

GUIDO BRUSCIA

KETTLEBELL TRAINING

- BASIC -



INDICE

INDICE

Capitolo 1: INTRODUZIONE AL KETTLEBELL TRAINING...pag 5

Premessa
Introduzione al kettlebell training
La Storia
Studi
General Physical Preparation
Benefici
Abbigliamento e calzature
Progressione del carico
Basics
Metodi
Tipologie di movimento
Respirazione
Punto di partenza
Cadenza
stretching

Capitolo 2: ESERCIZI PREPARATORI AL KETTLEBELL pag 21

Posizioni intermedie o di riposo
Rack Position
Lack Position
Esercizi preparatori al kettlebell training
Box squat
Laputin Shrugs
GB walking

Capitolo 3. ESERCIZI DI KETTLEBELL TRAINING.....pag 33

Esercizi di kettlebell training
Swing
Clean

Jerk
Snatch
Kettlebell Front squat
Squat overhead
Overhead Press
Military press
Side press
Bent press
Windmill
Turkish get up
Fascia Addominale
Get up sit up
Kettlebell twist

Capitolo 4: ALLENARE E INSEGNARE.....pag 86

Allenare e insegnare
Valutazione funzionale
Tipologie di apprendimento
Programma di allenamento
Obbiettivi specifici
Strutturare una lezione – corso – personal con i kettlebell
Regole base

Capitolo 5: SCHEDE DI ALLENAMENTO.....pag 96

Schede di allenamento
Schede di kettlebell training

BIBLIOGRAFIA.....pag

schede di allenamento

BIBLIOGRAFIA.....pag 102

CAPITOLO 1

INTRODUZIONE AL KETTLEBELL TRAINING

PREMESSA



Ho iniziato ad utilizzare i kettlebell quattro anni fa, attratto dagli articoli pubblicati sulle riviste del settore.

Per curiosità ne ho ordinate due coppie e...sono rimasto folgorato dalla semplicità dell'attrezzo e dalla sua versatilità!

Avere un kettlebell vuol dire avere una palestra in casa (e poterla portare ovunque).

La scorsa Estate sono andato a Londra a sostenere l'esame di Certified Kettlebell Training per la International Kettlebell & Fitness Federation col grande Steve Cotter e "big brother" Ken Blackburn (campione del mondodi Chair Press).

Questi due giorni hanno cambiato completamente il mio approccio all'uso dell'attrezzo, più che i tre anni precedenti!

Appena tornato in Italia ho ripreso con maggior entusiasmo gli allenamenti ed ho iniziato a progettare il METODO migliore per trasmettere quello che ho imparato.

Tante le domande che mi sono poste:

Come insegnare, cioè trasmettere questa esperienza? Da quali movimenti partire? Tutti quelli che mi sono stati insegnati? Tutti quelli che conosco? Tutte le varianti?

Dagli insegnamenti di Steve Cotter e Ken Blackburn mi è venuta la risposta:

“ il minimo per arrivare al massimo ”

The basics : le basi.

Quei pochi esercizi...tre, cinque, sei, per poter partire e progredire alla grande in questo splendido percorso.

Con l'augurio che anche per te questo sia l'inizio...

Guido Bruscia

INTRODUZIONE AL KETTLEBELL TRAINING



1.1 LA STORIA

Il kettlebell, denominato anche Girya o Girevoy o Handbell 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.

Non si sa con precisione a quando risale la scoperta dell'attrezzo, sicuramente il termine "kettlebell" è stato trovato per la prima volta in un dizionario russo nel 1704.

I più grandi Strongman del passato usavano i kettlebell per acquisire forza, potenza e flessibilità.

Tanto per citarne alcuni, il mitico Arthur Saxon che con un peso corporeo di 90 kg eseguiva un Bent Press con un bilanciere con attaccate due persone alle estremità e contemporaneamente sollevava un kettlebell con la mano libera;

Eugene Sandow, l'inventore della cultura fisica moderna;
Louis Cyr ed altri atleti olimpici.

E ancora, il lottatore Ivan Poddubny "il campione dei campioni", 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 kettlebells da 32 kg ed eseguiva un colpo di reni per rimettersi in piedi sempre mantenendo sollevati i due attrezzi e portandoli sopra la testa (!)

Kryloff, il “re dei kettlebell” basava il suo allenamento interamente sull’uso dell’attrezzo e arrivò con questo metodo a diversi record mondiali di sollevamento pesi.

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

Nel 1948, la prima competizione ufficiale, in Russia.

In tempi più recenti Sergey Mishin per diversi anni campione del mondo nei sollevamenti con i kettlebell, partì da un fisico in forte sovrappeso e gracile, arrivando ad essere il numero uno (..e perdendo quasi 50 kg di peso!)

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 girye da 32 kg senza sforzo apparente.

A Pavel dobbiamo la diffusione del kettlebell nell’area occidentale nei tempi recenti.

In realtà l’uso dei kettlebell non era sconosciuto agli strongman e pesisti d’oltreoceano, anche in epoche passate. Probabilmente il contatto con gli europei e i russi in particolare, nelle manifestazioni per “gli uomini più forti del mondo” portarono a contatti e scambi di metodiche e attrezzi.

Sappiamo che diversi pesisti americani, utilizzavano ad inizio del 900’ i kettlebell come parte integrante del loro allenamento; Peoples e Sigmund Klein tanto per fare due nomi.

1.2. STUDI

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

Il termine calza a pennello: l’utilizzo del kettlebell e le sue applicazioni portano ad una crescita fisica, atletica e personale che

diventano un vero e proprio stile di vita. Con la comodità di avere una palestra itinerante a portata di mano.

Mi capita di fare parecchi chilometri ogni giorno in macchina lungo la costa toscana, dove lavoro.

I miei kettlebell sono sempre con me e nei momenti di pausa è un attimo scendere in spiaggia o in una pineta e farmi una ventina di minuti di Hardwork con i kettlebell's.

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 girye di 1 pood (16 kg!); il che ci fa capire l'impressionante prestanza e resistenza fisica che queste popolazioni hanno quasi come da DNA.

I kettlebell sono la base della preparazione per incrementare forza e prestazione atletica delle forze speciali sovietiche, gli "spetznaz". La maggior parte degli studi, per questo motivo, è stata fatta sui "corpi militari".

Sempre più discipline sportive stanno utilizzando questo attrezzo come base della preparazione con risultati a dir poco eclatanti. Gli studi non mancano:

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.

Luchkin, 1947 e Laputin, 1973 studiarono i miglioramenti atletici in coordinazione motoria e agilità, legati all'uso dei kettlebells.

Zikov, 1986 e Griban, 1990 mostrarono l'incremento nella General Physical Preparation tramite l'uso dell'attrezzo.

La Shetsova, nel 1993 ha studiato un gruppo di maestri di kettlebell (75 partecipanti) e ha registrato una riduzione a lungo termine nel ritmo cardiaco e nei valori della pressione ematica.

Sempre Voropayev nel 1997 evidenziò, nei praticanti abituali delle girye, incrementi di massa magra e decrementi importanti (21 % circa) di massa grassa.

Gomonov , 1998 in uno studio sui girevik di elite, rilevò la costante presenza di bassi livelli di grasso corporeo in questi atleti.

Lopatin, nel 2000 scoprì la correlazione tra il livello dei soldati allenati con i kettlebell (rispetto a un gruppo di controllo che svolgeva la normale preparazione) e la prestazione di corsa degli ostacoli.

1.3 GENERAL PHYSICAL PREPARATION

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

Allo stesso modo avere le 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 trasduttrice 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 più serie o in circuito, porterà a miglioramenti prestativi.

Per esperienza personale, l'applicazione del "semplice" (perché non lo è, anche se lo sembra!) SWING, nella preparazione di qualsiasi sport che presenti componenti di forza è il modo migliore per incrementare la prestazione.

La base del preatletismo parte da qui.

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.

1.4 BENEFICI

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

- condizionamento fisico per tutto il corpo (allena catene muscolari, non singoli muscoli – può farlo, ma non è studiato per questo n.d.r)
- lavoro su lunghe catene cinematiche: si allenano gesti, non solo muscoli (ideale dunque per la preparazione atletica di qualsiasi sport)

- grandi risultati anche con poco tempo di allenamento (è l'intensità che determina i risultati)
- incrementa la lipolisi tramite un potente incremento dell'EPOC (lo spostamento di grandi masse muscolari porta in brevissimo tempo a deficit di O₂ e ad altri indici di affaticamento energetico)
- incrementa la resistenza organica
- lavoro contemporaneo su tutti i sistemi energetici
- incrementa la mobilità e la flessibilità articolare (tramite lavoro estremamente funzionale – con tecnica corretta)
- incrementa la forza e le sue componenti neurogene (pensiamo solo agli esercizi Balistici, in cui l'esplosività del movimento incrementa il Reclutamento, portando selettivamente – studi di Bosco che sovvertono la legge di Henneman – all'attivazione di fibre di tipo IIx)
- incrementa la massa muscolare (con un allenamento stile body bulding improntato su carico, serie e ripetizioni)
- rinforza la catena estensoria dell'anca (il segreto della forza)
- rinforza i muscoli del torchio addominale (rinforzo che avviene in quella che è la loro principale funzione: la Stabilizzazione del bacino e del tronco)
- innalza la performance (in qualsiasi sport dove ci siano espressioni di forza e motricità)
- migliora i sistemi cardio – vascolare e cardio – respiratorio (ogni esercizio di Kettlebell parte dalla attivazione della catena estensoria dell'anca, per “propagarsi” al resto del corpo: è un PHA training! Come tale ha un forte impatto su Cuore e respirazione. La dimostrazione più semplice è eseguire 3 serie

da 10 ripetizioni per braccio di Swing....e misurare i vostri battiti subito dopo!).

- grandissima funzionalità (lavora su catene muscolari, come detto, mantenendo inalterata la funzione di ogni segmento).

1.5 ABBIGLIAMENTO E CALZATURE

L'allenamento con i kettlebell non richiede un abbigliamento particolare.

Ovviamente si consigliano pantaloni comodi e confortevoli, non troppo larghi né (soprattutto) troppo stretti, che intralcino l'esecuzione del movimento.

In realtà l'abbigliamento diventa importante soprattutto negli allenamenti impostati sulla work capacity. Eseguire da dieci a venti e più minuti di fila un esercizio con abbigliamento non idoneo, può portare a irritazioni fastidiose a livello epidermico. Il che influisce sulla prestazione oltre che sull'umore!

Le scarpe dovranno essere comode, con suola bassa e comunque non troppo morbida.

In un'ottica di stabilità i nostri recettori a livello del piede dovranno essere quanto mai attivati. Cosa impossibile in presenza di "zeppe" o scarpe con suola troppo alta o troppo morbida.

L'ideale sarebbe allenarsi a piedi nudi.

Molte persone, anche atleti agonisti, utilizzano le fasce alle mani e ai polsi; alcuni addirittura indossano i c.d. "guanti da lavoro".

