60")x8	(9+60")x8	(9+50")x10	(9+50")x5
Crunch libretto	(8+60")x8	(9+60")x8	(9+50")x10	(9+50")x5
Ponte in camminata	(8+60")x8	(9+60")x8	(9+50")x10	(9+50")x5
Stretching al termine				

Note: se ti rimane tempo dedica ancora 5-10 minuti al rinforzo del core

Mese2: Base2 Sforzi Ripetuti Full Body

Obiettivo: lo scopo di questo mesociclo, come quello precedente, è sempre quello di preparare il tuo fisico (articolazioni, tendini, muscoli) al lavoro calisthenico. In questo mesociclo sale la difficoltà introducendo esercizi nuovi.

Durata: 4 settimane (3 di carico e 1 di scarico)

Spiegazione: ogni esercizio deve essere eseguito in modalità CIT, ossia con l'Interval Training. Dovrai cercare di eseguire il massimo numero di ripetizioni per i secondi indicati. Se noti che sopraggiunge la fatica nel corso del tempo di lavoro, puoi fermarti qualche secondo e ripartire fino a terminare il tempo di lavoro rimasto. Terminati il tempo di lavoro, riposi per il tempo indicato e riparti con il lavoro per completare tutte le serie. Tra un esercizio e l'altro puoi recuperare 2-3 minuti. Negli esercizi in isometria cerca di mantenere la posizione per i secondi indicati.

Se preferisci lavorare con il numero di ripetizioni, passa alla seconda scheda che è organizzata a ripetizioni.

Se la scheda è troppo lunga diminuisci delle serie che ritieni opportuno, mantenendo inalterata la struttura del programma.

Riscaldamento: dedica i primi 10-15 minuti a fare un buon riscaldamento per prevenire gli infortuni.

Lavoro in modalità **Calisthenics Interval Training**

Mese2: Base2 Full Body				
Giorno1				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Trazioni imp. inv.	(20"+70")x8	(25"+70")x8	(25"+60")x10	(25"+60")x5
Piegamenti sulle braccia piedi su rialzo	(20"+70")x8	(25"+70")x8	(25"+60")x10	(25"+60")x5
Full Squat	(20"+70")x8	(25"+70")x8	(25"+60")x10	(25"+60")x5
Plank	(30"+60")x8	(35"+60")x8	(40"+60")x10	(40"+60")x5
Hollow Position	(30"+60")x8	(35"+60")x8	(40"+50")x10	(40"+60")x5
Stretching al termine				
Giorno2				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Isometria Trazioni imp. inv.	(20"+70")x8	(25"+70")x8	(25"+60")x10	(25"+60")x5
Piegamenti 1mano facilitati alternati	(30"+70")x8	(35"+70")x8	(35"+60")x10	(35"+60")x5
Full Squat Jump	(20"+70")x8	(25"+70")x8	(25"+60")x10	(25"+60")x5
Side plank	(20"xlato+60")x6	(25"xlato+60")x6	(30"xlato+60")x6	(30"xlato+60")x3
Addominali Gomito/Ginocchio	(20"+60")x8	(25"+60")x8	(25"+50")x10	(25"+50")x5
Stretching al termine				
Giorno3				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Trazioni prone	(20"+70")x8	(25"+70")x8	(25"+60")x10	(25"+60")x5
Pike Push up	(20"+70")x8	(25"+70")x8	(25"+60")x10	(25"+60")x5
Squat 1gamba box	(20"xlato+30")x8	(25"xlato+30")x8	(30"xlato+40")x10	(30"xlato+40")x5
Pseudo Planche	(20"+60")x8	(25"+60")x8	(25"+50")x10	(25"+50")x5
Obliqui spalliera/palo/sbarra	(15"xlato+60")x6	(20"xlato+60")x6	(20"xlato+50")x8	(20"xlato+50")x4
Stretching al termine				

Note: se ti rimane tempo dedica ancora 5-10 minuti al rinforzo del core

Lavoro in modalità **Calisthenics Repetitions**

Mese2: Base2 Full Body				
Giorno1				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Trazioni imp. inv.	(6+70")x8	(7+70")x8	(7+60")x10	(7+60")x5
Piegamenti sulle braccia piedi su rialzo	(6+70")x8	(7+70")x8	(7+60")x10	(7+60")x5
Full Squat	(10+70")x8	(12+70")x8	(12+60")x10	(12+60")x5
Plank	(30"+60")x8	(35"+60")x8	(40"+60")x10	(40"+60")x5
Hollow Position	(30"+60")x8	(35"+60")x8	(40"+50")x10	(40"+60")x5
Stretching al termine				
Giorno2				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Isometria Trazioni imp. inv.	(20"+70")x8	(25"+70")x8	(25"+60")x10	(25"+60")x5
Piegamenti 1mano facilitati alternati	(10+70")x8	(12+70")x8	(12+60")x10	(12+60")x5
Full Squat Jump	(10+70")x8	(12+70")x8	(12+60")x10	(12+60")x5
Side plank	(20"xlato+60")x6	(25"xlato+60")x6	(30"xlato+60")x6	(30"xlato+60")x3
Addominali Gomito/Ginocchio	(6+70")x8	(7+70")x8	(7+60")x10	(7+60")x5
Stretching al termine				
Giorno3				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Trazioni prone	(4+70")x8	(5+70")x8	(5+60")x10	(5+60")x5
Pike Push up	(6+70")x8	(7+70")x8	(7+60")x10	(7+60")x5
Squat 1gamba box	(6xlato+30")x8	(7xlato+30")x8	(7xlato+40")x10	(7xlato+40")x5
Pseudo Planche	(20"+60")x8	(25"+60")x8	(25"+50")x10	(25"+50")x5
Obliqui spalliera/palo/sbarra	(3xlato+60")x6	(4xlato+60")x6	(4xlato+50")x8	(4xlato+50")x4
Stretching al termine				

Note: se ti rimane tempo dedica ancora 5-10 minuti al rinforzo del core

Mese3: Ipertrofia1 Superset Full Body

Obiettivo: lo scopo di questo mesociclo sarà quello di migliorare i tuoi livelli ipertrofici sfruttando un lavoro in superset.

Durata: 4 settimane (3 di carico e 1 di scarico)

Spiegazione: il lavoro in superset consiste nell'eseguire due esercizi in modo sequenziale. Quindi esegui il primo esercizio per il tempo indicato, poi fai una piccolissima pausa (10"), giusto per cambiare esercizio e passi al successivo. Recuperi 40" e riparti dal primo. Continui così fino a completare le serie indicate. Tra un blocco e l'altro recuperi 2-3 minuti.

Se preferisci lavorare con il numero di ripetizioni, passa alla seconda scheda che è organizzata a ripetizioni.

Se la scheda è troppo lunga diminuisci delle serie che ritieni opportuno, mantenendo inalterata la struttura del programma.

Riscaldamento: dedica i primi 10-15 minuti a fare un buon riscaldamento per prevenire gli infortuni.

Lavoro in modalità **Calisthenics Interval Training**

Mese3: Ipertrofia1 Full Body				
Giorno1				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Trazioni prone	(20"+10")	(25"+10")	(25"+10")	(25"+10")
Piegamenti 1mano alternati	(20"+40") x10	(25"+40") x10	(25"+40") x12	(25"+40") x6
Full Squat Jump	(20"+10")	(25"+10")	(25"+10")	(25"+10")
Arco Femorale 1gamba	(20"xlato+40") x10	(25"xlato+40") x10	(25"xlato+40") x12	(25"xlato+40") x6
Pseudo Planche	(30"+10")	(35"+10")	(35"+10")	(35"+10")
Addominali gomito/ginocchio	(20"+40") x10	(25"+40") x10	(25"+40") x12	(25"+40") x6
Stretching al termine				
Giorno2				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Trazioni a squadra	(20"+10")	(25"+10")	(25"+10")	(25"+10")
Pseudo Planche Push up	(20"+40") x10	(25"+40") x10	(25"+40") x12	(25"+40") x6
Gluteus ham raises facilitato	(20"+10")	(25"+10")	(25"+10")	(25"+10")
Squat 1 gamba assistito	(20"xlato+40") x10	(25"xlato+40") x10	(25"xlato+40") x12	(25"xlato+40") x6
L-sit	(20"+10")	(25"+10")	(25"+10")	(25"+10")
Hollow position	(40"+40") x10	(45"+40") x10	(45"+40") x12	(45"+40") x6
Stretching al termine				
Giorno3				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Trazioni imp. inv. presa unita	(20"+10")	(25"+10")	(25"+10")	(25"+10")
Wall Handstand	(20"+40") x10	(25"+40") x10	(25"+40") x12	(25"+40") x6
Tuck Ice Cream Maker	(20"+10")	(25"+10")	(25"+10")	(25"+10")
Dip Sbarra	(20"+40") x10	(25"+40") x10	(25"+40") x12	(25"+40") x6
Frog Stand/Tuck Planche	(30"+10")	(35"+10")	(35"+10")	(35"+10")
Blocco Laterale spalliera/palo/sbarra	(10"xlato+40") x10	(15"xlato+40") x10	(15"xlato+40") x12	(15"xlato+40") x6
Stretching al termine				

