

INTRODUZIONE AL KETTLEBELL TRAINING



Il kettlebell, o Giryà o Girevoy è un attrezzo di origine slava. Assomiglia ad un incrocio tra una caffettiera e una campana.

O più semplicemente ad una palla di cannone con un manico e fondo piatto.

I maestri di kettlebell vengono chiamati “girevik”, che significa “uomo kettlebell”.

Questo perché l'utilizzo del kettlebell e le sue applicazioni diventano un vero e proprio stile di vita.

Il peso dei kettlebell viene misurato in “pood”, vecchia unità di misura russa che equivale a 16 kg di peso; 1,5 pood equivalgono a 24 kg; 2 pood a 32 kg.

Le competizioni di kettlebell affondano le radici nella tradizione russa. Giusto per dare un'idea, la categoria ragazzi e ragazze, gareggia con giryè di 1 pood (16 kg!); il che ci fa capire l'impressionante prestanza e resistenza fisica che queste popolazioni hanno quasi come da DNA.

Tanti esempi ci vengono tramandati dal passato.

Il lottatore Ivan Poddubny a fine 800' primi del 900' si allenava esclusivamente con i kettlebell, si fece persino fabbricare un bastone da passeggio di 1 pood di peso(16 kg!)

Moor Znamensky altro lottatore, faceva la verticale su due kettle's da 32 kg ed eseguiva un colpo di reni per rimettersi in piedi sempre mantenendo sollevati i due attrezzi e portandoli sopra la testa (!)

Yuri Vlasov si allenava con kettlebell di 56 kg!

Pavel Tsatsouline, ex istruttore degli speznasz russi e Kettlebell Master of Sport, con un peso di 80 kg solleva e fa girare a destra e a manca giryè da 32 kg senza sforzo apparente.

I kettlebell vengono attualmente utilizzati per incrementare forza e prestazione atletica dalle forze speciali sovietiche, gli “spetznaz”. Sempre più discipline sportive stanno utilizzando questo attrezzo come base della preparazione con risultati a dir poco eclatanti.

Voropayev nel 1983 osservò due gruppi di atleti per un periodo di alcuni anni. Come test furono utilizzati esercizi standard delle forze armate: sbarra, salti verticali, scatti, corsa su media distanza. Il gruppo di controllo eseguiva un programma di allenamento tipico per queste discipline; il gruppo di studio si allenava esclusivamente con i kettlebell. Al termine il gruppo di studio superò gli atleti del gruppo di controllo in tutti gli esercizi.

Vinogradov e Lukyanov nel 1986 evidenziarono una correlazione tra il totale con i kettlebell e diversi test di forza.

Tutti i lottatori dell'est utilizzano il lavoro con i kettlebell per incrementare la forza della catena estensoria dell'anca e della fascia addominale e la forza del blocco dita, mani, avambracci. A questo proposito, molte discipline sportive passano dal blocco avambraccio - polso che funzionalmente è esattamente un' unità.

Allo stesso modo avere e spalle rilassate è fondamentale per trasmettere con fluidità forza e potenza dalla parte inferiore alla parte superiore del corpo.

Ricordo anche qui come l'articolazione scapolo – omerale sia un trasduttore di forze, esattamente come uno snodo ferroviario. Forze che provengono dalle articolazioni inferiori (dalle anche in particolar modo).

Esercizi come windmill, bent press, snatch, turkish get up tanto per fare qualche esempio, rinforzano la spalla in un ampio range of motion, rendendola più forte e meno esposta ad infortuni.

Una facile constatazione: sollevare kettlebell è uno dei migliori modi per incrementare le proprie performance prestative, anche senza allenamento specifico.

Addirittura semplicemente sollevare i kettlebell, slanciarli, farli oscillare ripetutamente per piu' serie o in circuito, porterà a miglioramenti prestativi.

La forza e la durata sono le basi dei sollevamenti con i kettlebell; la loro combinazione ha portato ad una nuova definizione: la forza di durata o work capacity.

I benefici dell'allenamento con i Kettlebells sono numerosi e diversi:

- condizionamento fisico per tutto il corpo
- lavoro su lunghe catene cinematiche: si allenano gesti, non solo muscoli
- grandi risultati anche con poco tempo di allenamento
- incrementa la resistenza organica agli infortuni
- lavoro contemporaneo su tutti i sistemi energetici (aerobici e anaerobici)
- incrementa la mobilità e la flessibilità articolare
- incrementa la forza
- incrementa (con lavoro specifico) la massa muscolare
- rinforzo della catena estensoria dell'anca
- innalza la performance in qualsiasi sport e la funzionalità
- migliora la stessa vita di relazione
- migliora i sistemi cardio – vascolare e cardio – respiratorio

Spero con questa introduzione di avervi almeno incuriosito.

Vi invito a provare il kettlebell training, ad entrare dentro questa splendida disciplina facendone uno stile di vita.

Guido Bruscia