Per quanto non mi senta di sconsigliare tale pratica, tuttavia non si può fare a meno di rilevare che fasce o guanti interferiscono con la capacità degli organi propriocettori (situati nel palmo mediale e all'altezza dei muscoli dell'eminenza del Tenar e dell'Ipotenar) delle mani di comunicare al resto del corpo in termini di carico, postura e movimenti corretti.

Per questo motivo, almeno in una prima fase di adattamento (che non deve essere inferiore ad un anno) e conoscenza della tecniche

è indicato l'uso del magnesio da "spalmare" sui palmi delle mani e sul manico del Kettlebell prima di iniziare gli esercizi. Non altro.

1.6 PROGRESSIONE DEL CARICO

L'allenamento con i kettlebell ha una straordinaria efficacia, ma può anche essere pericoloso.

Per il primo anno di allenamento l'obiettivo non deve essere cercare a tutti i costi l'incremento del peso, ma, concentrarsi sulla tecnica corretta e sull'incremento dell'intensità.

Il peso nell'allenamento con le girye è una conseguenza.

Voglio raccontare a tal proposito un episodio illuminante:

“ Londra – prima mattina del first level Certified Kettlebell Trainer della IKFF (International Kettlebell & Fitness Federation).

Steve Cotter chiede se qualcuno usa già i kettlebell e verifica la tecnica. Insieme ad un gruppetto di atleti, prendo un kettlebell da 24 kg ed eseguo Swing e Clean.

Steve osserva, corregge un po' tutti, poi mi si avvicina e dice “molto buono Guido, ma.. - ricordate tutti - tu hai la tecnica non dopo 10 o 15 ripetizioni, ma quando dopo 10 minuti sei ancora nella tecnica”.

Detto fatto ci presenta il primo esercizio, il Clean (vedi pagina).

Ci insegna la tecnica corretta, fa ripetere più volte l'esercizio da soli e a coppie per correggerci a vicenda. Poi.....”ragazzi

l'esercizio lo avete. Siete pronti? **22' non stop!!!!!!**

(avete letto bene: 22 minuti! - n.d.r. ho utilizzato i 16 kg ed è stata un'esperienza “mistica” ovvero massacrante)

Per tutto il primo anno di allenamento il mio consiglio è allenarsi con i 16 kg per gli uomini e con i 12 per le donne.

Peso, volume, intensità vanno incrementati gradualmente; ripeto, l'incremento del carico deve essere conseguenza.

Non rispettare queste leggi di fisiologia dell'esercizio, porta al superallenamento o all'infortunio.

1.7 BASICS

Gli esercizi base sono il punto di partenza ed anche la parte più importante dell'allenamento con i kettlebells.

Eventuali errori nella tecnica, una volta "standardizzati" difficilmente possono essere corretti. In questa fase dunque è basilare scegliere gli esercizi giusti, focalizzare la tecnica ed apprenderla al meglio.

Allenatevi assiduamente e ripetutamente su questi prima di adottare le variazioni per atleti avanzati. Non è un gioco, anche se può essere divertente.

Alternea gli esercizi negli allenamenti, variando tipologia, serie, ripetizioni, cadenza e pause di recupero.

Come già detto, ci sono conseguenze negative nel fare il passo più lungo della gamba.

Soprattutto, non abbiate fretta.

La fretta non funziona.

1.8 METODI

L'allenamento con i kettlebell può avere più impostazioni a seconda dell'obiettivo e del gesto specifico per cui viene utilizzato.

Generalmente si distingue:

- kettlebell per un condizionamento generale
- kettlebell per un preatletismo
- kettlebell per uno sport o attività specifiche

in un'ottica didattica, per un apprendimento migliore, preferisco impostare 3 livelli di formazione:

- 1) kettlebell basics
- 2) kettlebell advanced

3) kettlebell work capacity

1.9 TIPOLOGIE DI MOVIMENTI

L'allenamento con i kettlebell sollecita catene muscolari, non singoli muscoli (può anche farlo, ma non è studiato per questo).

La distinzione tra gli esercizi non riguarda quindi i gruppi muscolari coinvolti, ma la tipologia di movimento e, di conseguenza, la tecnica da adottare.

Partendo da questa premessa possiamo distinguere tre tipologie di movimenti:

1) Balistici

sviluppano un alto grado di movimento, inerzia e esplosività; ne sono esempi lo Swing, il Clean, il Long Cycle e lo Snatch.

Indicati per tutti gli sport dove vi siano espressioni di forza, esplosività, caricamento eccentrico, lavoro su componenti elastiche del muscolo, propulsione a carico degli arti inferiori e della catena estensoria dell'anca.

2) Press

esercizi di distensione, in cui il sollevamento del peso sopra la testa è il risultato di una sinergia tra catene muscolari inferiori e superiori: Jerk, Push Press, Side Press, Bent Press (esercizio fantastico! – circoletto rosso per me).

3) Overhead

Esercizi eseguiti tenendo un kettlebell sollevato sopra la testa.

La Tecnica di esecuzione prevede che l'esercizio sia eseguito con lo sguardo sempre rivolto verso il kettlebell: Squat Overhead, Turkish Get Up, Windmill.

La "semplice" variante dello sguardo fisso sempre sulla girya, incrementa l'attivazione nervosa in maniera pazzesca. Allena tutte le capacità motorie sensoriali e spazio – temporali; incrementa la sensibilità motoria e il controllo.

1.10 RESPIRAZIONE

Respirazione Diaframmatica:

questo tipo di respirazione concentra l'inspirazione e la regolazione della pressione del respiro sulla parte eccentrica del movimento. In questa maniera si crea una pressione nella cavità toracica che protegge la colonna.

Questo metodo è usato al meglio durante esercizi con pesi massimali e/o per abituarsi a nuovi esercizi

Es: squat – inspira mentre scendi ed espira mentre sali

Respirazione Anatomica:

questa respirazione è eseguita in maniera opposta alla precedente: si inspira durante la fase concentrica e si espira durante la fase eccentrica.

Questo metodo è utilizzato al meglio quando ci si allena con pesi sub-massimali per alte ripetizioni

Esempio: Snatch – espira mentre scendi, inspira mentre sali

1.11 PUNTO DI PARTENZA

In principio la tecnica.

Poi la progressione del carico di allenamento.

Dunque: allenarsi per un tempo prefissato, con l'obiettivo di incrementare questo tempo progressivamente per serie sempre più lunghe.

Nelle competizioni questo obiettivo è generalmente di 10', ma può anche essere più alto: 20', 30', anche 60'.

L'allenamento così impostato migliora alcune qualità chiave:

- capacità di lavoro

- funzionalità
- pazienza (non per niente è la virtù dei forti!)
- forza mentale e motivazione
- tecnica
- gestione energetica dello sforzo
- economia del gesto (conseguenza del punto precedente)

In realtà questo tipo di progressione SEGNA il passaggio DALLO SPORTIVO ALL'ATLETA.

1.12 CADENZA

Il concetto di Cadenza (e la sua variazione), introdotto da Voropayev è collegato all'idea di allenamento a tempo. Per prolungare più a lungo una serie, la cadenza è fondamentale

Me ne sono accorto da subito nei primi 22' di Clean e mano a mano in tutti gli esercizi.

Nel corso CKT non abbiamo mai eseguito un esercizio per meno di 12' non stop. Si trattava dello squat Overhead! Con gli altri almeno 18' ad esercizio.

Solo in questo modo potevamo automatizzare i movimenti ed apprenderli nel giro di pochi giorni.

Partire come un treno nell'esecuzione di un esercizio è la maniera più veloce per riempirsi di acido lattico, mandare in ipossia i muscoli e bloccarsi anzitempo (è successo a diversi)

Di fronte ad un'esecuzione "a tempo" la gestione della cadenza, in rapporto al proprio grado di allenamento è fondamentale ed è un enorme passo avanti nel percorso dallo sportivo all'atleta.

Ricordo a questo proposito quello che è stato probabilmente il miglior maratoneta italiano, Gelindo Bordin; atleta di élite, il quale, senza avere i tempi stratosferici di altri atleti aveva una fantastica

capacità di gestione delle energie (che in uno sport come la maratona è fondamentale) tanto da correre la prima e la seconda parte della maratona con tempi molto simili.

Quando la cadenza è lenta (4" – 5") è anche piu' economica dal punto di vista del dispendio energetico.

La cadenza media dei sollevamenti in gara (3" – 3,5"), si sincronizza col ritmo della respirazione.

Questo permette all'atleta di mantenere una capacità di lavoro alta per più tempo.

Nota Bene: tuttavia per migliorare le prestazioni gli esercizi eseguiti a cadenza elevata (2" – 2,5") facilitano i guadagni dell'atleta.

Questo vuol dire che nella stessa scheda di allenamento, eseguire un esercizio con cadenze diverse produrrà più risultati.

1.13 STRETCHING

alla fine degli esercizi di kettlebell è importante allungare sempre il dorso, gli ischio-crurali, gli adduttori e in generale l'intera catena estensoria.

Interessante anche il ricorso a tecniche di PNF

CAPITOLO 2

ESERCIZI PREPARATORI

Per un miglior apprendimento dedichiamo un breve capitolo alle posizioni intermedie o di riposo e agli esercizi preparatori per le diverse tipologie di movimento.

Poi, per ogni esercizio avremo ancora altri esercizi preparatori che indicheremo di volta in volta.

2.1 POSIZIONI INTERMEDIE O DI RIPOSO

In effetti qualcuno, sull'episodio riferito a pagina 15, si sarà posto delle domande:

- 1) 22 minuti di clean con un peso da 16 e più chili?
- 2) Come può essere possibile se – come sappiamo – in un esercizio anaerobico l'esaurimento dei fosfati avviene al massimo in un paio di minuti?
- 3) Per non parlare della produzione di Lattato che dovrebbe “bloccarmi” ben prima?

Tutto vero.

Infatti, per eliminare questi fattori inibitori del movimento, la tecnica di allenamento con i kettlebell prevede:

- a) limitazione della fase eccentrica degli esercizi
- b) posizioni di riposo o intermedie

a) la fase eccentrica degli esercizi è quella dove si sviluppa maggior tensione e affaticamento a carico dei muscoli coinvolti (legge e grafico di Hill docent).

Per questo motivo negli esercizi di kettlebell la fase di “ritorno” è estremamente veloce, quasi una caduta attutita dal corpo stesso, per ridurre tensione e affaticamento.

b) nell'esecuzione delle varie tipologie di movimento sono previste delle posizioni intermedie o di riposo:

- Rack Position

- Lack Position

Vediamole più da vicino.

