

ASHLEY KALYM

CALISTENICO



L'ALLENAMENTO A CORPO LIBERO

EliKa[®]
Editrice

Indice

Prefazione	9
Ringraziamenti	11

Parte I: Introduzione

Capitolo 1: Che cos'è l'allenamento calistenico?

calistenico?	14
Vantaggi del calistenico	16
Svantaggi del calistenico	18
Aspetti unici del calistenico	19
Forza nelle mani	19
Core	19
Scapola	20
Forza del braccio teso	23
Allenare il sistema nervoso	23
Attrezzi	24
Location	24
Barra di trazione	25
Dip bar	26
Parallette	26
Abbigliamento	27
Gesso	28
Foam roller	29
Compagno di allenamento	29

Parte II: Nutrizione, riposo e recupero

Capitolo 2: Nutrizione

Nutrizione	32
Bere più acqua	32
Mangiare cibo naturale	33
Mangiare molto per sviluppare massa	33
Aumentare l'apporto di proteine	34
Ridurre l'apporto di carboidrati	34
Preparare cibo in stock	35
Un esempio di dieta	36

Capitolo 3: Riposo e recupero

Riposo e recupero	37
Sonno	37

Che cosa fare in caso di infortunio	38
Prendersi cura delle proprie mani	39
Forza nei tendini e nei legamenti	40

Parte III: Preparazione fisica

Capitolo 4: Riscaldamento, esercizi di mobilità articolare e flessibilità

Riscaldamento	42
Mobilità articolare	42
Mobilità della parte superiore del corpo	43
Scapola push-up	43
Scapola dip	44
Scapola pull-up	45
Scapola one-arm pull-up	46
Foam rolling sulla scapola	47
Foam rolling sull'avambraccio	48
Stretching della cuffia dei rotatori	48
Stretching di petto e spalle	49
Dislocazioni per le spalle	50
Mobilità del core	52
Foam rolling sulla colonna	52
Flessione laterale	53
Mobilità della parte inferiore del corpo	54
Foam rolling sulla bandelletta ileotibiale	54
Foam rolling sugli adduttori	55
Foam rolling sul piriforme	55
Stretching statico	55
Rollover	56
Knee circle	57
Mountain climber	58
Frog hop	58
Stretching dei flessori dell'anca	59
Deep squat	59
Flessibilità	60

Programma di stretching	61	Clap push-up.....	102
Stretching della parte superiore del corpo	62	Back clap push-up.....	104
Stretching di petto e spalle	62	Double clap push-up	106
Stretching della zona dorsale.....	62	Triple clap push-up	108
Stretching dei pettorali.....	63	Capitolo 6: Pull-up	110
Stretching di avambracci e polsi 1.....	63	Row.....	110
Stretching di avambracci e polsi 2.....	64	Chin-up	112
Stretching del core	64	Negative chin-up	114
Stretching laterale in piedi	65	Static hold.....	116
Stretching del cobra	66	Pull-up	117
Stretching del gatto	66	Wide grip pull-up	120
Stretching della parte inferiore del corpo	67	Close grip pull-up.....	122
Stretching dei quadricipiti.....	67	Behind the neck pull-up	124
Stretching degli ischio crurali.....	67	Inline pull-up.....	126
Stretching da seduti a gambe divaricate	68	Rock climber pull-up.....	128
Stretching dell'inguine.....	68	L pull-up.....	130
Stretching del flessore dell'anca.....	69	Horizontal pull-up.....	132
Stretching dei glutei	69	Finger pull-up	134
Stretching dei polpacci.....	70	Rope/towel pull-up.....	136
Altri fattori	70	Clap pull-up.....	138
Range di movimento.....	70	Typewriter pull-up	140
Usare lo slancio.....	70	Pull-up con i pesi	142
"Barare" negli esercizi.....	71	One-arm pull-up.....	144
		Finger assisted one-arm pull-up	144
		Rope/towel assisted one-arm pull-up.....	146
		Negative one-arm pull-up.....	148
		Static hold.....	150
		One-arm pull-up	152
		Capitolo 7: Dip	154
		Box dip	154
		Triceps dip.....	156
		Front dip	158
		Capitolo 8: Muscle-up	160
		Normal muscle-up	160
		False grip muscle-up	164
		Sviluppare la presa carpea.....	164
		Lavorare sulla transizione	166
		False grip muscle-up	168

Parte IV: Gli esercizi

Capitolo 5: Push-up

Push-up.....	78
Wide grip push-up	80
Close grip push-up.....	81
Deep push-up.....	82
Archer push-up	84
Wall push-up	86
Fingertip push-up	88
Wrist push-up	90
Pseudo planche push-up.....	92
Lalanne push-up.....	93
One-arm push-up.....	94
One-arm one-leg push-up.....	96
Superman push-up.....	98
Spider push-up.....	100