Lavoro in modalità **Calisthenics Repetitions**

Mese3: Ipertrofia1 Full Body				
Giorno1				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Trazioni prone	(6+10")	(7+10")	(7+10")	(7+10")
Piegamenti 1mano alternati	(6+40") } x10	(8+40") } x10	(8+40") } x12	(8+40") } x6
Full Squat Jump	(6+10")	(7+10")	(7+10")	(7+10")
Arco Femorale 1gamba	(20"xlato+40") } x10	(25"xlato+40") } x10	(25"xlato+40") } x12	(25"xlato+40") } x6
Pseudo Planche	(30"+10")	(35"+10")	(35"+10")	(35"+10")
Addominali gomito/ginocchio	(6+40") } x10	(7+40") } x10	(7+40") } x12	(7+40") } x6
Stretching al termine				
Giorno2				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Trazioni a squadra	(5+10")	(6+10")	(6+10")	(6+10")
Pseudo Planche Push up	(6+40") } x10	(7+40") } x10	(7+40") } x12	(7+40") } x6
Gluteus ham raises facilitato	(6+10")	(7+10")	(7+10")	(7+10")
Squat 1 gamba assistito	(6xlato+40") } x10	(7 xlato+40") } x10	(7xlato+40") } x12	(7xlato+40") } x6
L-sit	(20"+10")	(25"+10")	(25"+10")	(25"+10")
Hollow position	(40"+40") } x10	(45"+40") } x10	(45"+40") } x12	(45"+40") } x6
Stretching al termine				
Giorno3				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Trazioni imp. inv. presa unita	(8+10")	(9+10")	(9+10")	(9+10")
Wall Handstand	(20"+40") } x10	(25"+40") } x10	(25"+40") } x12	(25"+40") } x6
Tuck Ice Cream Maker	(5+10")	(6+10")	(6+10")	(6+10")
Dip Sbarra	(6+40") } x10	(7+40") } x10	(7+40") } x12	(7+40") } x6
Frog Stand/Tuck Planche	(30"+10")	(35"+10")	(35"+10")	(35"+10")
Blocco Laterale spalliera/palo/sbarra	(10"xlato+40") } x10	(15"xlato+40") } x10	(15"xlato+40") } x12	(15"xlato+40") } x6
Stretching al termine				

Mese4: Ipertrofia2 Superset Full Body Push-Pull

Obiettivo: lo scopo di questo mesociclo sarà quello di orientare il lavoro all'ipertrofia sfruttando la metodologia **Push-Pull, sempre in superset**. Un giorno lavori con esercizi di spinta, in un altro con quelli di tirata.

Durata: 4 settimane (3 di carico e 1 di scarico)

Spiegazione: ogni esercizio deve essere eseguito in modalità CIT, ossia con l'Interval Training. Dovrai cercare di eseguire il massimo numero di ripetizioni per i secondi indicati. Se noti che sopraggiunge la fatica durante il tempo di lavoro, puoi fermarti qualche secondo e ripartire fino a terminare il tempo di lavoro restante. Fai il primo esercizio, pausa di 10", passi al secondo, pausa di 70" e riparti fino a terminate tutte le serie. Tra un blocco e l'altro puoi recuperare 2-3 minuti.

Se preferisci lavorare con il numero di ripetizioni, passa alla seconda scheda che è organizzata a ripetizioni.

Se la scheda è troppo lunga diminuisci delle serie che ritieni opportuno, mantenendo inalterata la struttura del programma.

Riscaldamento: dedica i primi 10-15 minuti a fare un buon riscaldamento per prevenire gli infortuni.

Lavoro in modalità **Calisthenics Interval Training**

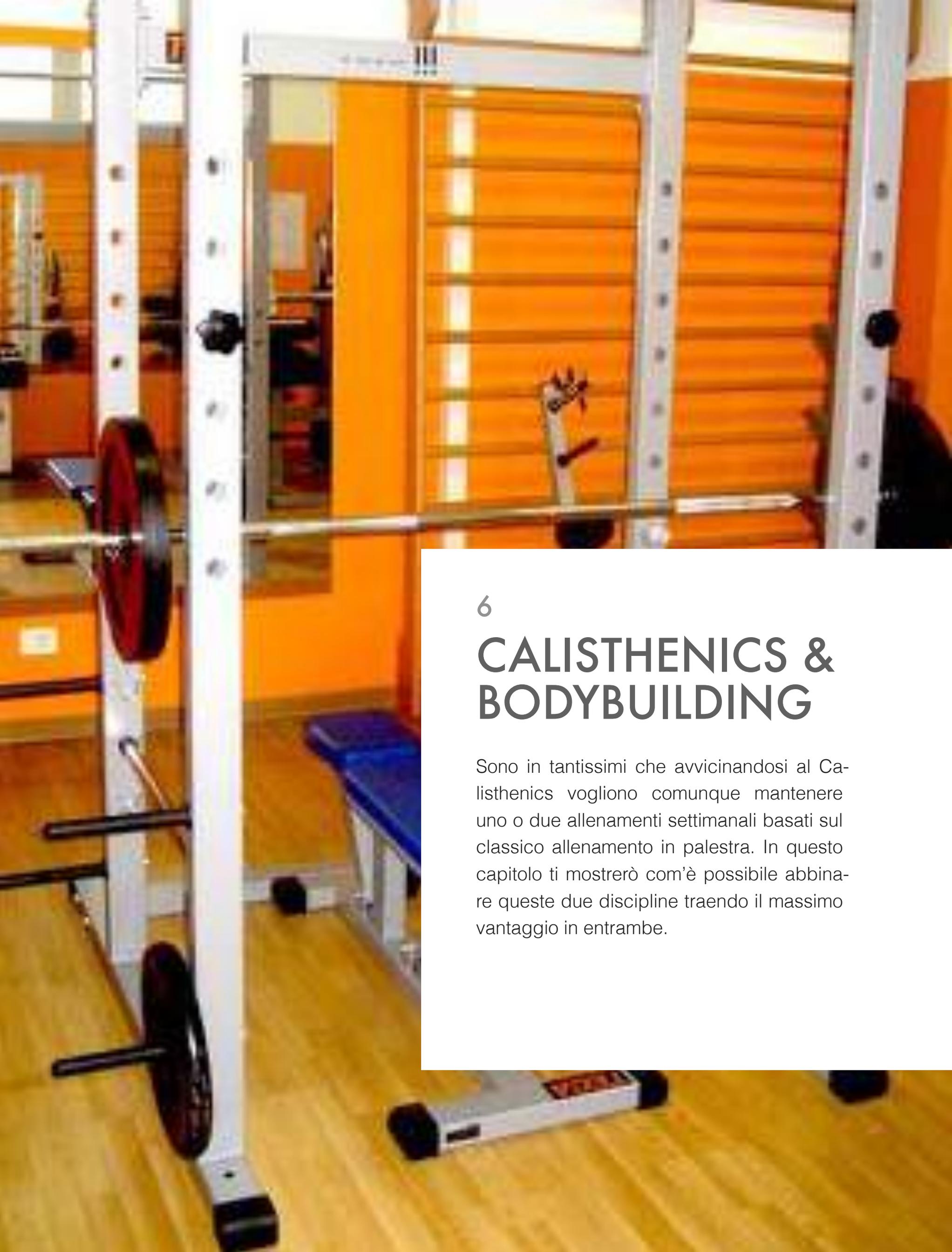
Mese4: Ipertrofia2 Push-Pull/Core				
Giorno1 Push				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Frog Stand/Tuck planche	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")
Pseudo Planche Push Up	(30"+70") } x6	(30"+70") } x7	(30"+70") } x8	(30"+70") } x4
L-sit	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")
V-push up	(30"+70") } x6	(30"+70") } x7	(30"+70") } x8	(30"+70") } x4
Squat isometria contro muro	(30"+10")	(30"+10")	(30"+10")	(30"+10")
Squat jump box	(30"+70") } x6	(30"+70") } x7	(30"+70") } x8	(30"+70") } x4
Stretching al termine				
Giorno2 Pull				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Hollow Position	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")
Trazioni prone	(30"+70") } x6	(30"+70") } x7	(30"+70") } x8	(30"+70") } x4
Tuck Front lever	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")
Trazioni imp. inv. presa unita	(30"+70") } x6	(30"+70") } x7	(30"+70") } x8	(30"+70") } x4
Addominali gomito/ginocchio	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")
Trazioni orizzontali	(30"+70") } x6	(30"+70") } x7	(30"+70") } x8	(30"+70") } x4
Stretching al termine				
Giorno3 Core				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Tuck Front lever	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")
Pseudo Planche	(20"+70") } x6	(20"+70") } x7	(20"+70") } x8	(20"+70") } x4
Tuck Back Lever	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")
Tuck Dragon Flag	(20"+70") } x6	(20"+70") } x7	(20"+70") } x8	(20"+70") } x4
Frog Stand/Tuck Planche	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")
Blocco Laterale spalliera/palo/sbarra	(10"xlato+40") } x6	(10"xlato+40") } x7	(10"xlato+40") } x8	(10"xlato+40") } x4
Stretching al termine				