2.2 RACK POSITION

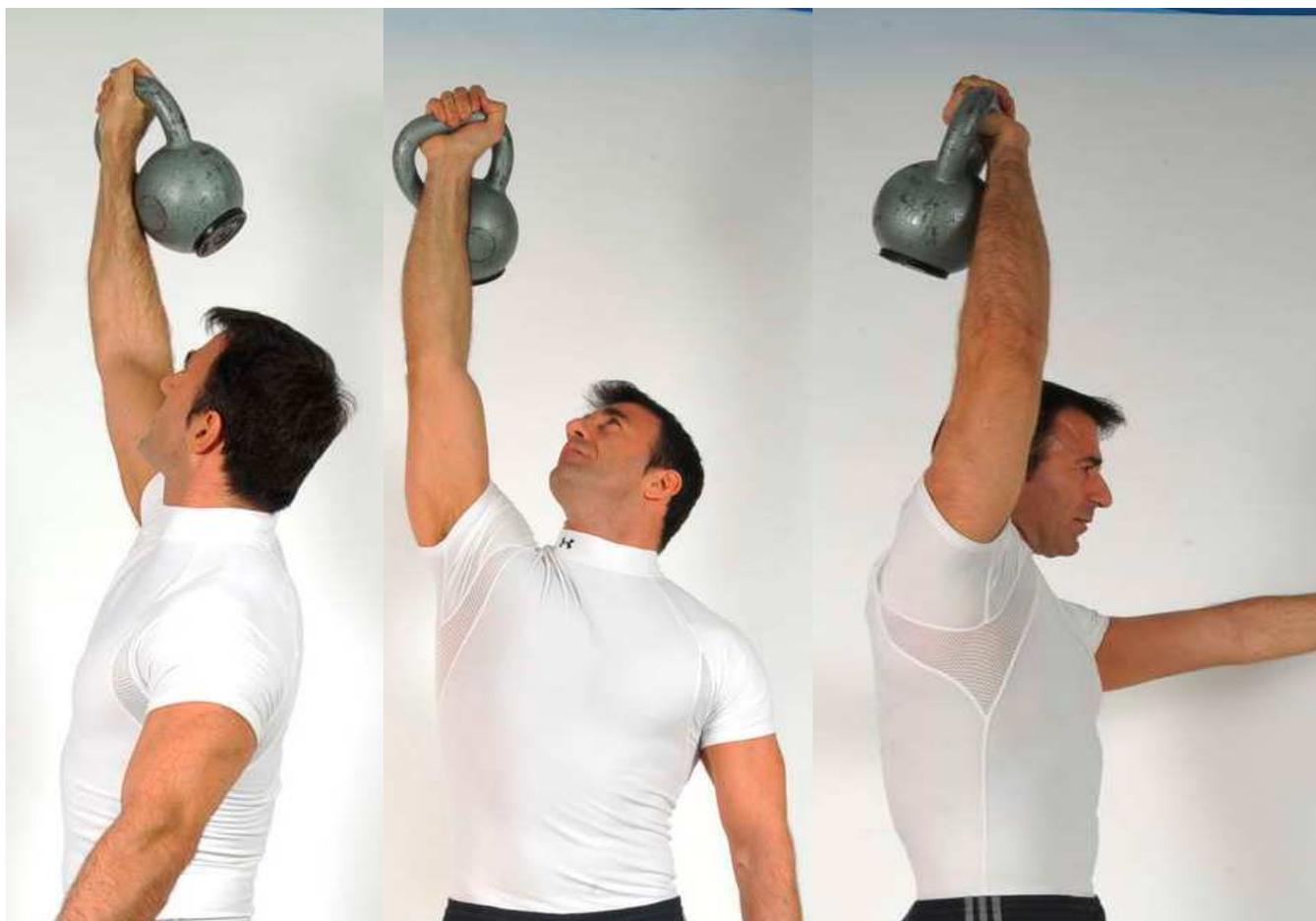


E' una posizione intermedia soprattutto nei movimenti Balistici e nei Press.

Come si esegue o si arriva alla Rack Position:

- il kettlebell rimane nel triangolo formato da avambraccio e braccio
- il braccio è aderente al corpo
- la mano è posizionata all'altezza dello sterno o anche del pettorale opposto
- il gomito poggia sopra la cresta iliaca per avere il massimo riposo sulla leva

2.3 LACK POSITION



Posizione di riposo in esercizi Balistici con braccio alzato (ad esempio Snatch), Press e Overhead

Lack Position:

- il braccio è esteso verso l'alto in maniera decisa (immaginate di indicare un punto sopra di voi), leggermente inclinato indietro
- la scapola è in stabilizzazione, dunque abbassata
- il peso stesso del kettlebell contribuisce a stabilizzare l'articolazione

2.4 ESERCIZI PREPARATORI AL KETTLEBELL TRAINING

Gli esercizi preparatori sono propedeutici agli esercizi basics. Preparare un esercizio vuol dire capire le catene muscolari coinvolte, il loro intervento e la sequenza nell'esecuzione del movimento. E allenare il Sistema Nervoso centrale per la sua acquisizione nelle mappe motorie.

In questo modo l'esercizio sarà decisamente più redditizio e soprattutto meno rischioso.

Ricordiamoci che negli esercizi di kettlebell Balistici, l'accelerazione gravitaria, incrementa il carico sulle strutture articolari e muscolo-tendinee.

Attivare in maniera errata le catene muscolari vuol dire esporsi con maggiore probabilità ad infortuni.

Una tecnica corretta preserva da queste problematiche.

Statisticamente il kettlebell training correttamente impostato ha una bassissima percentuale di infortuni.(Voropayev, 1997)

Lo scopo degli esercizi preparatori è quindi dare un imprinting dell'esercizio base. Ne prendiamo in esame tre:

- Box Squat
- Laputin Shrugs
- GB Walking

2.5 BOX SQUAT:

il box squat "aiuta" l'esecuzione degli esercizi balistici.

In questo gruppo di esercizi infatti è fondamentale, per non caricare la cerniera lombare, l'attivazione della catena estensoria dell'anca (e dunque il "blocco" Femorali, Ischio-Crurali, Glutei).

Inoltre l'esercizio rinforza anche la catena estensoria e stabilizzatrice del dorso, Sacro-Lombari, Quadrato dei lombi,

Erettori spinali, Lunghissimi del dorso, proteggendo la schiena da stress meccanici eccessivamente prolungati e frequenti.

Per questo motivo è molto spesso inserito nei Mesocicli di Forza per la preparazione atletica e le Alzate di Potenza.

Per capire questo esercizio eseguite un piegamento gambe con una panca o 2-3 step (uno sull'altro) o un box posizionati dietro di voi. Arretrate il gluteo (immaginate di sedervi su una sedia, cercando la superficie della sedia col gluteo) fino a toccare la panca con lo stesso, e ritornate in stazione eretta.

L'obbiettivo è facilitare i movimenti di anteroversione e retroversione del bacino.

Il passo successivo sarà allontanare ulteriormente la panca posizionandola 30 – 40 cm dietro i talloni.

“Cercate” con l'anteroversione del bacino il contatto del gluteo con il box. In questo modo enfatizzerete l'attivazione della catena estensoria dell'anca e del dorso tramite un maggior reclutamento delle componenti elastiche del muscolo.

Registrate le vostre impressioni e le immagini che vi sembrano più efficaci per trasmettere ed insegnare l'esercizio.

Note:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.6 LAPUTIN SHRUGS:

L'esercizio è studiato per promuovere la stabilizzazione del cingolo scapolo-omerale in tutti gli esercizi Overhead o nei Press o anche



nella parte conclusiva dei Balistici, come lo Snatch o il Long Cycle, che terminano con il braccio alzato sopra la testa.

Eseguendo regolarmente le Laputin Shrugs o Scrollate Laputin, si rinforzeranno tutti i muscoli stabilizzatori della scapola (Trapezio, Extrarotatori della cuffia, Romboide, Grande Rotondo) creando una “piattaforma” scapolo – omerale decisamente più forte.

Come conseguenza noterete un incremento delle alzate in tutti gli esercizi di distensione.

L'esercizio si esegue partendo dalla Lack Position.

Inspirate profondamente riempiendo la casa toracica.

Contemporaneamente all'inspirazione sollevate il braccio col kettlebell il più possibile verso l'alto.

Riassumendo: inspiro → espando la cassa toracica → alzo il braccio verso l'alto.

Espiro: riporto la scapola verso il basso, il braccio rimane teso verso l'alto.

Sempre, durante l'esecuzione, la fascia addominale è contratta (chiudere le costole) a protezione della bassa schiena.

In pratica stiamo cercando uno scivolamento della scapola verso l'alto e verso il basso (nella fase di ritorno) sotto carico.

Eseguire 5 ripetizioni per braccio.

2.7 GB. WALKING

Altro esercizio di grande condizionamento, per la sollecitazione completa che offre su tutti i muscoli Pivot del tronco, del dorso e dell'articolazione scapolo omerale.

Eseguendo regolarmente il GB Walking si rinforzeranno tutti i muscoli stabilizzatori della scapola, e del dorso (trapezio, extrarotatori della cuffia, romboide, muscoli larghi dell'addome, quadrato dei lombi, erettori spinali, lunghissimi del dorso) creando una "piattaforma" scapolo – omerale decisamente più forte. Come conseguenza noterete un incremento delle alzate in tutti gli esercizi di distensione.

Inoltre noterete un miglioramento a livello di postura.

Si parte in Lack Position con entrambe le braccia (1 kettlebell per braccio).

In questo caso dovete cercare subito la massima elevazione della scapola. Come?

Immaginate di indicare in maniera decisa con entrambe le braccia un punto immaginario sopra di voi.

Ora, mantenendo la Lack Position enfatizzata, camminate a piccoli passi per 20" – 30".

Mantenendo le braccia alzate, abbassate le scapole e continuate a camminare per 20" – 30"

Sempre, durante la camminata tenete l'addome contratto con l'ombelico in scoop (portatelo in retrazione verso la colonna,) e le costole chiuse.

Riposate per 1'. Ripetete 3- 5 volte.

Registrate le vostre impressioni e le immagini che vi sembrano più efficaci per trasmettere ed insegnare l'esercizio

Note:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Al di là della funzione Preparatoria ritengo questi esercizi comunque indispensabili per la preparazione a qualsiasi sport e per un lavoro mirato sulla forza. Infatti solo lavorando sulle componenti “secondarie”, stabilizzatrici e pivot, possiamo progredire nel campo della forza e delle sue espressioni senza rischi.

Capitolo 3

ESERCIZI DI KETTLEBELL TRAINING

3.1 ESERCIZI DI KETTLEBELL

Possiamo passare ora agli esercizi Basics con i kettlebell.

Per un miglior apprendimento questo capitolo sarà così impostato:

- 1) Esercizio
- 2) Muscoli coinvolti
- 3) Benefici
- 4) Respirazione
- 5) Esecuzione
- 6) Note personali
- 7) Punti chiave dell'esercizio
- 8) Sarà poi lasciato uno spazio – note personali per ogni apprendista “gyrevik” per completare e rendere più chiaro e accessibile per sé l'esercizio.

3.2 SWING

Lo swing è l'esercizio base dell'allenamento con i kettlebell. Imparare lo swing vuol dire apprendere i punti chiave e i principi utilizzati in quasi tutti gli altri esercizi, soprattutto nei movimenti Balistici.

Nonostante l'apparente semplicità è un esercizio estremamente tecnico.