Capitolo 9: Handstand 170	
Wall walk.....170	
Imparare a eseguire le Handstand172	
Handstand al muro173	
Parte I: Slancio della gamba.....174	
Parte II: Imparare a stare in equilibrio.....175	
Interruzione della Handstand176	
Floor handstand178	
Parallette handstand179	
Handstand push-up180	
1. Mani a terra con supporto del muro180	
2. Mani a terra senza supporto del muro182	
3. Uso delle parallette con supporto del muro 184	
4. Uso delle parallette senza supporto del muro 186	
Push-up a 90 gradi188	
Capitolo 10: Lever 190	
Planche.....191	
Posizionamento delle mani.....192	
Esercizi aggiuntivi193	
Durata e volume dell'allenamento194	
Serie, ripetizioni e tenuta degli esercizi194	
Planche lean195	
Frog stand196	
Tuck planche198	
Flat back planche.....200	
Single-leg planche202	
Straddle planche203	
1. Da una Tuck planche204	
2. Forward pull205	
3. Kick through.....206	
4. Da una Handstand207	
Full planche208	
Planche push-up.....209	
Front lever 210	
Vertical pull.....211	
Tuck front lever.....212	
Flat back front lever213	
Single-leg front lever214	
Straddle front lever215	
1. Da un Tuck front lever	
2. Sfruttando l'effetto pendolo.....216	
Full front lever.....218	
Front lever pull-up218	
Back lever 219	
German hang220	
Tuck back lever222	
Flat back lever223	
Single-leg back lever224	
Straddle back lever225	
Full back lever226	
Half lever 227	
Tuck half lever228	
Angled half lever229	
Half lever.....230	
Floor half lever231	
Half lever extension232	
Half lever bicycle.....233	
Half lever swimmer234	
Human flag235	
Vertical flag236	
Tucked flag237	
Straddle flag.....238	
Human flag.....239	
Capitolo 11: Esercizi per il core in appoggio 240	
Plank.....241	
Side plank.....242	
Crunch.....243	
Dish.....244	
V-up245	
Sit-up.....246	
Lying leg extension.....247	
Extended plank248	
Arch249	
Rear support.....250	
Dragon flag.....251	
Candlestick.....252	
Tucked dragon flag254	

Single-leg dragon flag	256
Negative dragon flag.....	258
Dragon flag	260
Dragon flag swimmer	262

Capitolo 12: Esercizi di Leg raise 263

Hanging knee raise.....	264
Hanging leg raise.....	266
Window wiper	268

Capitolo 13: Esercizi per la parte inferiore del corpo..... 270

Squat.....	270
Lunge.....	272
Bridge	274
Calf raise.....	275
Single-leg squat.....	276
Assisted single-leg squat	276
Single-leg box squat.....	278
Single-leg squat.....	279
Single-leg squat con i pesi	280
Hamstring curl.....	281
Piked hamstring curl.....	282
Assisted hamstring curl	284
Negative hamstring curl.....	286
Hamstring curl	288

Capitolo 14: Esercizi di conditioning 290

Star jump	290
Jumping squat.....	292
Jumping lunge	293
Squat thrust.....	294
Mountain climber	296
Burpee	298
Bastard.....	300
Sprint	302
Bear crawl.....	304

Parte V: Programmi di allenamento

Definire gli obiettivi.....	308
Serie, ripetizioni e tempi di tenuta degli esercizi	310
Serie.....	310
Ripetizioni	311
Tempi di tenuta.....	311
Sovra e sotto allenamento	312
Createvi i vostri movimenti.....	312
Programma 1 - Fundamental five.....	314
Programma 2 - Costruire sulle basi	317
Programma 3 - Imparare i Lever.....	320
Programma 4 - Calistenico completo.....	323
Create il vostro programma personale.....	326
Conclusioni.....	327
Domande frequenti.....	328
I principali muscoli dello scheletro	332
Risorse	334

Aspetti unici del calistenico

Poiché il calistenico è una forma unica di allenamento ed esercizio, esso ha i propri benefici e tratti distintivi, e vorrei dedicarvi ora un po' di tempo. Questi aspetti dipendono dal modo in cui vengono coinvolti i muscoli del corpo e dall'uso (o dalla mancanza) di determinati attrezzi. Data la sua specificità, il calistenico può essere utilizzato per sviluppare tipi di forza e capacità atletiche impossibili da ottenere con altri metodi.

Forza nelle mani

Il primo aspetto unico del calistenico è che le mani sono coinvolte in quasi tutti i movimenti. Tutti gli esercizi di spinta, trazione e attivazione del core utilizzano in larga misura le mani e, poiché il calistenico enfatizza il controllo completo e su tutta la forza corporea, non occorre utilizzare cinghie e ganci. Questa è una differenza rispetto al bodybuilding e ad altri tipi di esercizi con i pesi in cui le cinghie sono usate per aiutare a rimanere attaccati alle barre di trazione e i ganci aiutano a tenere il bilanciere nel Deadlift. Immagino che li abbiate visti utilizzare nelle palestre da quasi tutte le persone che hanno come obiettivo l'aumento della forza. L'uso di cinghie e ganci è parte integrante dell'attività di un bodybuilder che cerca di concentrarsi su alcuni muscoli e non vuole affaticare le mani e gli avambracci prima che si stanchi il gruppo muscolare principale che sta allenando. Al contrario, chi pratica l'allenamento calistenico vuole che le mani e gli avambracci, e per estensione la presa, siano il più forti possibile. Ciò ha perfettamente senso se ci pensate un attimo. Potete avere il dorso più forte del mondo, ma se le mani e gli avambracci non

sono sufficientemente forti per trasferire questa potenza e utilizzarla, allora è inutile.

Io credo talmente tanto nella forza delle mani da aver scritto sull'argomento un intero libro intitolato *Grip* ("presa").

Nel calistenico si usano le mani per molti scopi: mantenere le posizioni a terra, manipolare il proprio peso, aggrapparsi a una barra di trazione e spostarsi da una posizione all'altra usando la forza pura e non con uno slancio. Tutti questi esercizi fanno affidamento sulla forza delle mani e delle dita, senza la quale non saremmo capaci di eseguire alcuni dei più avanzati movimenti calistenici. Ci sono ovviamente esercizi di forza delle mani e delle dita che possono essere usati per concentrarsi direttamente sui muscoli coinvolti nella presa, ma molta della forza necessaria può e sarà ottenuta semplicemente eseguendo gli esercizi standard spiegati nella Parte IV.