Lavoro in modalità **Calisthenics Repetitions**

Mese4: Ipertrofia2 Push-Pull/Core				
Giorno1 Push				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Frog Stand/Tuck planche	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")
Pseudo Planche Push Up	(12+70") } x6	(12+70") } x7	(12+70") } x8	(12+70") } x4
L-sit	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")
V-push up	(12+70") } x6	(12+70") } x7	(12+70") } x8	(12+70") } x4
Squat isometria contro muro	(30"+10")	(30"+10")	(30"+10")	(30"+10")
Squat jump box	(12+70") } x6	(12+70") } x7	(12+70") } x8	(12+70") } x4
Stretching al termine				
Giorno2 Pull				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Hollow Position	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")
Trazioni prone	(10+70") } x6	(10+70") } x7	(10+70") } x8	(10+70") } x4
Tuck Front lever	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")
Trazioni imp. inv. presa unita	(12+70") } x6	(12+70") } x7	(12+70") } x8	(12+70") } x4
Addominali gomito/ginocchio	(8+10")	(8+10")	(8+10")	(8+10")
Trazioni orizzontali	(12+70") } x6	(12+70") } x7	(12+70") } x8	(12+70") } x4
Stretching al termine				
Giorno3 Core				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Tuck Front lever	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")
Pseudo Planche	(20"+70") } x6	(20"+70") } x7	(20"+70") } x8	(20"+70") } x4
Tuck Back Lever	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")
Tuck Dragon Flag	(6+70") } x6	(6+70") } x7	(6+70") } x8	(6+70") } x4
Frog Stand/Tuck Planche	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")	(20"+10")
Blocco Laterale spalliera/palo/sbarra	(10"xlato+40") } x6	(10"xlato+40") } x7	(10"xlato+40") } x8	(10"xlato+40") } x4
Stretching al termine				

giorno dopo giorno
costruirai i tuoi
risultati

CALISTHENICS.IT



6

CALISTHENICS & BODYBUILDING

Sono in tantissimi che avvicinandosi al Calisthenics vogliono comunque mantenere uno o due allenamenti settimanali basati sul classico allenamento in palestra. In questo capitolo ti mostrerò com'è possibile abbinare queste due discipline traendo il massimo vantaggio in entrambe.

PROGRAMMAZIONE PESISTICA

Da quando ho iniziato a parlare di Calisthenics ho incontrato sulla mia strada tantissime persone che hanno deciso di cambiare in modo drastico il loro modo di vedere l'allenamento. Se prima si concentravano solo sulla classica pesistica, ora hanno capito che c'è anche dell'altro e con esercizi a corpo libero riescono a dare stimoli ipertrofici ai loro muscoli.

La domanda che tanti mi hanno fatto è: *“posso abbinare il Calisthenics al BodyBuilding? Posso abbinare il Calisthenics ai classici esercizi da palestra?”* La risposta è SÌ! Certo che lo puoi fare e questo non può che aiutarti a migliorare ancor più il tuo fisico.

Chi pratica Calisthenics può abbinare un lavoro fatto con la pesistica classica senza nessun problema.

Ecco i vantaggi che potresti notare da questo abbinamento:

- migliorare l'ipertrofia muscolare di muscoli carenti, magari meno interessati con il Calisthenics
- migliorare in modo specifico anelli deboli del tuo fisico,
- fare prevenzione muscolare
- migliorare i livelli di forza di alcuni distretti muscolari grazie al lavoro svolto con i fondamentali della pesistica

Proprio per il fatto che c'è una forte richiesta di abbinare il lavoro di pesistica con il Calisthenics, ho organizzato una programmazione d'allenamento che potrà aiutarti a capire come inserirla nel tuo piano di lavoro. Ecco le soluzioni che potrebbero essere utili per chi decide di inserire questa programmazione in abbinamento ai programmi di Calisthenics presenti in questa guida. Per abbinare in modo ottimale calisthenics e pesistica sono necessari almeno 4 giorni da dedicare all'allenamento. In questo caso potrai aggiungere 1 giorno di pesistica. Se invece ti alleni 5 giorni alla settimana, di cui 3 di Calisthenics puoi aggiungere 2 giorni di pesistica. Oppure puoi optare di fare 4 giorni di Calisthenics e 1 giorno di pesistica. Ci sono soluzioni per ogni esigenza.

Se invece hai a disposizione solo 3 giorni, secondo me meglio lasciare i 3 giorni di Calisthenics, oppure, proprio volendo, puoi ridurre i giorni di Calisthenics a 2 ed inserire 1 giorno di pesistica. Quindi le soluzioni congeniali potrebbero essere queste:

Giorni d'Allenamento	Calisthenics	Pesistica
3	2	1
3	3	-
4	3	1
5	4	1
5	3	2

La programmazione che troverai in questa guida ti aiuterà a tenere alto i livelli di forza generali e servirà per andare ad intensificare gli allenamenti sui muscoli più carenti per chi pratica Calisthenics: quelli del treno inferiore. E' vero che chi pratica Calisthenics a livello agonistico ha vantaggi ad avere gambe molto asciutte, se però vuoi avere un fisico equilibrato e proporzionato, il mio consiglio è quello di non trascurare l'allenamento di questi muscoli e mettere in pratica i giorni di specializzazione inseriti in questa programmazione di pesistica.

Ti mostrerò ora un esempio di programmazione su 4 mesi in cui inserirai un giorno di pesistica nei tuoi allenamenti calisthenici.

Se non conosci qualche esercizio ti basterà digitarlo su YouTube e ti usciranno molti video che ti mostreranno la tecnica di esecuzione.

Mese1: Pesistica Sforzi Ripetuti Full Body - Adattamento

Obiettivo: lo scopo di questo mesociclo è quello di preparare il tuo fisico (articolazioni, tendini, muscoli) al lavoro con la pesistica. Lavorerai con esercizi fondamentali della Pesistica.

Durata: 4 settimane (3 di carico e 1 di scarico in cui dimezzi il lavoro)

Spiegazione: ogni esercizio deve essere eseguito in modalità degli sforzi ripetuti. Esegui l'esercizio per le ripetizioni indicate, recuperi 1'30" e ripeti per le serie proposte.

Quando inserire questa giornata: ti consiglio di inserire la giornata di Pesistica come primo giorno settimanale d'allenamento o come ultimo.

Variazioni: se noti che non puoi eseguire alcuni esercizi, variali in funzione delle tue esigenze.

Riscaldamento: dedica i primi 10-15 minuti a fare un buon riscaldamento per prevenire gli infortuni.

Mesociclo1: Sforzi Ripetuti Full Body - Adattamento			
Giorno Pesistica	set x reps	recupero	carico
<i>Riscaldamento</i>			
Squat box	3x15	1'30"	
Affondi manubri	3x12xlato	1'30"	
Stacchi Rumeni	3x15	1'30"	
Calf Raises	3x15	1'30"	
Panca Piana Bilanciere	3x15	1'30"	
Rematore Bilanciere	3x15	1'30"	
Military Press Bilanciere	3x15	1'30"	
<i>Stretching</i>			

Mese2: Pesistica Sforzi Ripetuti Full Body - Ipertrofia

Obiettivo: lo scopo di questo mesociclo è quello di orientare l'allenamento all'ipertrofia muscolare e preparare i tuoi muscoli ai mesocicli successivi in cui andrai a lavorare sulla forza. Lavorerai con esercizi fondamentali della Pesistica.

Durata: 4 settimane (3 di carico e 1 di scarico in cui dimezzi il lavoro)

Spiegazione: ogni esercizio deve essere eseguito in modalità degli sforzi ripetuti. Esegui l'esercizio per le ripetizioni indicate, recuperi 1' e ripeti per le serie proposte.