Ottimo per il Preatletismo, negli sport dove vi è una forte attivazione delle catene estensorie dell'anca e del tronco: arti marziali, arti da combattimento, pugilato, tennis, atletica leggera e pesante.

Aggiungete lo Swing a qualsiasi allenamento ed avrete un incremento di tutte queste componenti e un miglioramento dell'intero Sistema Cardio-vascolare e cardio-Respiratorio.

Muscoli coinvolti

Quadricipiti, glutei femorali, adduttori, erettori spinali, lunghissimi del dorso, quadrato dei lombi, trapezio e stabilizzatori della Scapola, spalle, “blocco” dei muscoli tenari e dell'avambraccio.

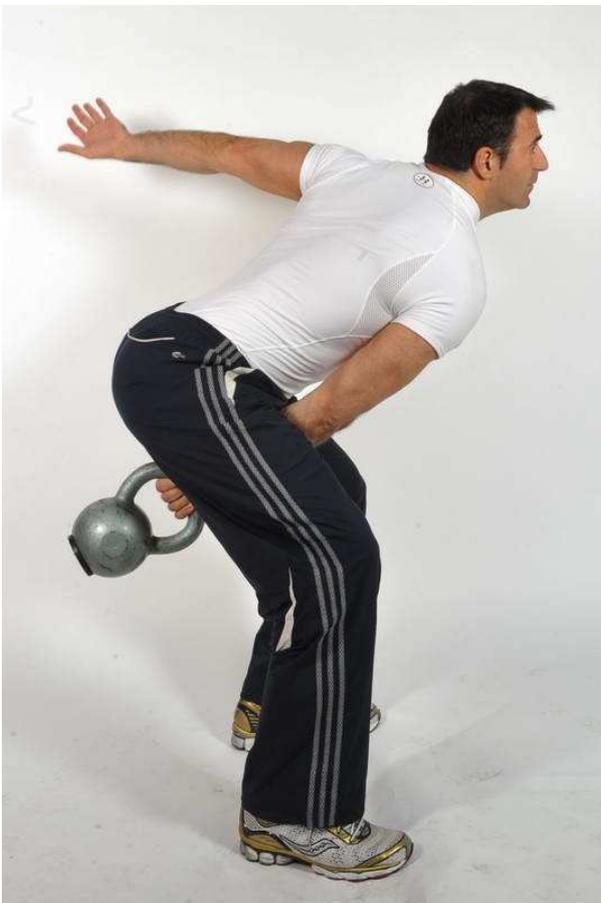
Benefici

Incrementa la forza, l'endurance, la forza resistente, la capacità di lavoro e il sistema cardio-vascolare.

Partendo da un movimento funzionale in stazione eretta, insegna l'estensione delle anche, come produrre e modulare la forza e la sinergia tra parte superiore e inferiore del corpo come se fossero un'unica unità.

Respirazione

Utilizzate la respirazione diaframmatica con pesi massimali e inizialmente anche con carichi submassimali, finchè il corpo si adatta al movimento. Una volta imparati a gestire pesi submassimali e la corretta esecuzione, passate alla respirazione anatomica, che incrementerà l'efficienza cardio-vascolare e cardio-respiratoria.



Esecuzione

- afferrate il peso sull'angolo della maniglia, ginocchia leggermente piegate, schiena quasi perpendicolare al terreno, leggermente inarcata, testa alta
- allineate le ginocchia con i piedi
- flettete le anche nella fase discendente portando il peso verso i talloni ed estendetele in avanti esplosivamente in fase ascendente contraendo i glutei
- contraete la fascia addominale per stabilizzare l'estensione
- il kettlebell si alza sino all'altezza dello sterno o del viso
- il dorso "aspetta" il kettlebell nella discesa per ridurre la fatica nella presa e incrementare flessibilità e mobilità.
- Rilassate le braccia: lasciate che le Coscie e le Anche facciano tutto il lavoro.
- Il movimento deve essere fluido, non rigido
- Ricordate di "caricare" il kettlebell all'indietro verso i talloni per coinvolgere le componenti elastiche del muscolo Gluteo, migliorare l'accelerazione e lavorare sulla flessibilità delle anche.

Note:

per capire l'esecuzione dello swing e l'estensione delle Anche bisogna immaginare di eseguire un salto verticale.

Nella fase iniziale c'è un pre-caricamento eccentrico (contrazione pliometrica): il corpo si inclina in avanti, la coxo-femorale viene portata all'indietro.

Nella fase successiva si ha l'estensione esplosiva delle anche utilizzando l'azione delle componenti elastiche del muscolo.

Punti chiave:

la "tecnica" dell'esercizio è tutta racchiusa nella sequenza:

- CARICAMENTO ANCHE
- ESTENSIONE ANCHE
- CONTRAZIONE FASCIA ADDOMINALE

3.3 CLEAN

IL Clean con il Kettlebell è insieme un esercizio completo a sè stante e anche un punto intermedio per altri esercizi come il Clean & press, il Long Cycle e i “Press”.

Tecnicamente la Tirata alle spalle è un esercizio complesso, più di quanto possa sembrare a vederlo.

Pochi esercizi sollecitano la Forza della parte superiore del corpo e la coordinazione come il Clean (probabilmente solo il Side Press tra i Basics ha un'efficacia decisamente superiore)

L'esercizio è ideale per la preparazione degli sport dove vi è grande espressione di Potenza e Velocità a carico del tronco e degli arti superiori. Ad esempio negli sport da presa e contatto come la lotta, il judo, il pugilato o anche nell'atletica pesante e nel Power Lifting o nella stessa Pesistica, dove la portata verso l'alto è una delle fasi più importanti nell'esecuzione dello Strappo e dello Slancio.

Muscoli coinvolti

Molto simile allo Swing l'attivazione di quadricipiti, glutei, ischio-crurali, anche, adduttori, erettori spinali, quadrato dei lombi, spalle, trapezi e fascia addominale.

In aggiunta c'è una componente dei movimenti di “pull” (trazione) che coinvolge Grandorsale, bicipite, trapezio, parascapolari e avambraccio.

Benefici.

Il Clean incrementa forza, resistenza, capacità di lavoro e forza della fascia addominale (“core”).

Partendo da un movimento funzionale in stazione eretta, l'esercizio insegna l'estensione delle anche, come modulare la forza (incrementarla o ridurla) e il collegamento tra parte superiore e inferiore del corpo come un'unica unità.

La fase centrale del clean è utilizzata per incrementare la flessibilità delle spalle e insegnare al corpo a rilassarsi durante il lavoro con i pesi. (Rack Position)

Respirazione.

Utilizzate la respirazione diaframmatica con pesi massimali e inizialmente anche con i sub-massimali fino a che il corpo non si adatta al movimento.

Una volta raggiunto una buona sinergia, passate alla respirazione anatomica, che incrementerà l'efficienza dell'esercizio.

Ritornate alla respirazione diaframmatica solo con i pesi più pesanti.



Esecuzione

La partenza e la fase di Caricamento iniziale sono come nello swing.

- afferrate l'angolo della maniglia; ginocchia leggermente piegate allineate con i piedi; schiena quasi perpendicolare al terreno, leggermente inarcata; testa alta
- allineate le ginocchia con i piedi
- flettete le Anche nella fase discendente portando il peso verso i talloni ed estendetele in avanti esplosivamente in fase ascendente contraendo i glutei
- contraete la fascia addominale per stabilizzare l'estensione

Rispetto allo swing:

- eseguite una tirata del kettlebell verso la spalla come un curl manubrio con presa prona esplosivo, raggiungendo la Rack Position
- il gomito si "incastra" sopra la cresta iliaca con un movimento dall'esterno verso l'interno.
- Controllate la Rack Position: il kettlebell rimane nel triangolo formato da avambraccio e bicipite; il braccio è aderente al corpo; il gomito sopra la cresta iliaca per avere il massimo riposo sulla leva.
- I Glutei sono contratti nella parte finale del movimento per decrementare l'affaticamento del quadricipite.

Punti chiave

la tecnica dell'esercizio è racchiusa nelle seguenti fasi:

- CARICAMENTO ANCHE
- ESTENSIONE ANCHE
- INCASTRO DEL GOMITO SOPRA LA CRESTA ILIACA (RAGGIUNGENDO LA RACK POSITION)

Il Clean è un esercizio eccezionale per incrementare la forza della parte superiore del corpo, ma anche per l'attivazione delle

3.4 JERK

Il Jerk con lo Snatch ed il Long Cycle è uno dei tre esercizi utilizzati nelle competizioni di kettlebell.

E' un movimento tecnicamente molto complesso che parte dall'estensione delle anche per arrivare alla distensione del peso sopra la testa.

L'associazione di tutte queste componenti permette il sollevamento di pesi molto pesanti, impossibili da alzare senza sinergia tra parte inferiore e superiore del corpo.

Questa sinergia fa del Jerk un esercizio funzionale per eccellenza: il cingolo scapolo – omerale, trasduttore di forze, trasmette agli arti superiori tensioni motorie provenienti dagli arti inferiori.

E' una stazione di passaggio. Lavora con grandi carichi, ma per una breve "finestra" temporale.

Vale per l'applicazione dell'esercizio alla preparazione atletica dei vari sport, quanto già detto per il Clean.

Nel Jerk la fase di caricamento è meno accentuata (non è balistica) rispetto al Clean e allo Snatch, ma l'esplosività è maggiore.

Muscoli coinvolti

Quadricipiti, polpacci, ischio-crurali, femorali, glutei, spalle, tricipiti e muscoli della fascia addominale.

Benefici

Incrementa forza, esplosività, resistenza, capacità di lavoro e forza della fascia addominale.

In termini di funzionalità il jerk è un esercizio fantastico per incrementare l'esplosività sul piano verticale, utilizzando un corto range di movimento.

Respirazione

Utilizzate la respirazione anatomica dall'inizio, questo è un esercizio da competizione e l'efficienza è fondamentale.

Inspirate quando il kettlebell sta salendo, espirate\inspirete alla fine del movimento, espirate e depressurizzate mentre riportate il kettlebell verso il basso alla Rack Position.

Esecuzione



Fase 1



Fase 2

- Partendo dalla Rack position, il kettlebell viene portato sopra la testa con un movimento accelerato ed esplosivo degli arti inferiori.
- L'attivazione degli arti inferiori avviene in questa sequenza:

Fase 1: caricamento esplosivo(flessione delle ginocchia) →

Fase 2: estensione delle anche e dello sterno verso l'alto →



Fase 3

Fase 3: quando il peso è a metà tragitto le gambe si abbassano rapidamente in un mezzo squat →



Fase 4

Fase 4 : estensione finale e raggiungimento della Lack Position.

3.5 SNATCH

Esercizio da competizione, lo Snatch è probabilmente il più conosciuto e popolare esercizio con il kettlebell.

Nessun esercizio balistico ha l'efficacia dello Snatch quanto a forze generate.

La tecnica di esecuzione dello Snatch deve essere perfetta; è da questo punto di vista un esercizio che fa pagare care le esecuzioni temerarie perchè approssimative. Polsi, spalle, zona lombare sono le prime zone ad accusare un movimento sbagliato.