Core

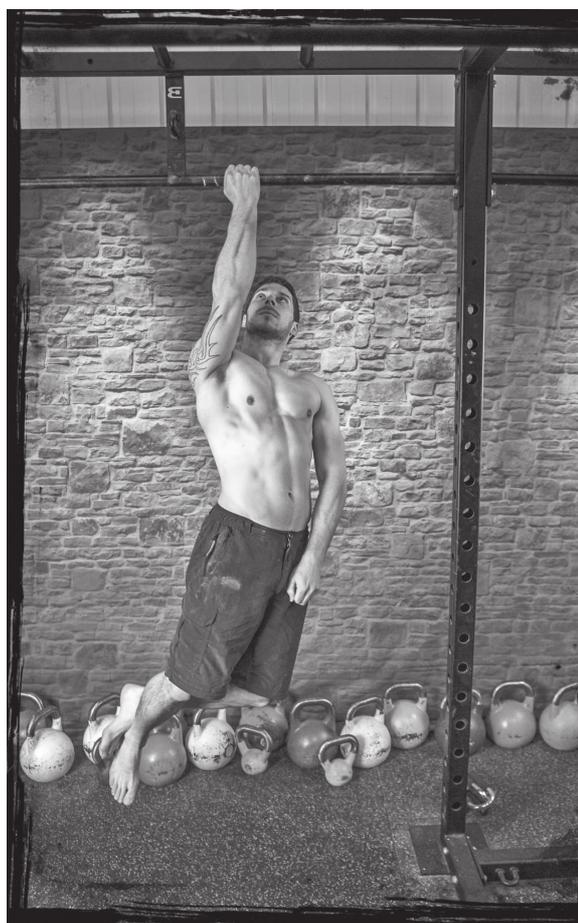
Il core è una parte del corpo a cui nel corso degli anni è stata dedicata una vastissima gamma di esercizi e prodotti, e penso che si possa tranquillamente dire che la maggior parte di essi sono un'assoluta perdita di tempo, energia e denaro. Contrariamente a quanto si creda o a cosa potrebbero dirvi i media, non ci si costruisce un core forte eseguendo migliaia di Sit-up o di Crunch. Né eseguirli brucerà il grasso del vostro punto vita.

La muscolatura del core non è diversa da qualunque altra fibra muscolare in termini di cosa sia necessario per rafforzarla. Per diventare più forte, un muscolo ha bisogno di contrarsi contro una resistenza e, per far sì che questa

Scapola one-arm pull-up

Una volta che avete familiarizzato con lo Scapola pull-up, potrete passare alla versione a una mano. Questa variante è impagabile nell'apprendimento dei One-arm pull-up, poiché una delle parti più difficili del One-arm pull-up (se non la più difficile) è cominciare a tirare dalla posizione in Dead hang. Questa parte diventerà tanto più facile quanto più le vostre scapole acquisteranno forza.

1. Aggrappatevi a una barra di trazione con una mano in una presa prona o supina e rimanete appesi con il braccio completamente teso. Potete tenere l'altra mano dove volete, ma io la preferisco incrociata sul petto o davanti al torso.
2. Assicuratevi di avere le scapole sollevate in modo che le spalle siano vicine alle orecchie o a contatto con esse.
3. Da questa posizione in Dead hang, cercate di tirare giù le scapole senza piegare i gomiti. All'inizio vi potrà sembrare difficile, ma perseverate finché non ci riuscite. Il range di movimento che otterrete dipenderà da numerosi fattori, quali la forza, la flessibilità e la fisiologia della spalla.
4. Una volta tirate giù le scapole, mantenete questa posizione per un secondo, poi ritornate a quella di partenza. Ripetete 5 volte per ogni braccio.



Foam rolling sulla scapola

Così come è importante esercitare e rafforzare le scapole, lo è anche massaggiarle con il foam roller, soprattutto se avete delle zone indurite e doloranti o dei nodi nei muscoli. Ciò può aiutare tantissimo ad aumentare la mobilità articolare in questa zona.

1. Disponetevi sopra a un foam roller e poi in una posizione in Hollow body. Per farlo, abbracciatevi in modo che il dorso si arrotondi.
2. Ora rotolate avanti e indietro, fermandovi e andando più lentamente dove sentite male. Fatelo per circa 20/30 secondi.