Quando inserire questa giornata: ti consiglio di inserire la giornata di Pesistica come primo giorno settimanale d'allenamento o come ultimo.

Variazioni: se noti che non puoi eseguire alcuni esercizi, variali in funzione delle tue esigenze.

Riscaldamento: dedica i primi 10-15 minuti a fare un buon riscaldamento per prevenire gli infortuni.

Mesociclo2: Sforzi Ripetuti Full Body - Ipertrofia			
Giorno Pesistica	set x reps	recupero	carico
<i>Riscaldamento</i>			
Squat box	4x10	1'	
Affondi manubri	4x8xlato	1'	
Stacchi Rumeni	3x10	1'	
Calf Raises	3x30	1'	
Panca Inclinata Bilanciere	4x10	1'	
Rematore Bilanciere	3x8	1'	
Curl con manubri	3x10	1'	
<i>Stretching</i>			

Mese3: Pesistica Piramidale Full Body - Forza

Obiettivo: lo scopo di questo mesociclo è quello di orientare l'allenamento verso la forza. Lavorerai con esercizi fondamentali della Pesistica.

Durata: 4 settimane (3 di carico e 1 di scarico in cui dimezzi il lavoro)

Spiegazione: alcuni esercizi saranno eseguiti con la metodologia del piramidale, quando le ripetizioni calano dovrai aumentare il carico. Tra una serie e l'altra recuperi il tempo indicato a lato.

Quando inserire questa giornata: ti consiglio di inserire la giornata di Pesistica come primo giorno settimanale d'allenamento o come ultimo.

Variazioni: se noti che non puoi eseguire alcuni esercizi, variali in funzione delle tue esigenze.

Riscaldamento: dedica i primi 10-15 minuti a fare un buon riscaldamento per prevenire gli infortuni.

Mesociclo3: Piramidale Full Body - Forza			
Giorno Pesistica	set x reps	recupero	carico
<i>Riscaldamento</i>			
Squat box	10/8/6/4	2'	
Affondi manubri	3x8	1'30"	
Stacchi Rumeni	8/6/4	2'	
Calf Raises	3x20	1'	
Panca Inclinata Bilanciere	8/6/4	2'	
Rematore Bilanciere	8/6/4	2'	
Curl con manubri	3x8	1'30"	
<i>Stretching</i>			

Mese4: Pesistica Sforzi Ripetuti Full Body - Forza

Obiettivo: lo scopo di questo mesociclo è quello di orientare l'allenamento verso la forza. Lavorerai con esercizi fondamentali della Pesistica.

Durata: 4 settimane (3 di carico e 1 di scarico in cui dimezzi il lavoro)

Spiegazione: ogni esercizio deve essere eseguito in modalità degli sforzi ripetuti. Esegui l'esercizio per le ripetizioni indicate, recuperi 2'30" e ripeti per le serie proposte.

Quando inserire questa giornata: ti consiglio di inserire la giornata di Pesistica come primo giorno settimanale d'allenamento o come ultimo.

Variazioni: se noti che non puoi eseguire alcuni esercizi, variali in funzione delle tue esigenze.

Riscaldamento: dedica i primi 10-15 minuti a fare un buon riscaldamento per prevenire gli infortuni.

Mesociclo4: Sforzi Ripetuti Full Body - Forza			
Giorno Pesistica	set x reps	recupero	carico
<i>Riscaldamento</i>			
Squat box	5x5	2'30"	
Stacchi Rumeni	5x5	2'30"	
Calf Raises	3x15	1'30"	
Panca Inclinata Bilanciere	5x5	2'30"	
Rematore Bilanciere	5x5	2'30"	
Curl con bilanciere	3x6	2'	
<i>Stretching</i>			

non trascurare i
punti deboli,
ma rinforzali

CALISTHENICS.IT



7

CALISTHENICS & DONNE

Sono molte le donne che mi hanno chiesto se il Calisthenics potesse essere praticato anche da loro. Certo che **anche se sei una donna puoi praticare questa attività! Vedrai come il tuo corpo ne trarrà vantaggio** andando a farti perdere i chili in eccesso e a farti tonificare in modo naturale tutti i muscoli del corpo. La tua forma fisica migliorerà, sarai più forte e più definita. Non perdere l'occasione di allenarti a corpo libero senza l'uso di nessun peso!

Il Calisthenics è perfetto per le esigenze femminili! Potrai praticarlo dove più ti piace e ti servirà molto poco per metterlo in pratica.

PERCHÈ FARE CALISTHENICS

Se sei una donna e sei alla ricerca di un'attività fisica che possa permetterti di modellare il tuo corpo, il Calisthenics è l'attività che fa per te! **Il Calisthenics ti permetterà di lavorare in modo naturale su tutto il corpo e donerà al tuo fisico tonicità e definizione muscolare.**

Il Calisthenics potrà donarti non solo benessere fisico, ma potrà diminuire anche alcuni problemi associati all'età come l'osteoartrite, l'osteoporosi, la perdita di tono muscolare e l'accumulo eccessivo di adipe. Sempre più donne si avvicinano all'allenamento Calisthenico beneficiando di tutto questo.

Purtroppo ancora poche donne conoscono quest'attività, ritenendola un sistema d'allenamento troppo avanzato e non adatto a loro. Vedono i video dei ragazzi appesi alla sbarra e si spaventano della durezza degli esercizi eseguiti. Attenzione, **il Calisthenics non è solo fare esercizi avanzati, ma consiste nel scegliere gli esercizi a corpo libero più adatti al proprio livello atletico e metterli in pratica.** Di settimana in settimana, il livello atletico salirà e si potranno inserire varianti di esercizi più impegnativi. Come ti ho mostrato nel capitolo 2, si parte dagli esercizi più semplici come: Squat a corpo libero, Trazioni orizzontali e Piegamenti sulle braccia facilitati. Questi esercizi anche tu li puoi mettere in pratica senza nessun problema!

Ed è da questi esercizi che ti farò partire per farti migliorare! **Vedrai come il Calisthenics donerà al tuo fisico una forma fisica mai avuta prima!** Il Calisthenics è fantastico per rimodellare il tuo corpo, creare le curve nei punti giusti e senza muscoli eccessivi. Secondo quanto afferma l'American College of Sport Medicine, le donne non possono guadagnare muscoli quanto fanno gli uomini, ma un lavoro muscolare impegnativo donerà loro forme e salute.

I tuoi muscoli saranno tonici e naturali. Le donne non possono incrementare la massa muscolare come i maschi se non attraverso l'uso di farmaci anabolizzanti, questo perché non hanno la genetica e gli ormoni (testosterone in particolare) necessari per sviluppare grosse masse muscolari.

Infatti l'ipertrofia muscolare è in gran parte influenzata dall'ormone testosterone che, essendo il principale ormone sessuale maschile, è presente in quantità 10 volte maggiore nel sangue dell'uomo rispetto alla donna.

Il Calisthenics ti permetterà:

- di aumentare il consumo calorico per ben 30 ore dopo la sessione d'allenamento, anche se sarai a riposo, perché lo stress creato è tale da mantenere accelerato il tuo metabolismo.

- di stimolare la tua muscolatura in modo naturale, creando le curve proprio dove devono essere. Molte donne temono che l'allenamento muscolare molto intenso faccia crescere i muscoli in modo sproporzionato, ma non è così! Ti accorgerai come i tuoi muscoli saranno più tonici e le tue circonferenze non aumenteranno, anzi diminuiranno perché avendo un metabolismo superiore andrai a ridurre la percentuale di grasso. A parità di peso il muscolo occupa uno spazio cinque volte minore del grasso; quindi, con una maggiore percentuale di massa muscolare, si avrà un fisico più asciutto, atletico e meglio definito.
- di aumentare il metabolismo basale e bruciare più grasso in qualsiasi momento. È vero, sviluppare i muscoli, richiede qualche settimana di tempo ma è un investimento che paga perché il metabolismo accelera. Se ipoteticamente sostituisci 5 Kg di massa grassa, con 5 Kg di massa magra, senza fare un particolare allenamento consumerai circa 500-900 Kcal in più al giorno. Ciò significa bruciare mezzo chilo di grasso in una settimana, inoltre, anche mentre dormirai, potrai arrivare a consumare fino al 15% in più di calorie.

