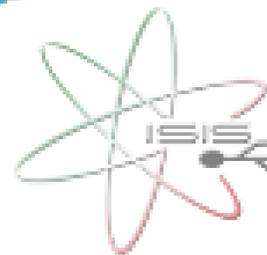


IT LUIGI DI MAGGIO

CALISTHENICS



IT "DI MAGGIO"
ITE "MADRUZZI"

ISTITUTO STATALE ISTRUZIONE SUPERIORE

"LUIGI DI MAGGIO"

CORSO ROMA, 119 - SAN GIOVANNI ROTONDO



INDICE

COSA OCCORRE



ESEMPI DI ALLENAMENTO



COME NASCE



FONDAMENTALI DEL
CALISTHENICS



LE CARATTERISTICHE
PRINCIPALI



GLI ESERCIZI



BENEFICI



PREPARAZIONE DI BASE





COSA OCCORRE ?

COSA OCCORRE ?

STRUMENTI BASE

SBARRA TRAZIONI

Per iniziare a praticare il Calisthenics è sufficiente una SBARRA per effettuare le trazioni

COPPIA DI PARALLELE

Si utilizzeranno due sostegni per eseguire gli esercizi alle parallele



COME NASCE ?



CALISTHENICS

Calisthenics è un termine inglese che identifica un insieme di esercizi fisici a corpo libero, generalmente eseguiti senza l'ausilio di attrezzi, alternativi a quelli classici della ginnastica.

FINALITÀ

Le finalità del calisthenics sono essenzialmente due:
AUMENTARE LA FORZA E L'AGILITÀ DEL CORPO.



COME NASCE ?

STORIA

Le prime fonti certe di utilizzo di esercizi di calisthenics risalgono all'antica **Grecia** e fanno riferimento in particolare agli allenamenti a cui venivano sottoposti i soldati. Il termine **calisthenia** (calisthenics) deriva infatti dalle parole greche “**kalós**” che significa **bello** e “**sthénos**” che significa **forza**.

NEGLI ALTRI SPORT?

DOVE SI USA?

In altri sport, come la **boxe**, il **calisthenics** viene utilizzato spesso per indicare l'allenamento a corpo libero e come sinonimo di condizionamento (conditioning). In generale, però, si può dire che quasi tutti, non utilizzano alcun attrezzo, perché intendono rafforzare il fisico contrastando la sola **forza peso** del proprio corpo.



NEL TEMPO

IL PENSIERO SULLA GINNASTICA

1569

Vittorino da Feltre fu il primo a intuire come la ginnastica poteva avere un fine pedagogico. Ad accorgersi invece dell'utilizzo su base medica fu **Girolamo Mercuriali**

1800

Alla sua nascita l'obiettivo del **calisthenics** era quello di rendere le persone più forti e vigorose, che esprimessero forza e salute semplicemente vedendole

2000

Con la diffusione dei **social** è in piena ascesa e sono sempre di più gli amanti di questa disciplina. La pratica continua a crescere nel mondo, si sono creati dei gruppi di allenamenti e anche delle gare.

IN COCLUSIONE

Il **Calisthenics**, è un metodo di allenamento fisico in grado di costruire un fisico muscoloso, agile e funzionale esclusivamente attraverso l'allenamento a corpo libero.