Lato opposto della medaglia: pochi esercizi (sicuramente nessun Balistico) raggiungono l'intensità dello Snatch quanto a catene muscolari attivate e a benefici per tutte le capacità motorie.

Muscoli coinvolti

Esercizio completo per tutto il corpo: quadricipiti, polpacci, glutei, ischio-crurali, erettori spinali, quadrato dei lombi, trapezi, stabilizzatori della scapola, spalle, tricipiti, bicipiti, avambracci e muscoli della fascia addominale.

Benefici

Incrementa la forza, l'esplosività, la resistenza, la capacità di lavoro e la forza della fascia addominale.

Questo è decisamente un esercizio total body che insegna la modulazione della forza (ridurla o incrementarla), la sinergia tra parte inferiore e superiore e aumenta significativamente la forza e la resistenza della presa.

E' un esercizio funzionale di straordinaria efficacia.

Respirazione

Utilizzate la respirazione anatomica dall'inizio; è un esercizio da competizione in cui l'efficienza del gesto è il primo obiettivo.

Inspirate mentre caricate il kettlebell come uno swing; espirate eseguendo esplosivamente l'estensione delle Anche, e portando il peso sopra la testa.

Come negli altri movimenti da competizione bisogna assumere un atteggiamento respiratorio profondo e preciso nella parte finale

dell'esercizio per poter facilitare il recupero respiratorio e non andare in affanno.

Esecuzione



La prima parte del movimento è comune allo Swing:

Fase 1:

- afferrare l'angolo della maniglia
- ginocchia leggermente piegate, schiena quasi perpendicolare al terreno, leggermente inarcata, testa alta, le ginocchia allineate con i piedi
- flettete le anche nella fase discendente portando il peso verso i talloni ed estendetele esplosivamente in fase ascendente contraendo i glutei

Fase 1

- contraete la fascia addominale per stabilizzare l'estensione delle Anche e del Dorso

rispetto allo Swing:

Fase 2 :il kettlebell continua ad accelerare verso l'alto (come uno swing alto, sopra la testa)→

Fase 3:nella parte superiore dello swing immaginate di tirare un pugno deciso verso l'alto con il kettlebell.



Fase 2



Fase 3

Punti chiave: in pratica lo Snatch è uno Swing alto sopra la testa con un pugno verso l'alto a concludere il movimento in Lack position.

Il pugno deve essere deciso. Il caricamento porta il kettlebell in accelerazione all'indietro con un ampio movimento a semicerchio. Se non opponessimo una forza decisa in direzione opposta,

3.6 KETTLEBELL FRONT SQUAT

Lo squat è senza dubbio il re degli esercizi, bagaglio personale di qualsiasi atleta o sportivo di un certo livello.

E' un esercizio che va comunque adattato, caso per caso in base alle caratteristiche della persona cui è destinato(implacabilmente!). Mi riferisco alla mobilità articolare a livello di tibio-tarsica e articolazione coxo-femorale; alla presenza di problematiche al ginocchio o algie del rachide.

Lo squat frontale è un esercizio che prediligo perché crea minori difficoltà di assetto, rispetto allo squat tradizionale nella postura della colonna durante l'esecuzione.

Ha un'ottima azione allenante su erettori spinali, lunghissimi del dorso, sacro-lombari e quadrato dei lombi (ottimo per prevenire algie del rachide)

Coinvolge in una potente azione stabilizzatrice il retto dell'addome e tutta la muscolatura della fascia addominale.

Lavora tutta la muscolatura degli arti inferiori e in particolare il Gluteo, in quanto permette una maggiore flessione delle cosce durante la fase eccentrica dell'esercizio, e dunque un movimento decisamente più "profondo".

E' propedeutico per qualsiasi lavoro successivo a livello di arti inferiori e bassa schiena

Muscoli coinvolti

Gambe e muscoli della fascia addominale

Benefici

Incrementa la forza, la massa muscolare e qualsiasi condizionamento riguardi gli arti inferiori. Inoltre, quando viene eseguito nell'intero range di movimento lo squat frontale è un

eccellente esercizio per sciogliere le anche e incrementarne la mobilità.

Respirazione

Utilizzare la respirazione diaframmatica per proteggere e stabilizzare la colonna e il bacino.

Inspirare durante la discesa ed espirare durante la risalita.



Esecuzione

- il movimento ottimale è scendere in maniera completa, fino a toccare i polpacci con gli ischio-crurali. Assecondate la vostra mobilità. Se questa vi permette senza sforzo di arrivare a “toccare terra con i glutei” (come dicono i preparatori americani con un linguaggio più colorito), FATELO!
- Afferrare il kettlebell al centro della maniglia, gambe a larghezza spalle, punte dei piedi leggermente extraruotate.
- Piegate le gambe scendendo lentamente in posizione di massima accosciata, mantenendo sempre bloccate le ginocchia nella direzione delle caviglie.
- Tornate su alla posizione iniziale
- Per aumentare la stabilità e la sicurezza, mantenere glutei e addominali in tensione nell'intero range di movimento dell'esercizio.
- L'esercizio può essere eseguito con due kettlebells
- Tecnicamente, per mantenere un corretto assetto della colonna è importante durante tutta l'esecuzione dell'esercizio tenere i gomiti sollevati in avanti.
- In caso di Tibio-Tarsica poco mobile e dunque non efficiente nella flessione della gamba durante la fase eccentrica, adottate una esecuzione dello squat frontale (ma vale anche per quello classico) che escluda al massimo l'articolazione stessa. Semplicemente allargate le gambe extraruotando in misura maggiore le punte dei piedi.

Punti chiave:

→ ALLINEAMENTO PUNTE DEI PIEDI – GINOCCHIA

3.7 SQUAT OVERHEAD

E' un Overhead: esercizi fantastici per la capacità di dare uno stimolo allenante notevole, pur senza utilizzare carichi eccessivamente elevati.

Rispetto all'esercizio precedente il coefficiente di difficoltà aumenta. Tenere un kettlebell disteso sopra la testa senza distorgliene lo sguardo, infatti, cambia quella che è la normale tecnica dell'esercizio incrementando a dismisura l'attivazione del Sistema Nervoso Centrale.

Pensate, eseguire un esercizio senza mai guardare davanti a voi, allo specchio, per controllare il vostro assetto. Potete solo percepirlo e in ogni attimo pensare e cercare la tecnica: scendere lentamente, sguardo sempre al kettlebell, pensare di allargare le ginocchia durante la discesa.... Incomparabile per allenamento sulla propriocezione e sulla attivazione motoria spazio-temporale. Il mio consiglio, almeno nella fase iniziale è eseguirlo sempre con una persona davanti a voi che controlli e corregga a voce (dandovi istruzioni) la vostra posizione.

Muscoli coinvolti

Gambe, muscoli della fascia addominale, erettori spinali, lombari, trapezi, deltoidi, tricipiti

Respirazione

Utilizzare la respirazione diaframmatica per proteggere e stabilizzare la colonna e il bacino.

Esecuzione

Fase 1 :

- impugnare il kettlebell e alzarlo a braccio teso sopra la testa
- sguardo sempre rivolto al peso



Fase 1



Fase 2

Fase 2:

- scendere in accosciata completa.
- durante il piegamento gambe il corpo si inclina in rotazione.
- La spalla controlaterale si abbassa sino ad essere perpendicolare alla spalla sotto carico.
- Lentamente ritornare alla stazione eretta.

3.8 OVERHEAD PRESS

Le Distensioni verso l'alto sono insieme alle trazioni alla sbarra gli esercizi principali per lo sviluppo della parte superiore del corpo. Potremmo paragonarle ad uno "squat" per la parte superiore del corpo, la mscolatura del dorso e del cingolo scapolo-omerale.

Muscoli coinvolti

Gambe, Spalle, Braccia, Fascia Addominale, Erettori Spinali, insomma: Dorso, TUTTO!

Benefici

Incrementano la forza, la massa muscolare e tutte le capacità coordinative della parte superiore del corpo e dei muscoli della fascia addominale.

Respirazione

Utilizzare la respirazione diaframmatica per proteggere e stabilizzare la colonna e il bacino.

Inspira nella fase di ritorno ed espira nella fase di salita.

Note:

diverse sono le tipologie di Press, a partire dal lento avanti, il Military Press; sino al Push Press, dal Side Press fino ad arrivare al "re" degli esercizi di distensione per la parte superiore del corpo: il Bent Press. Esercizio irrinunciabile, quest'ultimo, per qualsiasi strongest Man della fine del 1800.

L'obbiettivo dei Press è la distensione del kettlebell o del peso verso l'alto, non necessariamente dalla Rack Position.

- Per prevenire infortuni e incrementare la forza, stabilizzate la scapola mantenendola bassa (non scrollare) tramite la contrazione del gran dorsale.
- Alla fine del movimento il braccio sarà bloccato sopra la testa, leggermente indietro
- Abbassate il kettlebell in maniera veloce, ma controllando il movimento ed eventualmente ammortizzandolo col corpo.

Nelle pagine seguenti vedremo l'esecuzione dei seguenti Overhead Press:

- Military Press
- Side Press
- Bent Press

Ognuno di questi esercizi si può adattare al lavoro con i manubri e con i bilancieri.

3.9 MILITARY PRESS

E' l'esercizio base per le Spalle più conosciuto e usato, sia con bilanciere che con manubri (e ovviamente kettlebell).
Non è però il più funzionale per l'articolazione Scapolo – omerale.

Muscoli coinvolti:

Gambe, stabilizzatori del bacino e del tronco, fascia addominale, deltoidi, trapezi, tricipiti

Respirazione:

segui la respirazione diaframmatica: inspira in fase negativa, espira durante la distensione

Esecuzione:



Fase 1:

- **Rack position:** afferrate saldamente il peso, stringendo il kettlebell e allineando il polso; il Kettlebell si trova nel triangolo tra avambraccio e braccio, appoggiato sopra la cresta iliaca.
- Contraete glutei e fascia addominale (particolare importante)
- la spalla che sostiene il kettlebell è abbassata il più possibile per partire da una posizione col muscolo in pre-stretch
- le anche si spostano lateralmente per posizionarsi sotto il peso e formare la colonna portante dell'intero esercizio



Fase 2



Fase 3

Fase 2, Fase 3:

- sollevate il kettlebell immaginando di allontanare il gomito dal corpo (come in un'alzata laterale)
- mantenete sempre l'avambraccio perpendicolare al suolo
- ritornate alla posizione Rack Position
- meglio ancora se, nel sollevamento del braccio, lo sguardo va verso il kettlebell.

3.9 SIDE PRESS

Muscoli coinvolti

Stabilizzatori dell'anca, lombari, erettori spinali, trapezio, deltoide, tricipite, gran dorsale

Respirazione

Usa la respirazione diaframmatici

Esecuzione



Fase 1

pavimento.