L'allenamento Calisthenics se ben organizzato, oltre a darti dei vantaggi funzionali, ti migliorerà anche esteticamente. Ecco cosa ti permetterà di fare:

- PUNTO VITA o FIANCHI LARGHI: aumentare in larghezza la muscolatura delle spalle e dorsali, può farli sembrare più stretti.
- GAMBE A STECCHINO: incrementare il trofismo dei muscoli delle cosce e dei polpacci ti permetterà di ripristinare le proporzioni tra la parte inferiore e superiore del corpo.
- BRACCIA CADENTI: lavori mirati di trazioni e dip ti permetteranno di dare alle tue braccia grande tonicità
- SENO PICCOLO: l'allenamento dei pettorali è quello che ci vuole, rassodare la muscolatura al di sotto del tessuto mammario dandoti un seno più pieno.
- SENO GROSSO: spesso è accompagnato da un atteggiamento curvo, l'allenamento dei dorsali e degli extra-ruotatori migliorerà la postura. Spalle diritte e petto in fuori.
- GLUTEI PIATTI o SMISURATAMENTE GROSSI: un duro allenamento mirato ridurrà la percentuale di grasso e li solleverà, rendendoli tondi e sodi.

Questi sono solo alcuni esempi per dimostrarti come l'allenamento Calisthenico potrà modellarti ovunque!

Per creare e garantire un fisico sexy e simmetrico è importante allenare tutti i muscoli del corpo, in modo da non creare punti deboli.

Ti mostrerò in questo capitolo alcuni programmi d'allenamento con cui potrai iniziare ad allenarti in stile Calisthenico, sfruttando solamente il tuo corpo come mezzo allenante.

In particolare andrai ad eseguire 3 mesocicli di lavoro così organizzati:

Mesociclo1: Adattamento

Mesociclo2: Base1

Mesociclo3: Base2

Alcuni suggerimenti: questi programmi sono indirizzati a soggetti sani. Se hai dei problemi articolari (dolori alle spalle, fastidi ai gomiti, usura delle cartilagini, infortuni alle ginocchia, ecc...), non mettere in pratica queste schede d'allenamento, affidati ad un professionista che possa consigliarti gli esercizi più idonei alla tua situazione. **Allenarsi con dolori può peggiorare e aggravare ulteriormente la situazione.**

Note Importanti da Leggere prima di iniziare ad allenarti

- I programmi ovviamente non sono personalizzati, quindi potrebbe succedere che alcuni esercizi siano per te troppo semplici o magari troppo difficili. Adattali sempre al tuo livello atletico. Se è troppo difficile varialo con una versione più semplice, diminuendo i tempi di lavoro di 5-10" o abbassa il numero delle ripetizioni. Se è troppo semplice lo puoi variare con una versione più difficile, aumentare di 5-10" il tempo di lavoro o aumentare il numero di ripetizioni.
- In molti esercizi verrà segnata la versione base dell'esercizio: esempio Hollow Position, L-sit, Front Lever, Back Lever, ecc. Ovviamente adatta l'esercizio a ciò che realmente riesci a fare. Se sei all'inizio inizia sempre con la versione con le gambe raccolte e così via.
- Gli esercizi a corpo libero possono essere semplificati o intensificati in base alla posizione delle gambe. In genere si parla di:
 - * **Tuck:** versione dell'esercizio con le gambe raccolte
 - * **Advanced Tuck:** versione dell'esercizio con lo spostamento in avanti delle ginocchia
 - * **1 Leg:** versione dell'esercizio con una gamba distesa e l'altra raccolta
 - * **Straddle:** versione dell'esercizio con le gambe divaricate
 - * **Full:** versione completa dell'esercizio con le gambe distese

- Se l'esercizio che dovrai eseguire ti crea dei fastidi articolari o muscolari, evitalo e scegli un esercizio che non ti provochi dolore.
- Un modo per semplificare un esercizio dinamico è la gestione del ROM (Range Of Motion) di esecuzione. Potrai scegliere un Rom Parziale (quando esegui un esercizio facendo un movimento non completo) all'inizio; l'obiettivo è SEMPRE giungere ad eseguire l'esercizio con un movimento completo sia nella fase concentrica che in quella eccentrica. Fintanto che, non imparerai a fare l'esercizio in questione in modo completo, non cambiarlo per passare a qualcosa di più impegnativo.
- Se pensi di essere carente su qualche esercizio o comparto muscolare, dedica un giorno extra al rinforzo di queste carenze.
- Se sei rigido, dedica un giorno extra al miglioramento della mobilità articolare e della flessibilità.
- Durante la prima settimana di ogni nuovo programma dedica i primi 20 minuti della prima seduta a testarti sugli esercizi che hai scelto come riferimenti per valutare i tuoi miglioramenti (vedi capitolo 3 Test Muscolari).

MESOCICLO 1: ADATTAMENTO

Mese 1: Adattamento Sforzi Ripetuti Full Body

Obiettivo: lo scopo di questo mesociclo è quello di preparare il tuo fisico (articolazioni, tendini, muscoli) al lavoro calisthenico. E' un lavoro adatto anche se sei alle prime armi e ti vuoi avvicinare al corpo libero.

Durata: 4 settimane (3 di carico e 1 di scarico)

Spiegazione: ogni esercizio deve essere eseguito in modalità CIT, ossia con l'Interval Training. Dovrai cercare di eseguire il massimo numero di ripetizioni per i secondi indicati. Quando trovi la dicitura (20"+60")x8 significa che in 20" cerchi di eseguire più ripetizioni possibili dell'esercizio indicato, se noti che sopraggiunge la fatica, puoi fermarti qualche secondo e ripartire fino a terminare il tempo di lavoro. Terminati i 20", fai una pausa di 60" e riparti con il lavoro per completare tutte e 8 le serie. Tra un esercizio e l'altro puoi recuperare 2-3 minuti. Negli esercizi isometrici mantieni la posizione per i secondi indicati.

Se preferisci lavorare con il numero di ripetizioni, puoi fare negli esercizi in movimento 8/10 ripetizioni .

Se la scheda è troppo lunga diminuisci delle serie che ritieni opportuno, mantenendo inalterata la struttura del programma.

Riscaldamento: dedica i primi 10-15 minuti a fare un buon riscaldamento per prevenire gli infortuni.

Lavoro in modalità **Calisthenics Interval Training**

Mese1: Adattamento Full Body				
Giorno1				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Trazioni orizzontali	(20"+60")x5	(25"+60")x5	(25"+50")x6	(25"+50")x3
Piegamenti sulle braccia facilitati	(20"+60")x5	(25"+60")x5	(25"+50")x6	(25"+50")x3
Squat box	(30"+60")x5	(35"+60")x5	(35"+50")x6	(35"+50")x3
Arco femorale	(30"+60")x5	(35"+60")x5	(35"+50")x6	(35"+50")x3
Plank	(20"+60")x5	(25"+60")x5	(25"+50")x6	(25"+50")x3
Hollow Position	(20"+60")x5	(25"+60")x5	(25"+50")x6	(25"+50")x3
Stretching al termine				
Giorno2				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Isometria Trazioni Orizzontali	(20"+60")x5	(25"+60")x5	(25"+50")x6	(25"+50")x3
Piegamenti passo stretto facilitati	(20"+60")x5	(25"+60")x5	(25"+50")x6	(25"+50")x3
Affondi x dietro alternati	(20"+60")x5	(25"+60")x5	(25"+50")x6	(25"+50")x3
Gluteus Ham Raises Facilitato	(20"+60")x5	(25"+60")x5	(25"+50")x6	(25"+50")x3
Side plank	(15"xlato+60")x6	(20"xlato+60")x6	(20"xlato+50")x8	(20"xlato+50")x4
Sit-up	(25"+60")x6	(30"+60")x6	(30"+50")x8	(30"+50")x3
Stretching al termine				
Giorno3				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Trazioni orizzontali	(20"+60")x5	(25"+60")x5	(25"+50")x6	(25"+50")x3
V-push up facilitati	(20"+60")x5	(25"+60")x5	(25"+50")x6	(25"+50")x3
Squat box jump	(20"+60")x5	(25"+60")x5	(25"+50")x6	(25"+50")x3
Squat bulgaro	(15"xlato+60")x3	(20"xlato+60")x3	(20"xlato+50")x4	(20"xlato+50")x2
Crunch libretto	(20"+60")x5	(25"+60")x5	(25"+50")x6	(25"+50")x3
Ponte in camminata	(30"+60")x5	(35"+60")x5	(35"+50")x6	(35"+50")x3
Stretching al termine				

MESOCICLO2: BASE1

Mese2: Base1 Sforzi Ripetuti Full Body

Obiettivo: lo scopo di questo mesociclo è quello di continuare il lavoro iniziato nel primo mesociclo di adattamento. E' un lavoro adatto anche se sei alle prime armi e ti vuoi avvicinare al corpo libero avanzato.