Negative chin-up

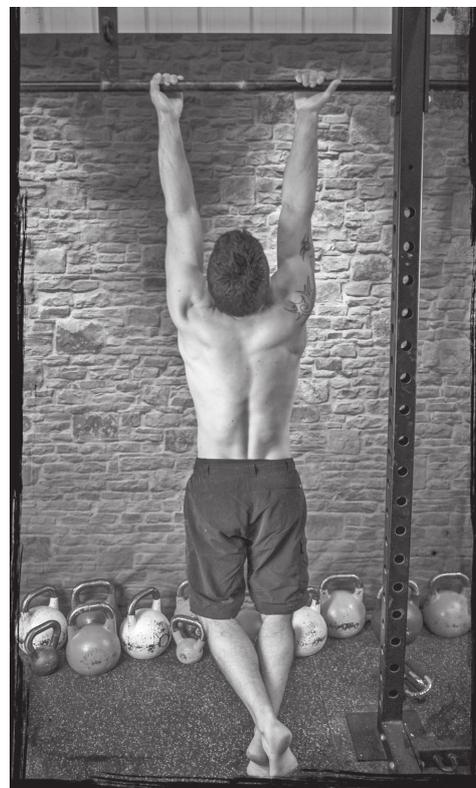
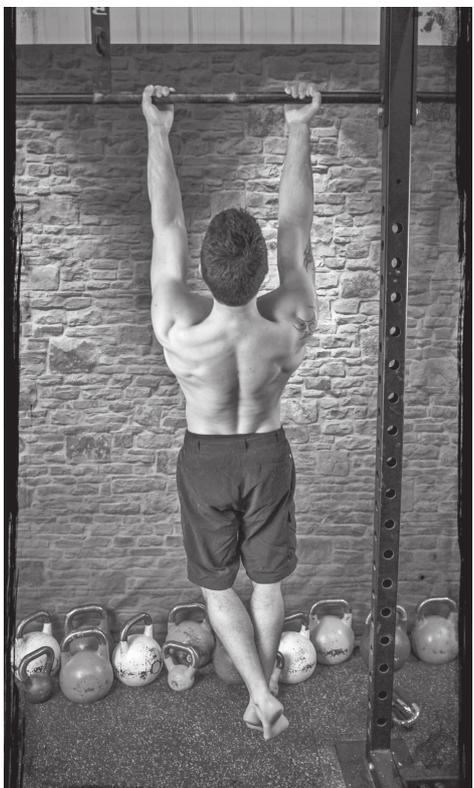
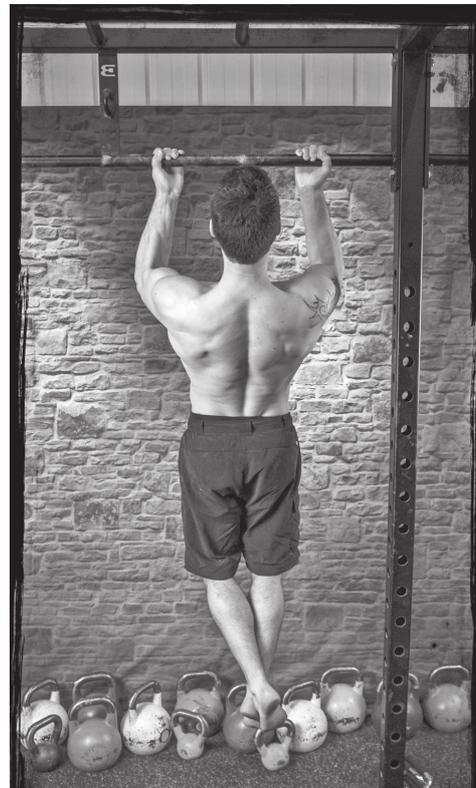
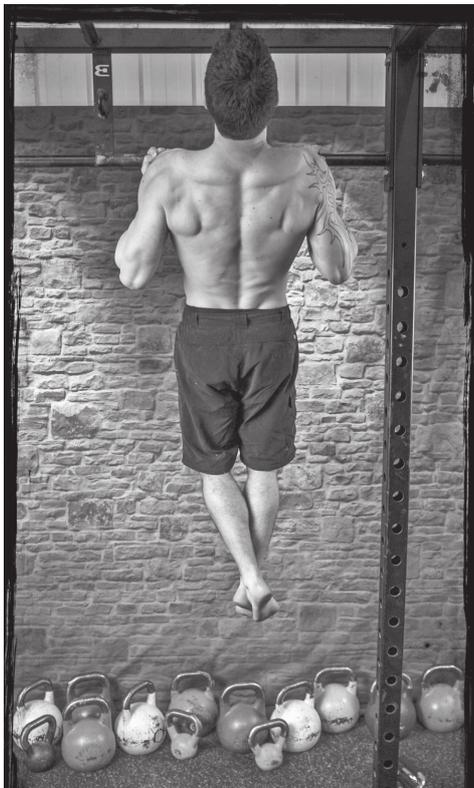
Sebbene molte persone si allenino con movimenti più facili per sviluppare la forza che permetta loro di svolgere i Chin-up, sappiate che il miglior modo per imparare i Chin-up è eseguirli! Tuttavia, se il vostro livello di forza non vi permette ancora di sollevare tutto il vostro peso sulla barra, potete usare un metodo chiamato Negative chin-up, o semplicemente **Negative**, per sollecitare sufficientemente i muscoli. I Negative sono anche conosciuti come contrazioni **eccentriche**, vale a dire che il muscolo utilizzato si contrae e si allunga (nella contrazione **concentrica** o positiva avviene il contrario: il muscolo si contrae e si accorcia).

Poiché il corpo umano è più forte nella fase negativa, tale fase può essere sfruttata per sviluppare forza quando la fase positiva non è ancora raggiungibile. Nel caso del Chin-up, ciò significa che non partirete dal basso per poi sollevarvi, ma comincerete dalla parte alta del movimento, in cui il mento è sopra la barra, e vi abbasserete il più lentamente possibile.

Potrete usare i Negative per tutto il tempo che vi servirà o fino a quando non svilupperete la forza necessaria a sollevarvi sopra la barra. Non preoccupatevi per il fatto che non vi state esercitando con le trazioni vere e proprie; se lavorerete bene con i Negative, alla fine tutto funzionerà e sarete in grado di effettuare l'esercizio completo, partendo con le braccia tese.