Fase 1:

- Stazione eretta, piedi a larghezza spalle, direzionati obliquamente
- l'anca corrispondente al braccio con il kettlebell viene spinta verso l'esterno e bloccata. La sua funzione è infatti quella di "colonna" portante nell'esecuzione dell'esercizio.
- Il busto è inclinato lateralmente. Una misura di riferimento può essere ottenuta posizionando la mano dell'arto controlaterale sopra la rotula della gamba controlaterale
- il braccio con kettlebell è **aderente al busto**, l'avam-Braccio è perpendicolare al



Fase 2:

- inclinatevi in avanti e lateralmente nella direzione del piede avanzato.
- contemporaneamente usando obliqui e dorsali distendete il braccio verso l'alto.
- Raddrizzate il corpo verso l'alto e abbassate il kettlebell lentamente
- Lo sguardo in questa fase è sempre rivolto verso il Kettlebell, sia in fase eccentrica che concentrica.

Fase 2

contemporanea avviene l'allontanamento del tronco e del kettlebell in direzioni opposte (il Dorso verso il basso, il Kettlebell verso l'alto).

La particolarità di questo esercizio sta nel fatto che, data l'inclinazione del busto, il momento della piena distensione del kettlebell verso l'alto, coincide con la di massima contrazione del Deltoido, con un lavoro minimo a carico del Trapezio.

E' ottima la versione di questo esercizio, con un manubrio, posizionandosi seduti lateralmente sopra una panca a 30°.

Note:

in pratica nell'esecuzione del Side Press in

3.10 BENT PRESS

Ritengo il Bent Press il migliore esercizio di Press per la parte superiore del corpo.

Nessun esercizio coinvolge in maniera così intensa ed efficace l'intera muscolatura del Tronco; nessun esercizio sollecita le capacità condizionali e coordinative in maniera così completa.

Il Bent Press era l'esercizio di elezione per tutti i pesisti e gli strongmen di fine 800', primi del 900.

Il mitico Arthur Saxon lo utilizzava come base dei suoi sollevamenti di Forza.

Il Padre della cultura fisica moderna, Eugene Sandow (immortalato ancora oggi nella statuetta che viene consegnata all'annuale vincitore del Mister Olympia) lo consigliava per un armonioso sviluppo della parte superiore del dorso.

Rimane il mistero del perché un esercizio così efficace e tutto sommato, non controindicato, sia stato soppiantato da altre esecuzioni senza dubbio meno faticose, ma anche meno efficaci e non prive di controindicazioni (ad esempio il Good morning, la stessa Leg Press, il Lento Dietro e compagnia bella).

Muscoli coinvolti

Tutti! Gambe, fascia addominale, erettori spinali, lombari, lunghissimi del dorso, grandorsale, trapezio, deltoide, tricipite, romboide, pettorale.

Inoltre allena capacità condizionali e coordinative: equilibrio, propiocezione, cadenza, coordinazione, forza, resistenza

Respirazione:

segui la respirazione diaframmatica

Esecuzione:



Fase 1



Fase 2

Fase 1\ Fase 2:

- la posizione iniziale del Bent press è identica a quella del Side press, con la differenza che il kettlebell va posizionato a contatto con la schiena piuttosto che con l'avambraccio
- Stazione eretta, piedi a larghezza spalle, piedi direzionati obliquamente
- l'anca corrispondente al braccio con carico viene spinta verso l'esterno e bloccata
- avambraccio, anca e gamba formano una "colonna di appoggio" per il kettlebell

- la contrazione del Gran Dorsale aiuta il tricipite nella distensione del peso



Fase 3

Fase 3:

- inclinatevi in avanti e lateralmente tenendo lo sguardo sul kettlebell
- immaginate di allontanare il kettlebell dal tronco
- la parte superiore del braccio rimane a contatto sempre col grandorsale
- è importante scendere in basso più possibile, mantenendo sempre tesa la gamba di appoggio
- il braccio col kettlebell è perpendicolare al busto
- ritornare lentamente su col busto, riportando il peso verso il fianco

Punti chiave: la tecnica dell'esercizio è:

- nella stabilizzazione degli arti inferiori:
→ ANCA DELL'ARTO INFERIORE OMOLATERALE CHE SI POSIZIONA, COME UNA COLONNA PORTANTE (e in effetti lo è).
- nella sinergia della muscolatura del tronco:
→ CORPO E KETTLEBELL SI ALLONTANANO IN DIREZIONI OPPOSTE (il corpo parte leggermente prima)

3.12 WINDMILL

Muscoli coinvolti

Gruppo dei Femorali, Fascia Addominale, Erettori Spinali, Gran Dorsale, Deltoide, Trapezio, Stabilizzatori della Scapola, extraruotatori della Cuffia, Tricipite.

Respirazione:

segui la Respirazione Diaframmatica

Esecuzione:



Fase 1

Fase 1:

- è un "Overhead": lo **sguardo è sempre rivolto verso il kettlebell** sopra la testa.
- Tre sono le varianti del Windmill, qui proporremo la seconda, livello intermedio di difficoltà, la più conosciuta.
- stazione eretta, gambe a larghezza spalle, piedi direzionati obliquamente
- sollevate il kettlebell sopra la testa
- l'anca corrispondente al braccio alzato viene spinta verso l'esterno e bloccata, "colonna portante" dell'intero movimento
- Durante tutta l'esecuzione stringete forte l'impugnatura del kettlebell con i muscoli Tenari della mano.



Fase 2



Fase 3

Fase 2\3:

- mantenete lo sguardo sul kettlebell
- abbassate lateralmente e leggermente in avanti il tronco
- cercate per quanto possibile (è importante, ma non fondamentale) di mantenere le gambe tese
- toccate terra con il braccio controlaterale (o perlomeno provateci)

3.13 TURKISH GET UP

Quante volte si parla di allenamento Total body? Sottolineando l'importanza degli esercizi che coinvolgono lunghe catene cinematiche?

Qui il Total Body è tutto in un esercizio!

Muscoli coinvolti

Tutti! Gambe, cosce, glutei, fascia addominale, erettori spinali, lombari, romboidi, trapezi, stabilizzatori della scapola, gran dorsale, tricipite, bicipite, pettorale

Respirazione

Diaframmatica

Esecuzione :



Fase 1

Fase 1:

- distesi supini
- un braccio con kettlebell disteso verso l'alto
- la gamba corrispondente flessa
- piede in appoggio a terra



Fase 2

Fase 2:

- **uno dei passaggi tecnicamente più difficili:**
IN CONTEMPORANEA
- Ruotate l'anca Omo-laterale in senso mediale
- Spingete l'avambraccio controlaterale
- ruotate il busto in senso mediale
- alzate il busto
- lo sguardo è sempre sul kettlebell

la difficoltà del passaggio sta nella contemporaneità delle prime due sequenze; se si anticipa la prima (rotazione dell'anca) si rischia di "caricare" eccessivamente la zona lombare. Se invece si anticipa la seconda sequenza (spinta dell'avambraccio) si carica eccessivamente l'articolazione Scapolo-Omerale.



Fase 3:

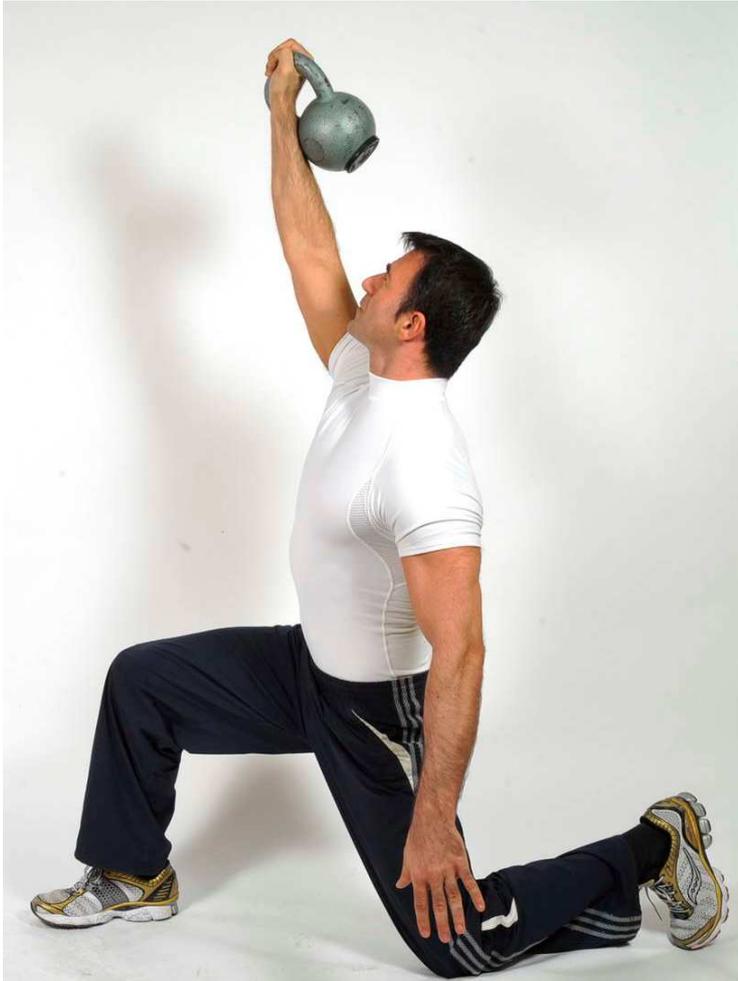
- spingete sull'avambraccio a terra fino ad arrivare all'appoggio della mano.
- mantenete il braccio controlaterale in appoggio a terra
- sguardo sul kettlebell



Fase 4:

CONTEMPORANEAMENTE:

- sollevate la gamba controlaterale (quella stesa in avanti)
- sollevate il bacino
- Portate la gamba all'indietro come nella posizione di un affondo ma con la gamba ruotata in senso mediale.



Fase 5:

- ruotate la gamba in senso laterale, assumendo la posizione finale dell'affondo
- estendete gli arti inferiori sollevandovi da terra



Fase 6:

- parificate le gambe come in normale stazione eretta
- lo sguardo sempre sul kettlebell (e scusate se mi ripeto, ma è il punto chiave degli Overhead)

La discesa è tale e quale la tecnica di salita, ovviamente a ritroso:

Esecuzione discesa:

- mantenendo il kettlebell sollevato sopra la testa, portate indietro la gamba controlaterale come in un

affondo Back

- flettete la gamba controlaterale fino ad appoggiare il ginocchio a terra
- appoggiate a terra il braccio controlaterale
- sollevate la gamba controlaterale e dalla posizione di affondo portatela in estensione davanti al tronco
- appoggiate a terra l'avambraccio controlaterale, quest'ultimo aiuterà nella parte finale a raggiungere la posizione in decubito supino

Note:

Quante volte si parla di allenamento Total body?

Sottolineando l'importanza degli esercizi che coinvolgono lunghe catene cinematiche?

Qui il Total Body è tutto in un esercizio!

Non conosco esercizi "coast to coast" come il Turkish Get Up; nessun esercizio lavora in maniera così completa e con questa efficacia il corpo.