Durata: 4 settimane (3 di carico e 1 di scarico)

Spiegazione: ogni esercizio deve essere eseguito in modalità CIT, ossia con l'Interval Training. Dovrai cercare di eseguire il massimo numero di ripetizioni per i secondi indicati. Quando trovi la dicitura (20"+60")x8 significa che in 20" cerchi di eseguire più ripetizioni possibili dell'esercizio indicato, se noti che sopraggiunge la fatica, puoi fermarti qualche secondo e ripartire fino a terminare il tempo di lavoro. Terminati i 20", fai una pausa di 60" e riparti con il lavoro per completare tutte e 8 le serie. Tra un esercizio e l'altro puoi recuperare 2-3 minuti. Negli esercizi isometrici mantieni la posizione per i secondi indicati.

Se preferisci lavorare con il numero di ripetizioni, puoi fare negli esercizi in movimento 8/10 ripetizioni .

Se la scheda è troppo lunga diminuisci delle serie che ritieni opportuno, mantenendo inalterata la struttura del programma.

Riscaldamento: dedica i primi 10-15 minuti a fare un buon riscaldamento per prevenire gli infortuni.

Lavoro in modalità **Calisthenics Interval Training**

Mese2: Base1 Full Body				
Giorno1				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Trazioni orizzontali	(30"+70")x5	(35"+70")x5	(35"+60")x6	(35"+60")x3
Piegamenti sulle braccia facilitati	(30"+70")x5	(35"+70")x5	(35"+60")x6	(35"+60")x3
Full Squat	(30"+70")x5	(35"+70")x5	(35"+60")x6	(35"+60")x3
Affondi jump	(20"+70")x5	(25"+70")x5	(25"+60")x6	(25"+60")x3
Plank	(30"+60")x5	(40"+60")x5	(40"+60")x6	(40"+60")x3
Hollow Position	(30"+60")x5	(40"+60")x5	(40"+60")x6	(40"+60")x3
Stretching al termine				
Giorno2				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Isometria Trazioni imp. inv.	(10"+70")x4	(15"+70")x5	(15"+60")x6	(15"+60")x3
Piegamenti passo stretto facilitati	(20"+70")x5	(25"+70")x5	(25"+60")x6	(25"+60")x3
Full Squat Jump	(20"+70")x5	(25"+70")x5	(25"+60")x6	(25"+60")x3
Arco femorale 1 gamba	(15"xlato+60")x4	(20"xlato+60")x4	(20"xlato+50")x5	(20"xlato+50")x3
Side plank	(20"xlato+60")x3	(25"xlato+60")x4	(30"xlato+60")x5	(30"xlato+60")x3
Hollow position alla sbarra	(30"+60")x5	(35"+60")x5	(35"+60")x6	(35"+60")x3
Stretching al termine				
Giorno3				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Trazioni orizzontali piedi su rialzo	(20"+70")x5	(25"+70")x5	(25"+60")x6	(25"+60")x3
Tricipiti contro muro	(20"+70")x5	(25"+70")x5	(25"+60")x6	(25"+60")x3
Squat 1gamba box	(20"xlato+30")x4	(25"xlato+30")x4	(30"xlato+40")x5	(30"xlato+40")x3
Glutesu Ham Raises Facilitato	(20"+70")x5	(25"+70")x5	(25"+60")x6	(25"+60")x3
Pseudo Planche	(20"+60")x4	(25"+60")x4	(25"+50")x5	(25"+50")x3
Obliqui alla spalliera/palo/sbarra	(15"xlato+60")x3	(20"xlato+60")x3	(20"xlato+50")x4	(20"xlato+50")x2
Stretching al termine				

MESOCICLO3: BASE2

Obiettivo: lo scopo di questo mesociclo sarà quello di migliorare i tuoi livelli di tonicità sfruttando un lavoro in superset.

Durata: 4 settimane (3 di carico e 1 di scarico).

Spiegazione: il lavoro in superset consiste nell'eseguire due esercizi in modo sequenziale. Esegui il primo esercizio per il tempo indicato, poi fai una piccolissima pausa (10"), giusto per cambiare esercizio e passi al successivo. Recupera 40" e riparti dal primo. Continua così fino a completare le serie indicate. Tra un blocco e l'altro recupera 2-3 minuti.

Se preferisci lavorare con il numero di ripetizioni, lavora con un numero di circa 8-10 ripetizioni ad esercizio.

Se la scheda è troppo lunga diminuisci delle serie che ritieni opportuno, mantenendo inalterata la struttura del programma.

Riscaldamento: dedica i primi 10-15 minuti a fare un buon riscaldamento per prevenire gli infortuni.

Lavoro in modalità **Calisthenics Interval Training**

Mese3: Base2 Full Body				
Giorno1				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Trazioni orizzontali	(20"+10")	(25"+10")	(25"+10")	(25"+10")
Piegamenti sulle braccia facilitati	(20"+40") x8	(25"+40") x9	(25"+40") x10	(25"+40") x5
Full Squat Jump	(20"+10")	(25"+10")	(25"+10")	(25"+10")
Arco Femorale	(20"+40") x8	(25"+40") x9	(25"+40") x10	(25"+40") x5
Pseudo Planche	(30"+10")	(35"+10")	(35"+10")	(35"+10")
Crunch libretto	(20"+40") x8	(25"+40") x9	(25"+40") x10	(25"+40") x5
Stretching al termine				
Giorno2				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Isometria Trazioni imp. inv.	(20"+10")	(25"+10")	(25"+10")	(25"+10")
V-push up facilitati	(20"+40") x8	(25"+40") x9	(25"+40") x10	(25"+40") x5
Gluteus ham raises facilitato	(20"+10")	(25"+10")	(25"+10")	(25"+10")
Squat 1 gamba assistito	(20"xlato+40") x8	(25"xlato+40") x9	(25"xlato+40") x10	(25"xlato+40") x5
L-sit	(20"+10")	(25"+10")	(25"+10")	(25"+10")
Hollow position	(40"+40") x8	(45"+40") x9	(45"+40") x10	(45"+40") x5
Stretching al termine				
Giorno3				
Esercizi	settimana 1	settimana 2	settimana 3	settimana 4
Trazioni imp. inv. eccentrica	(20"+10")	(25"+10")	(25"+10")	(25"+10")
Dip panchetta	(20"+40") x8	(25"+40") x9	(25"+40") x10	(25"+40") x5
Squat 1gamba box alternato	(30"+10")	(35"+10")	(35"+10")	(35"+10")
Squat isometria contro muro	(30"+40") x8	(35"+40") x9	(35"+40") x10	(35"+40") x5
Frog Stand	(30"+10")	(35"+10")	(35"+10")	(35"+10")
Blocco Laterale spalliera/palo/sbarra	(10"xlato+40") x8	(15"xlato+40") x9	(15"xlato+40") x10	(15"xlato+40") x5
Stretching al termine				

sii fiero dei risultati
che raggiungerai

CALISTHENICS.IT



8

ESERCIZI

In questo capitolo ti verranno mostrati gli esercizi inseriti nei programmi d'allenamento. Esistono centinaia di esercizi e movimenti aggiuntivi, ma per non incasinarti troppo la vita mi limiterò a mostrarti gli esercizi che trovi presenti nei programmi che ti ho preparato.

Se pensi di aver difficoltà a metterli in pratica affidati ad un Istruttore di Calisthenics qualificato.

ESERCIZI CORE

Hollow Position: esercizio fondamentale del Calisthenics, ti permetterà di imparare a tenere contratto l'addome. Posizionati a terra e solleva le spalle. Nella prima fase puoi tenere le braccia lungo il corpo e le gambe piegate. Nella seconda fase puoi mantenere la posizione con le braccia sollevate verso l'alto. Nella terza fase puoi distendere le braccia per dietro e nell'ultima fase puoi distendere le gambe.



Non inarcare la parte bassa della schiena!

Hollow Position alla sbarra: appenditi alla sbarra e porta in contrazione l'addome.



Plank: esercizio di contrazione in atteggiamento prono. Posizionati sui gomiti, spalle depresse e pro-
tratte e mantieni la posizione. Per rendere l'esercizio più impegnativo posizionati sul dorso dei piedi.



Ponte in camminata: posizionati con le mani vicino al pavimento, inizia a camminare con le mani distendendoti. Blocca la posizione nel punto di massimo allungamento e ritorna alla posizione iniziale.



Pseudo Planche: simile al plank, ma in questo caso avrai le braccia distese e cercherai di proiettare il corpo in avanti. Anche in questo caso spalle depresse e protrate, addome e glutei ben contratti.



Sit-up: distenditi a terra e divarica le gambe. Solleva il busto e ritorna alla posizione di partenza.



Non sollevare i piedi durante la salita del busto.

Crunch libretto: distenditi a terra e stacca mani e piedi dal pavimento. Chiuditi a libro portando le mani verso le caviglie.