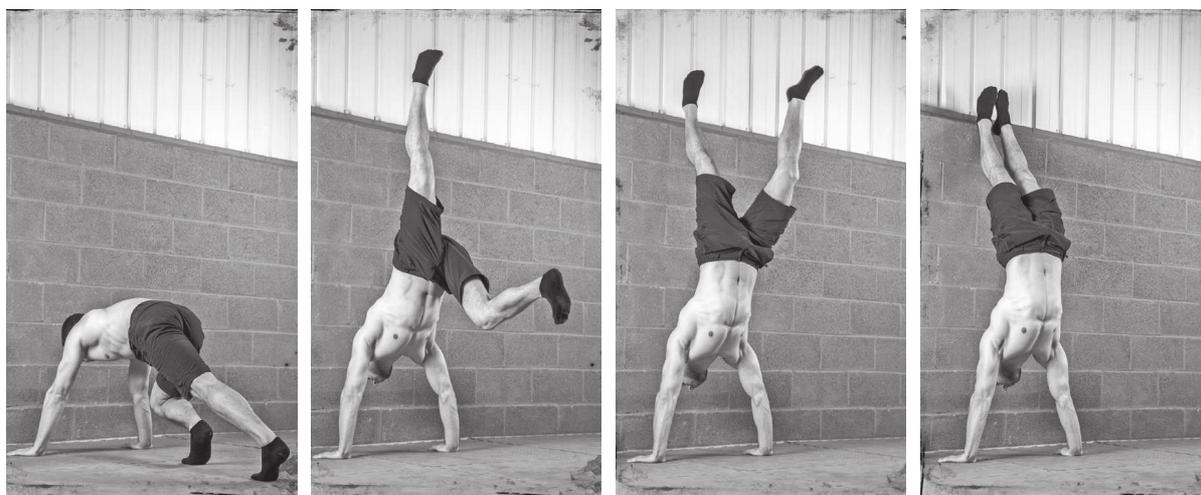
Non dovete avere come obiettivo quello di eseguire moltissime serie e ripetizioni. Ogni Negative è alquanto dispendioso per il corpo e comporta sollecitazioni e sforzi molto elevati per tendini e legamenti. Quattro serie da 1 o 2 ripetizioni dovrebbero essere più che adeguate per guadagnare un po' di forza.

1. Aggrappatevi a una barra di trazione con le mani in presa supina e larghe quanto le spalle.
2. Salite con i piedi una cassetta o uno step. Piegate le gambe e saltate verso l'alto cercando di arrivare con il mento sopra la barra.
3. Quando il mento ha superato la barra, cominciate a tirarvi su con più forza che potete, cercando di raggiungere la parte più alta del movimento di Chin-up.
4. Da questa posizione, abbassatevi il più lentamente possibile. Contraete i muscoli più che potete per generare il massimo di tensione nelle parti del corpo che state utilizzando.
5. Continuate a scendere fino a raggiungere la posizione più bassa del movimento, con le braccia tese e i gomiti bloccati. Infine, lasciate la barra. Questa vale come una ripetizione.



Parte I: slancio della gamba

1. Appoggiate le mani a terra alla distanza di circa un piede dal muro. Le mani devono essere distanti tra loro quanto l'ampiezza delle spalle. Allargate molto le dita.
2. Posizionatevi con una gamba piegata vicino al petto e l'altra allungata all'indietro. Alcuni preferiscono avere il piede destro avanti e il sinistro indietro e altri l'opposto. Sperimentate per vedere quale posizione preferite.
3. Da qui, datevi uno slancio con la gamba dietro. Cercate di mantenerla più tesa possibile. Assicuratevi di tenere le braccia bloccate e il core più contratto che potete.
4. Quando la gamba dietro si solleverà in aria, fatela seguire dall'altra. All'inizio potete effettuare uno slancio debole, in modo da abituarvi al movimento. Quando vi sentite più sicuri, cominciate a farlo con sempre più forza, fino a portare il corpo in posizione verticale.
5. Quando vi trovate completamente in verticale, permettete alle gambe di continuare a muoversi e arrivare al muro. Questo passaggio all'inizio sarà sicuramente snervante, ma continuate a perseverare.
6. Quando i piedi toccano muro, tenete la posizione il più possibile. Il vostro obiettivo deve essere quello di eseguire 3 o 5 serie mantenendo la posizione dai 15 ai 20 secondi.
7. Quando sarete pronti per ritornare giù, mantenete le braccia tese e fate scendere una gamba dopo l'altra. Cercate di controllare la discesa il più possibile, per sviluppare anche forza e controllo.



Parte II: imparare a stare in equilibrio

La seconda parte della Handstand al muro è imparare a stare in equilibrio. Questa è un'altra componente molto importante e deve essere allenata regolarmente per vedere miglioramenti e progressi. All'inizio riuscirete a mantenere l'equilibrio per pochissimo tempo, forse un paio di secondi o giù di lì, ma pian piano migliorerete e, dopo qualche settimana o mese, lo manterrete per periodi sempre più lunghi.

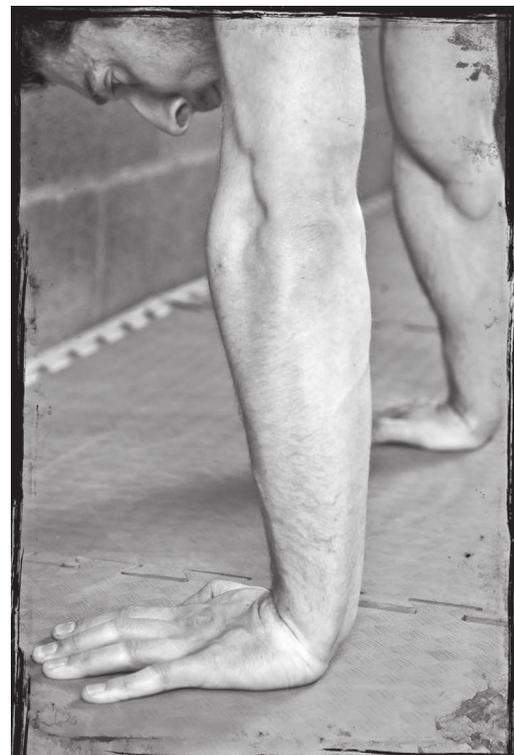
1. Con lo slancio della gamba, assumete una posizione di Handstand al muro che vi risulti comoda.
2. Da qui, spingete a terra con i polpastrelli con quanta più forza riusciate. Può essere d'aiuto tenere la parte centrale delle dita leggermente rialzata da terra, come mostrato nella



foto a destra. L'obiettivo è cercare di allontanare i piedi dal muro.