E' anche, c'è da dirlo, un movimento estremamente tecnico e molto complesso, dove alla difficoltà dell'esercizio in sé si aggiunge l'ulteriore complicazione dovuta al fatto che si tratta di un Overhead. Provate ad eseguire 10 ripetizioni per braccio di Turkish Get Up anche con un carico leggero. Vi garantisco che finite le serie sarà terminato anche l'allenamento!

Ci sono tre tecniche di alzata da terra in questo esercizio, quella proposta è quella tradizionale, la più conosciuta, la più usata.

Anche per la portata del kettlebell sopra la testa c'è una tecnica ben precisa.

Ad ogni modo è buona regola "caricare" il kettlebell nella posizione overhead mentre siete sdraiati, non facendolo MAI passare sopra la testa, ma intorno ad essa.

3.14 FASCIA ADDOMINALE

Il lavoro per la fascia addominale è un elemento essenziale da aggiungere ad ogni allenamento.

La fascia addominale unisce ad un valenza estetica una enorme importanza funzionale e preventiva.

Un atleta forte avrà un addome forte e una fascia addominale sviluppata.

I muscoli interessati sono:

- **Retto dell'Addome**
- **Traverso**
- **Obliquo Interno**
- **Obliquo Esterno**
- **Quadrato dei Lombi**
- **Erettori Spinali**
- **Muscoli del Pavimento Pelvico**

Per focalizzare questi muscoli e l'area che ricoprono, immaginate la fascia addominale come un Secchio.

La struttura portante, a forma di cilindro o di cono, è costituita da tre strati di muscoli, rispettivamente (dall'esterno verso 'interno) Obliquo Esterno, Obliquo Interno e Traverso;

la Cerniera che chiude la parte cilindrica, Posteriormente, è costituita da Erettori Spinali e Quadrato dei Lombi; Anteriormente dal Retto dell'Addome;

Il fondo del secchio è costituito dai Muscoli del Pavimento Pelvico.

Tutti gli esercizi su lunghe catene cinematiche allenano il "core" se ben eseguiti. Ogni tanto però è importante attaccare direttamente queste aree.

La fascia addominale ha tre compiti:

1) **Corsetto Addominale (o Torchio Addominale)**, dunque un'azione di protezione e ritenzione delle viscere e degli organi interni.

2) **movimenti del tronco in rotazione, flessione, estensione.**

3) **Tensione dinamica per mantenere la corretta postura**

Uno degli aspetti più interessanti del kettlebell training è la sollecitazione della fascia addominale dal punto di vista funzionale:

- tramite torsione
- tramite stabilizzazioni
- tramite flessioni da stazione eretta (lavoro che manca nell'allenamento degli addominali in palestra)

Benefici

Allenare il Core vuol dire incrementare la forza e stabilire un collegamento tra parte superiore e inferiore del corpo. Tutto questo incrementa la prestazione atletica e rende più resistenti agli infortuni.

Esercizi

GET UP SIT UP

KETTLEBELL'S TWIST

3.15 GET UP – SIT UP

L'esercizio è più complicato e più tecnico di quanto può sembrare a prima vista..

Primo problema: è un overhead, il che complica le cose.

Secondo problema: per eseguirlo la fascia addominale deve essere allenata (non necessariamente definita, ma forte sì).

E' un esercizio per intermedi avanzati.

Muscoli coinvolti:

Fascia Addominale, Retto Femorale, Ileo – Psoas (in allungamento), Erettori Spinali, stabilizzatori della Scapola, Cuffia dei Rotatori.

Benefici:

e' un esercizio che rinforza in maniera completa la fascia addominale; inoltre lavora funzionalmente i flessori dell'anca sollecitandoli sempre da un massimo allungamento sino ad una contrazione incompleta.

Respirazione: diaframmatica

Esecuzione:

- sdraiati a terra
- posizionate il kettlebell a braccio teso sopra la testa (immaginate di indicare un punto sopra di voi)
- la schiena è appoggiata a terra, posizione neutrale o "imprint".
- Le gambe sono distese, i piedi a martello
- Un braccio in appoggio a terra



- fate leva sui talloni
- spingete l'ombelico in "scoop"
- alzatevi in maniera decisa ma senza strappi
- lo sguardo rimane sempre sul kettlebell
- tornate giù lentamente come se eseguite una C position.

3.16 KETTLEBELL TWIST

Altro esercizio funzionale per l'intera fascia addominale.

Può essere proposto in diverse versioni; la più semplice con i piedi in appoggio a terra e un semplice pallone in mano.

Quella che qui proponiamo è un più complessa, sia in termini di coinvolgimento muscolare, sia in termini di qualità secondarie come equilibrio e propriocezione.

Muscoli coinvolti:

Non risparmia nessun muscolo della fascia addominale: Retto dell'addome, Obliqui Interno ed Esterno, Traverso, Quadrato dei lombi, Erettori spinali.

Sono allenati anche i flessori dell'anca, ma il temuto Ileo Psoas è sollecitato da una posizione di delordosizzazione, dunque in allungamento, mentre il Retto Femorale, quello sì, è leggermente retratto

Benefici:

rinforza il "Core" creando una base solida per tutti gli sport dove vi sono torsioni e rotazioni anche sotto carico: tennis, baseball, basket, arti marziali e arti da combattimento.



Esecuzione:

- sedetevi a terra, le gambe leggermente flesse; un kettlebell tra le mani.

- La schiena è in posizione neutrale o anche in imprint



- sollevate i talloni da terra cercando l'equilibrio nell'azione stabilizzatrice dell'intero corsetto addominale
- ruotate lentamente il busto da una parte e dall'altra



Capitolo 4

ALLENARE E INSEGNARE

4.1 ALLENARE E INSEGNARE

Il lavoro con i kettlebell applicato al fitness deve essere necessariamente bilanciato.

La versatilità dell'attrezzo si riflette nella estrema variabilità che possono assumere gli esercizi e gli allenamenti.

Pensate solo ai due estremi:

allenamento tradizionale – allenamento a circuito

e tutto il resto in mezzo!



Il nostro obiettivo, in un'ottica funzionale è dare ai nostri clienti un fisico armonioso, tonico, sviluppato, ma anche le capacità per utilizzarlo: forza, esplosività, resistenza, flessibilità, capacità di lavoro.

Non ci interessa un'ipertrofia "cosmetica", bella solo a vedersi, ma un'ipertrofia "funzionale", cioè traducibile in prestazione atletica.

Questa è una "battaglia recente".

Una volta i body builder erano atleti!

Pensate al leggendario John Grimek, Mister Universo nei primi anni 50', ma

anche membro della squadra Olimpionica Statunitense di sollevamento pesi.

Quando si esibivano sulle spiagge californiane (a Venice la mitica "muscle beach") inscenavano acrobazie e prove di forza e abilità.

Il Kettlebell si ispira a questi primi "mostri sacri", veri e propri atleti con un corredo muscolare sbalorditivo.

E' ovvio che la "battaglia" va combattuta dai primi rudimenti.

Per questo motivo, quando iniziamo un cliente all'uso dei kettlebell dobbiamo essere in grado di eseguire l'esercizio in maniera tecnicamente corretta, sapere insegnare, sapere correggere, insegnare a visualizzare.

Non penso che il Kettlebell training debba "tout court" soppiantare l'allenamento tradizionale con bilancieri e manubri.

Penso però che si possa e si debba integrarlo o alternarlo con la tradizione (ci sarebbe da discutere quale dei due è "tradizione")
Insieme funzionano alla grande!

Tramutare un concetto in immagine è un passo avanti verso la comprensione del concetto stesso.

Tre aspetti importanti del processo di insegnamento:

- 1) valutazione delle capacità, delle limitazioni, degli obiettivi del cliente**
- 2) capire le sue diverse tipologie di apprendimento**
- 3) il programma designato**

4.2 VALUTAZIONE FUNZIONALE

Prima di iniziare un programma di allenamento è fondamentale una valutazione funzionale del cliente:

- quali sono i suoi obiettivi a breve, medio e lungo termine?
- com'è la loro capacità articolare?
- lo stile di vita, altre variabili come le motivazioni, lo stato nutrizionale, il recupero e il sonno.

La Valutazione funzionale offre una risposta a tutte queste domande, permettendoci di partire due passi avanti rispetto a chiunque.

In cosa consiste?

Tre “passi”: Anamnesi, esame Ectoscopico e Test articolari.

L'obbiettivo è triplice:

- 1) scoprire condizioni che possano limitare il lavoro da svolgere
- 2) individuare condizioni potenzialmente pericolose o invalidanti
- 3) determinare la salute generale dell'atleta

L'Anamnesi consiste in un Fit Check, cioè un questionario che consente di conoscere le abitudini del soggetto, la sua storia sportiva, gli obbiettivi, le motivazioni, lo stile di vita, eventuali infortuni, operazioni e patologie affrontate.

Quanto più conosciamo il nostro cliente, tanto più saremo in grado di elaborare un programma di allenamento mirato ed efficace.

Il seguente schema ispirato dall'amico e collega Fabio Zonin illustra in maniera efficace i perché:

ALLENAMENTO

VITA LAVORATIVA

Soggetto

VITA DI RELAZIONE

VITA FAMILIARE

ALTRI FATTORI (ambientali, culturali)

Il centro rappresenta il nostro cliente.

Dovendo programmare allenamento e recupero si deve necessariamente tenere conto degli altri stimoli stressanti a carico del soggetto, a partire dalla vita lavorativa, per arrivare alla vita di relazione e alla vita familiare.

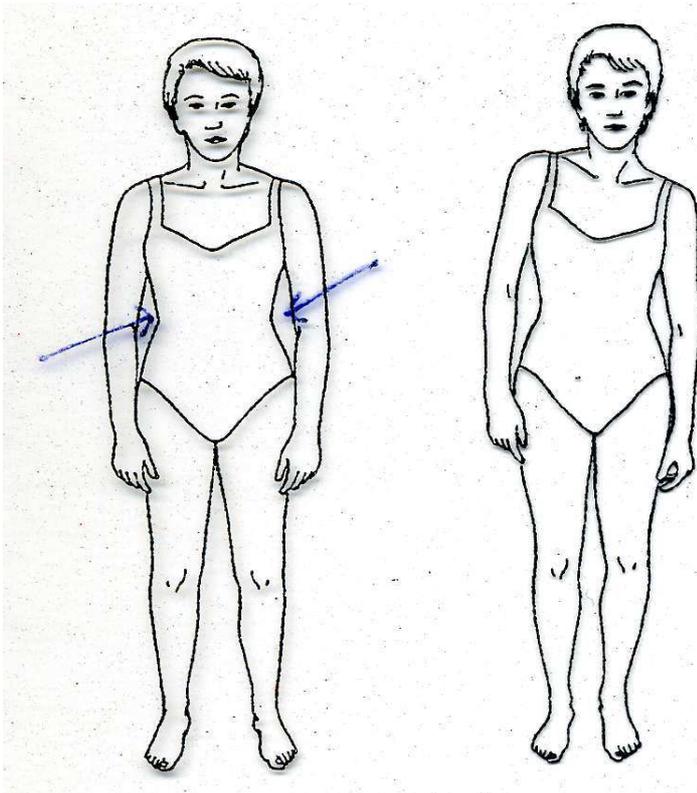
Che lavoro svolge il nostro soggetto? Pesante? Sedentario? E'

sempre seduto o sempre in piedi? Il lavoro condiziona pesantemente lo stato di salute individuale. Ha una vita familiare felice e serena? O situazioni stressanti all'interno della stessa? Un'indagine conoscitiva passa da questi dati.