Side Plank: posizionati lateralmente e mantieni la posizione con il bacino sollevato.



Obliqui Spalliera/Palo/Sbarra: puoi eseguire questo esercizi lavorando su una spalliera, un palo o sui montanti della sbarra. Posizionati lateralmente, rimani in sospensione e porta lateralmente i piedi contraendo la muscolatura obliqua.



Blocco Laterale spalliera/palo/sbarra: posizionati lateralmente, blocca la posizione distanziandoti dalla spalliera/palo/sbarra.



Addominali gomito/ginocchio: appenditi alla sbarra e porta le ginocchia a toccare le braccia. Non dondolarti ma controlla ogni fase dell'esercizio. Le braccia rimangono distese durante tutte le fasi dell'esercizio.



Tuck L-sit: puoi lavorare su due mini-parallele o se non le hai su due sedie. Braccia distese e gambe sollevate. Mantieni la posizione. In questo caso le ginocchia sono piegate.



L-sit: nell'L-sit completo dovrai distendere le gambe, in modo che siano parallele al pavimento.



Frog Stand: appoggia le mani a terra e solleva i piedi. In questo esercizio i gomiti si possono piegare e sono in appoggio con le cosce. Se non l'hai mai fatto, posizionali di fronte un cuscino o un tappetino in modo da proteggerti per eventuali cadute frontali.



Tuck Planche: versione di difficoltà superiore al Frog Stand. Puoi eseguirlo a terra o su due mini-pa-rallele. In questo esercizio le braccia sono distese e le ginocchia rimangono sotto l'addome. Scapole depresse e protratte.



Tuck Dragon Flag: per eseguirlo trova un appiglio solido. Afferralo e solleva il bacino con le gambe piegate. Controlla la discesa del bacino frenandola, quando i piedi sono quasi a contatto con il pavimento ritorna. Non perdere mai la contrazione dell'addome.



Dragon Flag: esercizio molto impegnativo. Solleva il bacino mantenendo le gambe distese. Controlla la discesa mantenendo sempre in contrazione l'addome. Quando i piedi si avvicinano al pavimento ritorna facendo forza sull'addome. Importante durante questo esercizio non inarcare la schiena.



Tuck Front lever: afferra la sbarra e solleva il sedere fino all'altezza delle spalle. Le ginocchia in questa versione sono raccolte sull'addome. Le braccia sono completamente distese.



Advanced Tuck Front lever: rispetto alla versione precedente, in questa versione sposti le ginocchia in avanti per aumentare il carico e rendere la leva più svantaggiosa. Sempre braccia completamente distese.



Tuck Back lever: esercizio molto impegnativo che richiede dimestichezza alla sbarra. Ruota e portati nella posizione in cui il bacino è sulla linea delle spalle. Le ginocchia in questa versione sono raccolte sotto l'addome. Le braccia sono distese.



Per rendere più difficile l'esercizio con le gambe raccolte, puoi distendere le gambe in modo da dover gestire più carico.



ESERCIZI PARTE SUPERIORE

Trazioni orizzontali: esegui questo esercizio su una sbarra bassa (che rimane circa all'altezza del tuo addome). Posizionati al di sotto afferrandola. I piedi sono uniti e le gambe distese. Tira con le braccia e solleva il corpo in modo da portare il petto verso la sbarra.



Isometria Trazioni orizzontali: mantieni la posizione di contrazione in cui il petto è vicino alla sbarra.



Trazioni orizzontali piedi su rialzo: metti sotto i piedi una sedia o un box in modo da lavorare con i piedi rialzati.

Trazioni imp. inv.: afferra la sbarra con impugnatura inversa (ossia con i pollici rivolti verso l'esterno) e sollevati. Il petto deve essere portato a contatto con la sbarra nella parte alta del movimento.



Trazioni imp. inv. eccentrica: sali verso la sbarra con un salto o con l'aiuto di un rialzo ed esegui solo la discesa, cercando di farla in modo lento e controllata.

Isometria Trazioni imp. inv.: mantieni la posizione di contrazione in cui il petto è vicino alla sbarra.



Trazioni imp. inv. presa unita: anzichè impugnare con le mani ad una larghezza pari alle spalle, in questo caso impugni la sbarra con una presa stretta, anche con le mani unite è perfetto. Parti con le braccia distese e poi ti tiri su fino a portare il petto vicino alle mani.



Trazioni prone: afferra la sbarra con impugnatura prona (ossia con i pollici rivolti verso l'interno) e sollevati. Il petto deve essere portato a contatto con la sbarra nella parte alta del movimento. Braccia distese quando sei nella parte bassa dell'esercizio.



Trazioni a squadra: afferra la sbarra e solleva le gambe a squadra. Sollevati portando il petto verso la sbarra. Scendi distendendo completamente le braccia. In questa versione l'impugnatura è prona.



Tuck Ice Cream Maker: esercizi di rinforzo dei dorsali e nello stesso tempo propedeutico al Front Lever. Afferra la sbarra e portati in posizione di Tuck Front Lever. A questo punto tira con le braccia in modo di sollevarti ruotandoti ed arrivare con il petto a contatto con la sbarra. Le ginocchia rimangono piegate in questa versione. Ritorna nella posizione di partenza. Obiettivo sarà, nel tempo, riuscire ad eseguire questo esercizio con le gambe distese.



Piegamenti sulle braccia facilitati: puoi eseguirli appoggiando le ginocchia al pavimento oppure appoggiando le mani su un rialzo. Parti da braccia distese e poi abbassati fino ad arrivare con il petto vicino al pavimento o al supporto (se lo stai eseguendo con le mani su un rialzo).



Piegamenti sulle braccia: corpo teso, addome e glutei contratti e ti abbassi fino a sfiorare il pavimento con mento e petto.



Piegamenti sulle braccia, piedi su rialzo: per rendere più difficile questo esercizio puoi mettere i piedi su un rialzo. Abbassati fino a sfiorare il pavimento con il mento.



Piegamenti 1mano: appoggia una mano a terra e l'altra posizionala dietro la schiena. Abbassati portando il mento vicino al pavimento. Cerca con il tempo di avvicinare i piedi, in modo che non rimangano troppo distanziati. Non ruotare troppo con il busto.



Piegamenti 1mano facilitati: per rendere più semplice questo esercizio puoi appoggiare le ginocchia a terra oppure appoggiare la mano su un rialzo.

Piegamenti 1mano alternati: significa che fai prima una ripetizioni con un braccio, poi cambi ed esegui la ripetizioni successiva dall'altro lato.

Piegamenti sulle braccia passo stretto facilitati: posizionati con le ginocchia a terra, le mani larghezza spalle. Abbassati tenendo le braccia strette, con il gomito rivolto verso dietro. Sollevati facendo attenzione a mantenere il gomito stretto.



Piegamenti sulle braccia passo stretto: mani larghezza spalle. Abbassati mantenendo il gomito stretto. Importante non allargarlo neanche durante la fase di spinta verso l'alto.



Pseudo Planche Push up: posizionati con le mani a terra assumendo la posizione di pseudo planche; rimani sul dorso dei piedi, scapole depresse e protrate, addome e glutei contratti e braccia distese. Proiettati in avanti mantenendo questo assetto, piega le braccia abbassandoti e andando a sfiorare il pavimento con il mento. Risollevali e ritorna in posizione di partenza.



V-push up facilitati: posiziona le ginocchia su un rialzo e posiziona le mani sul pavimento dinanzi al rialzo (un box, una panchetta, una sedia). Abbassati andando a sfiorare il pavimento con la fronte. Durante il movimento i gomiti sono rivolti verso dietro.



V-push up: posizionati con le mani a terra e con i piedi in modo tale che il sedere rimanga in alto. Le gambe sono distese. Abbassati fino a sfiorare il pavimento con la fronte, spingi forte e ritorna in posizione di partenza.



Pike Push up: posiziona i piedi su un rialzo (una panchetta, un box o una sedia) e le mani non troppo distanti da esso. Il sedere è posto in alto e la schiena risulta quasi perpendicolare al pavimento. Abbassati fino a sfiorare il pavimento con la fronte, risollevati e ritorna alla posizione di partenza.



Wall Handstand: mantieni la posizione di verticale contro una parete. Tutto il corpo deve aderire ad essa. Esegui questo esercizio solo se disponi di una buona mobilità delle spalle.



Dip sbarra: sali su una sbarra e distendi le braccia. Le mani sono alla larghezza delle spalle o anche leggermente più strette. Abbassati piegando il gomito e portando il petto vicino la sbarra. Risollevalti.



Dip panchetta o mini-parallele: posiziona le mani posteriormente su una panchetta o su delle mini-parallele. Abbassati piegando il gomito e poi risollevati. I gomiti durante il movimento sono rivolti all'indietro.