Se spingere a terra con i polpastrelli non vi aiuta a eseguire questo movimento, provate a farlo spostando direttamente i piedi.

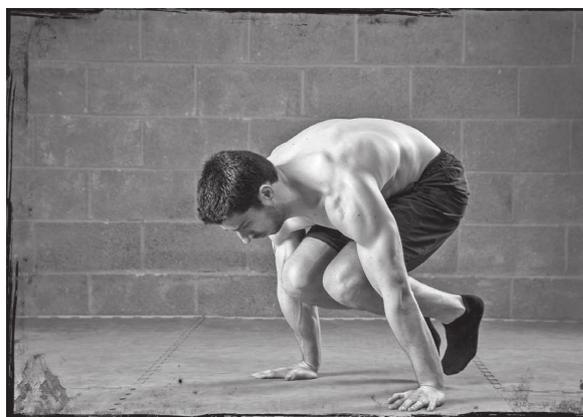
3. Non appena i piedi saranno staccati dal muro, state in equilibrio più a lungo possibile. Per correggere un eventuale sbilanciamento indietro, spingete con forza a terra con i polpastrelli. Per correggere uno sbilanciamento in avanti, piegate leggermente i gomiti e aggiustate la posizione delle spalle. Se in qualunque momento i piedi toccano il muro, staccateli di nuovo e riprovate. Se i piedi cadono in avanti, ripetete il movimento daccapo.
4. Allenatevi quanto più a lungo potete. Quando sentirete le spalle e la parte superiore del corpo troppo stanche, riposatevi e poi eseguite un'altra serie.



Posizionamento delle mani

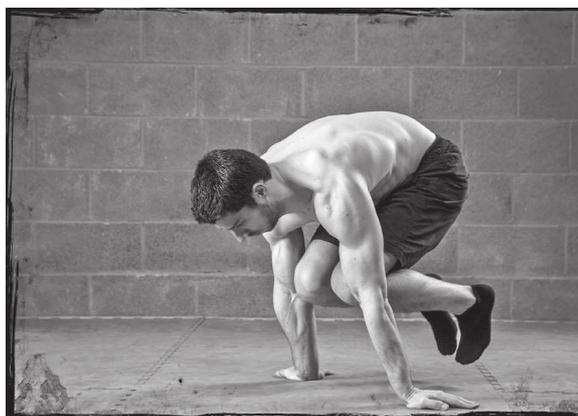
Il posizionamento delle mani può avere un grande effetto sulla difficoltà e la comodità durante l'allenamento della Planche. Di seguito vedremo i diversi tipi di posizionamento utilizzabili. Sperimentate per trovare il più adatto a voi. Se volete (e vi consiglio di farlo), potete usare tutte e quattro le posizioni delle mani per sviluppare un'abilità di Planche completa.

- **Dita rivolte in avanti** – Questo metodo richiede moltissima forza e flessibilità nei polsi, ma non carica troppo i bicipiti rispetto alle altre posizioni. Questa è la posizione più comune per la maggior parte dei principianti, quindi ha senso cominciare con questa prima di passare alle altre.



- **Dita rivolte all'indietro** – Questo metodo richiede moltissima forza nei muscoli dei bicipiti, ma non particolare flessibilità nei polsi. Se volete arrivare a eseguire la Planche agli anelli, allora questa variante è essenziale. La maggior parte delle persone la ritiene la posizione più difficile di tutte, perché i gomiti aperti ed esposti caricano molto i bicipiti e i tendini associati.

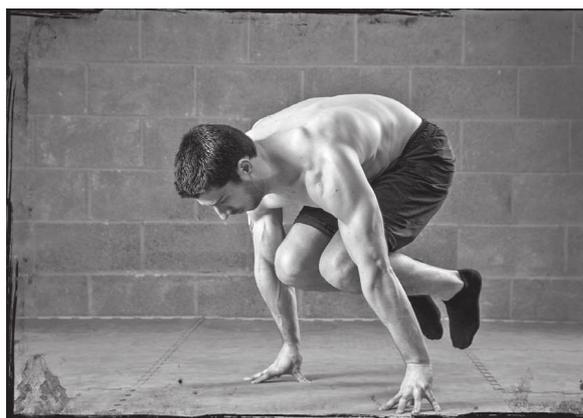
Ciò ha il vantaggio di costruire bicipiti enormi ed estremamente forti, che è uno dei motivi per cui molti ginnasti hanno braccia grosse.



- **Usare le parallette** – Usare le parallette per eseguire gli esercizi di Planche è forse il metodo più comodo: i polsi non sono troppo sollecitati e si riesce a controllare bene l'equilibrio. Lo svantaggio è che la posizione dei polsi può sottoporre gli avambracci a molta tensione. Nella mia esperienza con la Planche, ciò mi ha causato per qualche tempo dolori lancinanti nella parte esterna dell'avambraccio. Ripensandoci ora, probabilmente mi ero allenato troppo, e il dolore era quindi dovuto più a questo che alle parallette usate per la Planche.