<u>esempio di fit check</u>	
Nome:.....	
Cognome:.....	
Età:.....	
Altezza:.....	
Peso:.....	
Lavoro:.....	
Sedentario	
poco sedentario	
Dinamico	
obbiettivo:.....	
stati dolorosi:.....	
infortuni:.....	
Operazioni:.....	
Stati patologici.....	
Alimentazione:	
regolare (3 pasti + 1 spuntino).....	
non regolare (salta 1 o più pasti).....	
sport praticati:.....	
(in maniera continuativa almeno 2 ANNI)	
palestra:.....	
(anni o mesi di pratica)	
frequenza settimanale:.....	
volume di allenamento:.....	

L'esame Ectoscopico permette una valutazione visiva (ecto = esterno, da fuori) del soggetto, con lo scopo di individuare eventuali asimmetrie muscolo- scheletriche e , in tale ipotesi, l' entità di queste anomalie (paramorfismi o dismorfismi).

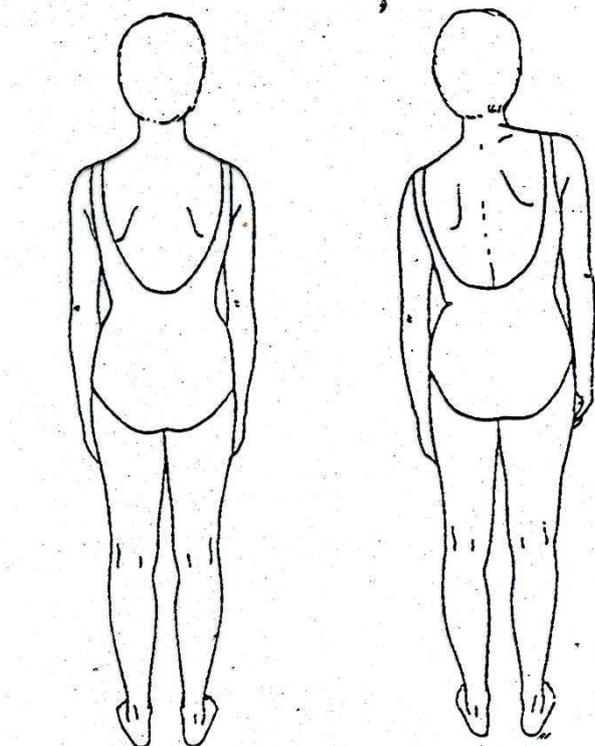
Il soggetto va esaminato frontalmente e posteriormente.



Frontalmente:

- 1) osservare le spalle del soggetto verificando che le clavicole si trovino sullo stesso piano.
- 2) Osservare il bacino verificando la posizione nello spazio delle creste iliache e il loro allineamento.
- 3) verificare la simmetria muscolare per scoprire eventuali disequilibri.

4) osservare i quadrilateri laterali (le "luci" tra braccio - avambraccio - bacino - tronco) tra braccia e tronco per individuare eventuali atteggiamenti paramorfici o dismorfici.



Posteriormente:

- 1) verificare la simmetria muscolare
- 2) verificare il corretto allineamento delle scapole
- 3) verificare la corretta postura della colonna

4.3 TIPOLOGIE DI APPRENDIMENTO

Un'altra importante area da valutare è la capacità di apprendimento del cliente.

Possiamo semplificando identificare tre tipi di apprendimento:

- imparare guardando
- imparare ascoltando
- imparare facendo

molte persone hanno una tipologia dominante, ma in genere usano tutti e tre i sistemi. Quello che raccomando di seguire è il seguente processo :

- a) descrivere il movimento (visualizzare)
- b) dimostrare il movimento
- c) descrivere il movimento sottolineando i punti chiave
- d) fare eseguire il movimento



nella descrizione del movimento ai punti a) e c) usate le stesse parole.

4.4 PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Un errore che rilevo spesso è concentrarsi troppo sull'allenamento o sull'azione del singolo muscolo senza guardare oltre.

Lo studio della fisiologia dell'esercizio e dello sport, l'anatomia e le scienze dell'allenamento sono importanti e parlano di "gesti" da allenare.

Molte volte ho ribadito l'importanza dell'allenamento Total Body anche per gli avanzati (vedi HST di Brian Johnston)

La lista seguente dovrebbe essere parte di ogni programma (almeno per principianti):

Parte superiore del corpo:

- 1 esercizio di distensione verticale
- 1 esercizio di distensione orizzontale
- 1 esercizio di trazione verticale
- 1 esercizio di trazione orizzontale

Parte inferiore del corpo:

- 1 esercizio di estensione su piano frontale
- 1 esercizio di estensione sul piano sagittale
- 1 esercizio di flessione sul piano sagittale

Fascia addominale:

- 1 esercizio di crunch – e variazioni
- 1 esercizio di torsione
- 1 esercizio di stabilizzazione

4.5 OBIETTIVI SPECIFICI

FORZA

Peso: elevato

Ripetizioni: basse (1 – 5)

Serie: alte (5 → 10)

IPERTROFIA

Peso: moderatamente elevato

Ripetizioni: medio – alte (6 – 15)

Serie: limitate (3 – 5)

CARDIO

Peso: leggero

Ripetizioni: elevate (15 →)

Serie: circuiti multipli

WORK CAPACITY (competizione)

Peso: leggero – moderato

Ripetizioni: elevate – molto elevate (50 – 200 →)

Serie: a tempo (5' – 20' →)

4.6 STRUTTURARE UNA LEZIONE – CORSO – PERSONAL TRAINING CON I KETTLEBELL



Rispetto all'allenamento tradizionale, i kettlebell offrono una gamma di capacità allenabili ben superiore.

Il kettlebell è una palestra portatile, scegliete voi il luogo e il peso, al resto penserà lui...

Ovviamente questo si riflette sui diversi compartimenti dell'allenamento:

Riscaldamento:

- cardio
- mobilità articolare
- riscaldamento dinamico

Fase di compressione:

- esercizi per i principali obiettivi
- esercizi che “assistano” i precedenti
- esercizi per la fascia addominale

Defaticamento:

- esercizi di respirazione
- stretching

4.7 REGOLE BASE:

1. allenamenti a settimana: 2 – 4
2. durata: 20' – 45'.
3. alternare allenamenti classici ad allenamenti a circuito
4. all'inizio lavorare a braccia alternate negli esercizi balistici
5. una volta acquisita la tecnica variare la cadenza
6. iniziare l'allenamento con gli esercizi più impegnativi
7. iniziare con serie o serie alternate da 5 ripetizioni.
8. per prima cosa curate la tecnica, il peso arriverà.
9. alternare pesi pesanti e leggeri.

CAPITOLO 5

SCHEDE DI ALLENAMENTO

5.1 SCHEDE DI ALLENAMENTO

Le schede di allenamento sono molteplici.

Le capacità allenate; le qualità sollecitate; la preparazione per sport specifici; tutte queste variabili trovano nel Kettlebell Training un formidabile mezzo di allenamento.

E' consigliabile integrare gli esercizi di kettlebell con esercizi tradizionali.

E' consigliabile anche il discorso inverso: inserire nelle schede tradizionali da palestra esercizi con i kettlebell.

Le caratteristiche uniche del kettlebell cambiano molti esercizi "normali" da palestra.

5.2 SCHEDE DI KETTLEBELL TRAINING

SCHEDA 1

Molto semplice: inseriamo 1 balistico + 1 press + 1 overhead

RISCALDAMENTO

SWING 5 X 10 1'REC
BENT PRESS 5 X 10
SQUAT OVERHEAD 5 X 10
CORE TRAINING 10'

DEFATICAMENTO

SCHEDA 2

Manteniamo la sequenza degli esercizi precedenti, trasformandola in un circuito. balistico + press + overhead

RISCALDAMENTO

SWING 1 X 10
SIDE PRESS 1 X 10
WINDMILL 1 X 10
→ 3 VOLTE NO STOP

CARDIO 5'

SNATCH 1 X 10
JERK 1 X 10
TURKISH GET UP 1 X 3 PER LATO

DEFATICAMENTO

SCHEDA 3

Iniziamo a divertirci e metterci alla prova con un accenno di work capacity

RISCALDAMENTO

CLEAN & PRESS 3 X 10 NO STOP 2' REC
SNATCH 3 X 10 NO STOP 2'
SQUAT OVERHEAD 3 X 10 NO STOP 2'
TURKISH GET UP 3 X 3 NO STOP 2'
KETTLEBELL TWIST 3 X 1'

DEFATICAMENTO

SCHEDA 4

Inizio, allenamento di work capacity

RISCALDAMENTO

CLEAN 1 X 5'
SNATCH 1 X 5'
JERK 1 X 5'
SQUAT OVERHEAD 1 X 5'

DEFATICAMENTO

SCHEDA 5

Integriamo un circuito in palestra con esercizi di kettlebell

RISCALDAMENTO

SWING 1 X 10
PUSH UP 1 X 10
SWING 1 X 10
TRAZIONI ALLA SBARRA 1 X MAX
RECUPERO 2' → RIPETERE 3 VOLTE

SNATCH 1 X 5
AFFONDI WALKING 1 X 10
WINDMILL 1 X 5
JERK 1 X 10
REC 2' → 3 VOLTE

CORE TRAINING

DEFATICAMENTO

SCHEDA 6

Questa è „for The braves”

RISCALDAMENTO

TURKISH GET UP 5 x 5 NO STOP

2' REC

SNATCH 5 X 5 NO STOP

2' REC

JERK 5 X 5 NO STOP

2'

WINDMILL 5 X 5 NO STOP

DEFATICAMENTO

SCHEDA 7

Ancora „the braves“! ALTA CADENZA!

RISCALDAMENTO

SNATCH 1'

TURKISH GET UP 1'

BENT PRESS 1'

CLEAN 1'

WINDMILL 1'

JERK 1'

→ 3 VOLTE NO STOP

DEFATICAMENTO

BIBLIOGRAFIA

Albini – Bruscia “appunti level I CKT certification – London”

Blackburn Ken “ comunicazioni personali – CKT in London “

Civalleri Mario “ articoli su Olympian’s”

Cotter Steve “ level I IKFF course manual – CKT “

Cotter Steve “ Encyclopèdia of body weight conditioning “

Cotter Steve “ Encyclopèdia of Kettlebell lifting “

Cotter Steve “ Encyclopèdia of kettlebell lifting 2 “

Cotter Steve “comunicazioni personali – CKT in London “

Tsatsouline Pavel “ la sfida del kettlebell russo”

Tsatsouline Pavel “ enter the kettlebell”

Tsatsouline Pavel “oltre il body building”

Weineck “ anatomia sportiva ”