Tricipiti contro muro: mani contro il muro. Mantenendo il corpo contratto piega le braccia fintanto che il gomito non arriva a toccare il muro. Spingi e ritorna alla posizione di partenza. Il gomito durante il movimento è rivolto verso il basso e non si allarga mai!



ESERCIZI PARTE INFERIORE

Squat box: esercizio base con cui iniziare l'allenamento degli arti inferiori. In questo esercizio devi cercare di arretrare il sedere. Tocchi il box (che può essere anche una sedia), senza perdere la tensione muscolare e ti risollevi.



Non spingere le ginocchia in avanti!

Affondi x dietro alternati: piedi uniti e ti inginocchi spostando il corpo all'indietro. Importante non spingere in avanti il ginocchio del piede anteriore. Il ginocchio posteriore si abbassa e sfiora il pavimento.



Controlla la discesa e non perdere l'equilibrio.

Squat box jump: ti abbassi arretrando il sedere, tocchi il box (può andar bene anche una sedia) e poi salti più in alto che puoi. Continui l'esercitazione mantenendo sempre l'assetto corretto.



Squat isometria contro muro: posizionati contro un muro e mantieni la posizione come da foto.



Se questo esercizio ti risulta facile puoi eseguirlo rimanendo in appoggio solamente su una gamba.

Full Squat: posizionati con un passo dei piedi largo e abbassati mantenendo la schiena diritta. Tocca con le mani il pavimento e risollevati.



Le ginocchia guardano verso l'esterno.

Full Squat jump: posizionati con un passo dei piedi largo, abbassati ad accosciata completa, tocca con le mani il pavimento, inverti in modo esplosivo il movimento e salta più in alto che puoi. Quando salti non spingere in avanti il ginocchio!



Squat Bulgaro: posizionati appoggiano il piede posteriore su un box. Inginocchiati andando a spingere il ginocchio inferiore verso il pavimento. Il ginocchio anteriore non avanza.



Affondi Jump: abbassati e raggiungi la posizione di affondo. In maniera veloce, balzando, inverti i piedi portando quello che era dietro in avanti e viceversa. Durante il movimento fai attenzione a non spingere il ginocchio anteriore in avanti.



Squat 1gamba box: esercizio impegnativo e propedeutico al Pistol completo. Posizionati dinanzi ad un box e stacca un piede da terra. Abbassati, tocca il box senza perdere la tensione muscolare e risollevati.



Anche in questo esercizio il ginocchio non avanza e risulta quasi perpendicolare al pavimento.

Squat 1gamba assistito: afferra un TRX, una corda o anche semplicemente una ringhiera, una porta o un oggetto ben fissato. Stacca un piede da terra e piega la gamba contro-laterale fino ad arrivare con il sedere vicino al pavimento. Risollevalti. Importante durante la discesa e la risalita non spingere in avanti il ginocchio. Quando ti risollevi aiutati il meno possibile con le braccia.



Arco Femorale: distenditi a terra, mantenendo i talloni e le spalle in appoggio con il pavimento, solleva il sedere.



Arco Femorale 1gamba: distenditi a terra e solleva una gamba. A questo punto mantenendo il tallone della gamba non sollevata e le spalle in appoggio con il pavimento solleva il sedere.



Gluteus Ham Raises facilitato: blocca i piedi contro una spalliera o una struttura robusta. Abbassa il corpo frenando la discesa. Arrivato vicino al pavimento utilizza le braccia per frenare la caduta ed invertire il movimento. Le braccia ti aiutano a risollevarti spingendo il giusto per oltrepassare il punto di maggiore difficoltà.



Se questa versione è troppo impegnativa esegui l'esercizio di livello inferiore che troverai nella pagina successiva.

Avvicinamento Gluteus Ham Raises: blocca i piedi contro una spalliera o una struttura robusta. Ruota il bacino e fletti il busto. Le cosce rimangono perpendicolari al pavimento. Quando ti abbassi sentirai allungarsi i muscoli posteriori delle cosce e della schiena. Risollevalti contraendo i glutei.



non importa **QUANTO**
fai, ma **COME** lo fai

CALISTHENICS.IT



9

CONCLUSIONI

Siamo giunti alla fine del percorso! Spero che questa guida sia stata di tuo interesse. Questo ebook rappresenta l'inizio del tuo percorso calisthenico! Non sarà immediato mettere in pratica alcuni esercizi, ma giorno dopo giorno migliorerai e diventerai più forte. Siamo tutti passati da qua.

Vedrai il tuo corpo trasformarti e se sarai bravo a mangiare in modo adeguato, riuscirai a costruire un fisico atletico, muscoloso e definito. Se sei una donna, grazie ai programmi di questo manuale, riuscirai a dare al tuo fisico grande tonicità ed esalterai le tue forme fisiche.

Sono sicuro di quello che dico, perchè in questi anni ho allenato tantissime persone e posso dirti che grazie all'impegno e alla costanza, tutti questi miei allievi sono riusciti a fare cose incredibili nel corso dei mesi: chi ha guadagnato muscoli, chi ha perso grasso, chi ha imparato le skills, chi è diventato più forte. Tutti sono riusciti a migliorare!

Ma ricorda: *“per migliorare dovrai sudare, dovrai farti venire i calli sulle mani e nessuno ti regalerà nulla! Sarai tu con il tuo impegno ad essere artefice dei tuoi cambiamenti. Non credere a chi ti promette risultati senza fatica! Il corpo risponde a quello che gli fai fare e se non fatichi non otterrai mai nulla!”*

Mettici impegno, costanza e dai sempre il massimo nei tuoi allenamenti. Sono sicuro che anche tu ce la puoi fare.

Se hai dei dubbi, non sei sicuro di eseguire gli esercizi in modo corretto, ti invito al **Corso Base** che regolarmente teniamo sul Calisthenics in tutt'Italia. E' una giornata di full immersion in cui andiamo a vedere la tecnica di esecuzione delle principali skills, al fine eseguirle in modo corretto. Il corso è aperto ad appassionati di allenamento e ad operatori del settore. **Chi si allena con una tecnica corretta, riesce ad ottimizzare gli allenamenti e a prevenire gli infortuni. Per aver maggiori informazioni sui prossimi corsi controlla il sito www.calisthenics.it.**

Se invece hai già partecipato al Corso Base e vuoi approfondire ancor più gli esercizi, puoi partecipare al **corso per diventare Istruttore di Calisthenics**, dove a seguito di un esame ti verrà rilasciato il **Diploma Istruttore Csen**, un ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni.

Spero di vederti in qualche meeting, a qualche evento o ad un Corso per conoscerti e provare gli esercizi insieme! **Fai conoscere questa guida ai tuoi amici e ai tuoi colleghi** in modo che sempre più persone possano essere contagiate dal Calisthenics. Più saremo e più le amministrazioni comunali dovranno predisporre delle aree idonee nei parchi cittadini per l'allenamento a corpo libero. Insieme ce la possiamo fare.

Dacci dentro e non mollare mai! Buon Calisthenics!

L'AUTORE

Ti chiederai chi sono. Mi chiamo Umberto Miletto e la mia passione è l'allenamento. Questo è la cosa più importante che devi sapere di me. Tutta la mia vita è legata all'allenamento e proprio per questa forte passione ho deciso di renderla anche il mio lavoro.

A 25 anni apro il Miletto Studio (www.studiomiletto.com), un centro di Personal Training e Preparazione Atletica unico in Italia nel suo genere, dove atleti e appassionati si rivolgono a me per migliorare il proprio fisico. Sono specializzato in programmazioni avanzate con sovraccarichi per atleti di ogni disciplina sportiva, in Functional Training, in Calisthenics e nello studio della composizione corporea .

Tantissime persone si rivolgono a me per cercare di migliorare athleticamente o semplicemente per rimettersi in forma. La gente ha iniziato a conoscermi anche per il mio canale Youtube, infatti al canale www.youtube.it/studiomiletto potrai visionare oltre 500 video sull'allenamento.

Collaboro con numerosi portali online che trattano di allenamento e fitness, e in Italia sono stato tra i primi, se non il primo a parlare di Functional Training e di Calisthenics. Ho scritto molti libri sull'allenamento che potrai trovare sul mio sito, collaboro con riviste e spesso sono in TV a parlare di allenamento.

Sono presidente della Associazione Nazionale Best Trainer Network (www.best-trainer.net) che riunisce i migliori Personal Trainer sul territorio nazionale.

Passa a trovarmi su [Facebook](#) e seguimi per rimanere aggiornato sulla mia attività.

*studia, prova e
perfeziona quello
che fai*

CALISTHENICS.IT



CALISTHENICS.IT