- **Usare i polpastrelli** – Questo ultimo metodo è per chi vuole mettersi ancora di più alla prova. Usare i polpastrelli per la Planche non richiede molta flessibilità nei polsi, ma sviluppa molta forza nelle mani e nelle dita; inoltre, se usate questa posizione la prossima volta che andate in palestra, le persone se ne accorgeranno! Il modo corretto di mettersi sui polpastrelli è cercare di esercitare la maggior parte della tensione attraverso l'articolazione del pollice, con le altre dita in assistenza e supporto. Non occorre dirvi che ci vorrà del tempo per aumentare la forza di mani e dita; prendetevi il tempo che vi serve e progredite a una velocità ragionevole.



Esercizi aggiuntivi

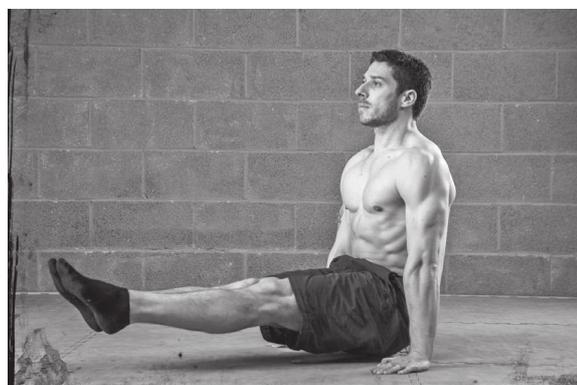
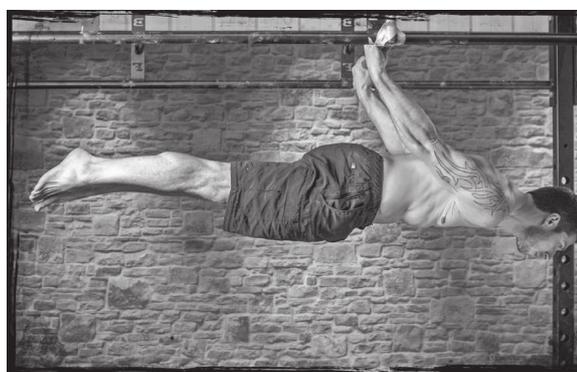
In aggiunta agli esercizi di Planche veri e propri, come la Tuck planche, la Straddle planche, ecc., ci sono diversi esercizi aggiuntivi che bisogna eseguire.

Penso che la difficoltà nell'eseguire questi movimenti sia il motivo principale per cui molti non riescono a progredire con la Planche. Il Back lever, che vedrete più avanti in questo capitolo, è uno di questi movimenti. Sebbene in apparenza non sembri di grande aiuto per l'esecuzione della Planche, guardandolo meglio si può capire

perché sia così importante. Il Back lever, infatti, sviluppa i muscoli della zona lombare e del core così come i glutei e la parte inferiore del corpo e, più nello specifico, l'abilità di questi muscoli di tenere il corpo in posizione orizzontale.

Ed è esattamente ciò che schiena, core, e i muscoli della parte inferiore del corpo devono fare nella Planche; quindi, allenare il Back lever aiuterà a progredire con la Planche.

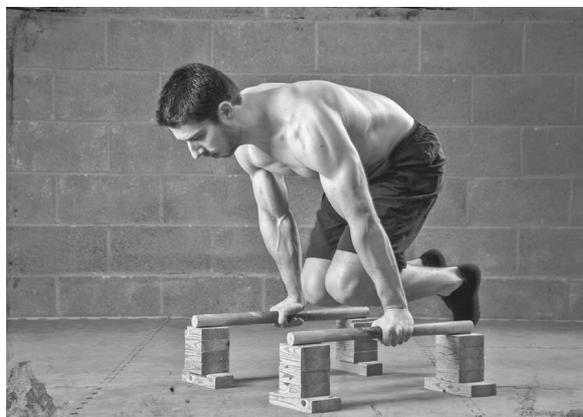
Altri movimenti che aiutano con la Planche sono gli esercizi per il core (come l'Half lever), poiché costruiscono una forza enorme nella zona addominale, necessaria per tutti i movimenti calistenici più avanzati, e gli esercizi che costruiscono forza e stabilità a braccia tese e nelle spalle. È importante che conosciate questi esercizi e che li inseriate nella vostra routine, soprattutto se non riuscite a progredire verso la Planche o progredite molto lentamente.



Single-leg planche

Quando avrete perfezionato la Flat back planche e riuscirete a tenerla per 30 secondi senza pause, potrete cominciare a lavorare con la Single-leg planche. Questo esercizio non è così difficile come ci si può aspettare, perché, mentre una gamba è allungata dietro, l'altra è piegata bene sotto contro il core, permettendovi di tenere gran parte del vostro peso vicino al centro di gravità e rendendo più facile il movimento.

1. Posizionatevi in Flat back planche. Potete usare una delle posizioni per le mani descritte alle pagine 192 e 193. Sperimentate per trovare la più comoda.
2. Premendo saldamente un ginocchio contro il petto, estendete lentamente indietro la gamba opposta. Cercate di tenere tutto il corpo il più dritto possibile. Tenere il piede a punta faciliterà l'allineamento del corpo. Assicuratevi di mantenere la posizione di Hollow body il più possibile.
3. Tenete la posizione. Assicuratevi di cambiare gamba per lavorare equamente ogni lato.



L'angolo del coach

Se l'esercizio risulta troppo impegnativo, estendete la gamba indietro e poi ripiegate-la immediatamente. Ripetete cercando ogni volta di tenere la gamba allungata per una durata maggiore. Potete anche alternare le gambe facendo delle ripetizioni.

Nell'eseguire questa variante, non preoccupatevi di cercare di tenere la posizione per 30 secondi senza pause. Poiché è un movimento molto intenso, datevi l'obiettivo di tenerlo bene per 20 secondi prima di passare al prossimo esercizio.



Straddle planche

Una volta che padroneggiate la Single-leg planche, potete cominciare a lavorare con la Straddle planche. Questa variante è eseguita con le gambe divaricate in una posizione a "V". È ovvio che più le gambe saranno divaricate, più l'esercizio sarà facile. Questo perché più peso corporeo sarà vicino al centro di gravità, accorciando la leva, meno forza sarà necessaria.

Riuscire a eseguire la Straddle planche è un grande passo in avanti e molte persone si fermano qui, invece di imparare la Planche completa. Qualunque sia la vostra scelta, sappiate che la Straddle planche è uno degli esercizi calistenici più impegnativi, quindi non siate delusi se vi ci vorrà molto tempo per padroneggiarla. Molti pensano erroneamente che basti inclinarsi sufficientemente in avanti in modo che le gambe si staccino da terra. Ma questa è solo metà della storia, poiché la zona lombare, i glu-

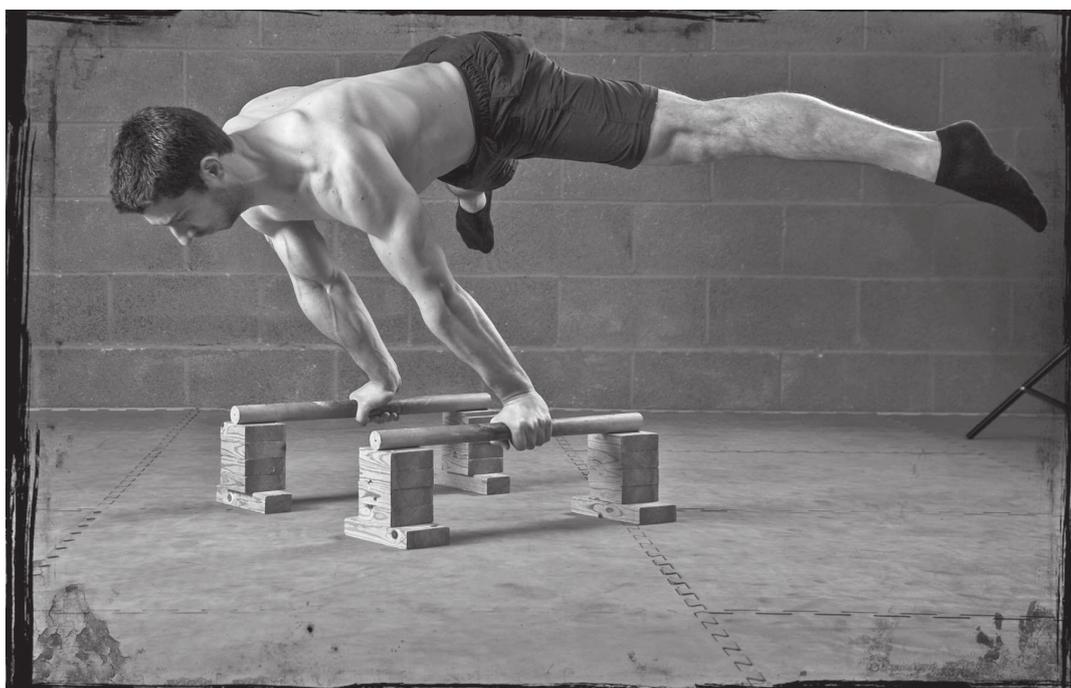
tei e il core devono essere forti a sufficienza per sostenere la parte inferiore del corpo.

Per superare questo problema, dovete contrarre tutti i muscoli il più possibile. Se anche solo una parte del corpo non sarà in tensione quando proverete questo esercizio, non sarete in grado di eseguirlo.

Ci sono diversi modi per arrivare in posizione di Straddle planche:

1. Da una Tuck planche
2. Forward pull
3. Kick through
4. Da una Handstand

Nel mio percorso per arrivare alla Planche ho usato tutti questi metodi che sto per descrivervi, quindi penso valga la pena di sperimentarli tutti finché non troverete quello migliore per voi.



ASHLEY KALYM

CALISTENICO

L'ALLENAMENTO A CORPO LIBERO

Vuoi sviluppare al massimo forza e potenza?

Cerchi un manuale completo per il tuo allenamento a corpo libero?

Vuoi allenarti a casa senza dover andare in palestra?

Questo è il libro che fa al caso tuo.

Imparerai a eseguire una vasta gamma di esercizi per tutto il corpo, dai push-up ai front lever, dai pull-up ai plank, utilizzando come resistenza solo ed esclusivamente il peso del corpo.

Questo manuale, adatto a uomini e donne, principianti e avanzati, contiene una parte teorica che approfondisce i principi fondamentali dell'allenamento calistenico, tanti esercizi corredati da istruzioni dettagliate, più di 500 fotografie per guidarti nella corretta esecuzione dei movimenti e utili consigli su come impostare un programma di allenamento che ti permetta di raggiungere i tuoi obiettivi atletici.

€ 28,00 (i.i.)

EliKa[®]
Editrice

ISBN 978-8898574452



9 788898 574452