FONDAMENTALI DEL CALISTHENICS



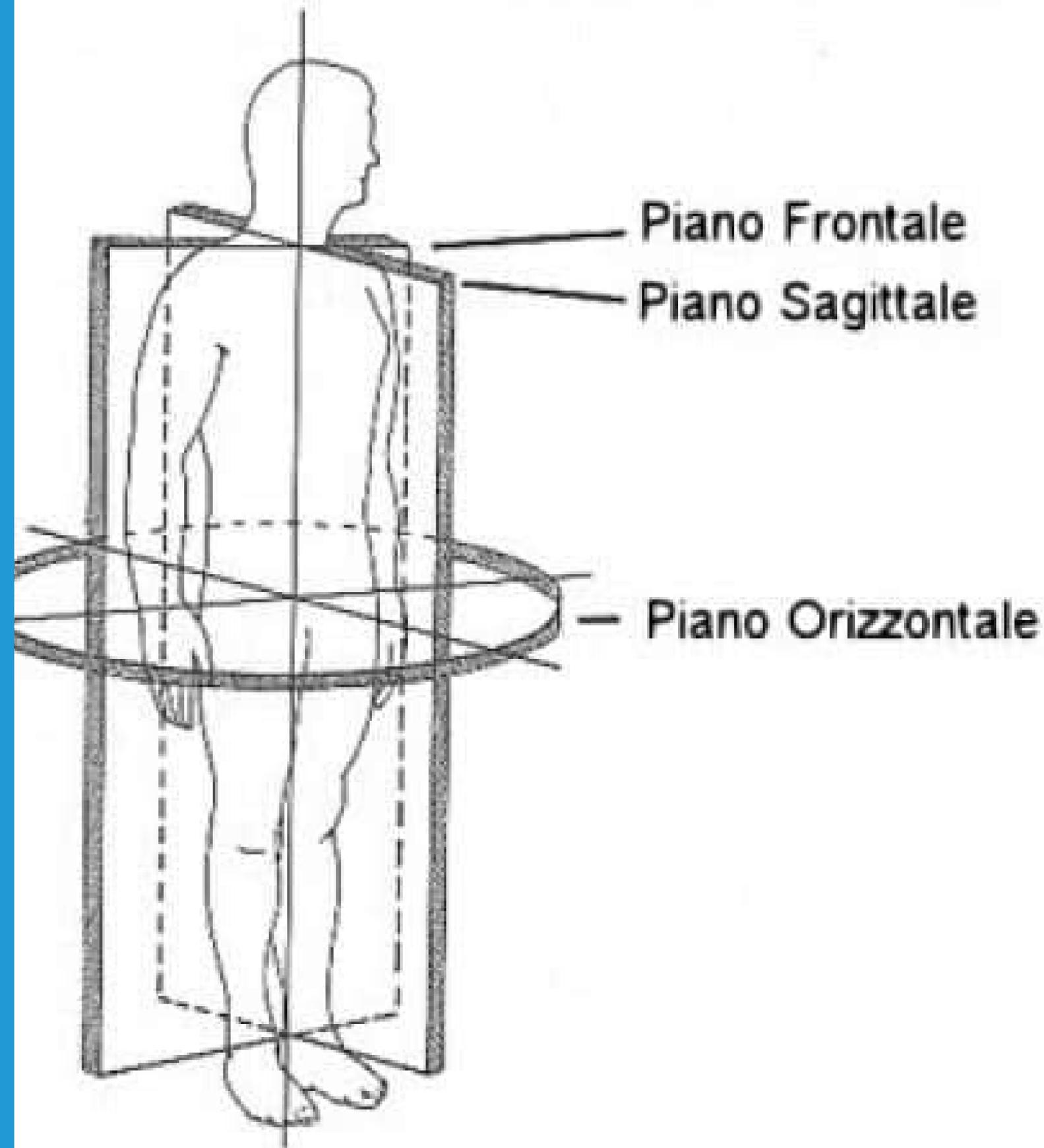
FONDAMENTALI

Il Calisthenics è composto da esercizi multiarticolari che si eseguono su diversi piani (orizzontale, frontale, sagittale).

FUNZIONALITÀ

Il corpo viene allenato a 360 gradi e si acquisiscono nuovi schemi motori che permettono di essere non soltanto più forti, ma anche più reattivi, agili e coordinati.

Crea stabilizzazione articolare e muscolare, previene gli infortuni, conferisce una maggiore consapevolezza del proprio corpo e rende più flessibili ed elastici i movimenti.





LE CARATTERISTICHE PRINCIPALI



ESERCIZI PRINCIPALI

Esiste un gran numero di esercizi ma i **piegamenti** e le **trazioni** alla sbarra sono i **2** più famosi. Solo eseguendo questi 2 esercizi, puoi lavorare quasi tutte le parti del corpo, con il vantaggio di poterli praticare dappertutto.



4 MOMENTI

L'allenamento va suddiviso in 4 momenti che devono essere rispettati:

RISCALDAMENTO
LAVORO TECNICO
LAVORO DI POTENZIAMENTO
DEFATICAMENTO



IL RISCALDAMENTO



Ha lo scopo di preparare l'organismo all'attività fisica e prevenire gli infortuni.

ESERCIZI EFFICACI

SPRINT INTERVALLATI

BURPEES

SALTO CON LA CORDA

JUMPING JACK

LAVORI A CORPO LIBERO LEGGERI.



GLI ESERCIZI



PIEGAMENTI E TRAZIONI ALLA SBARRA

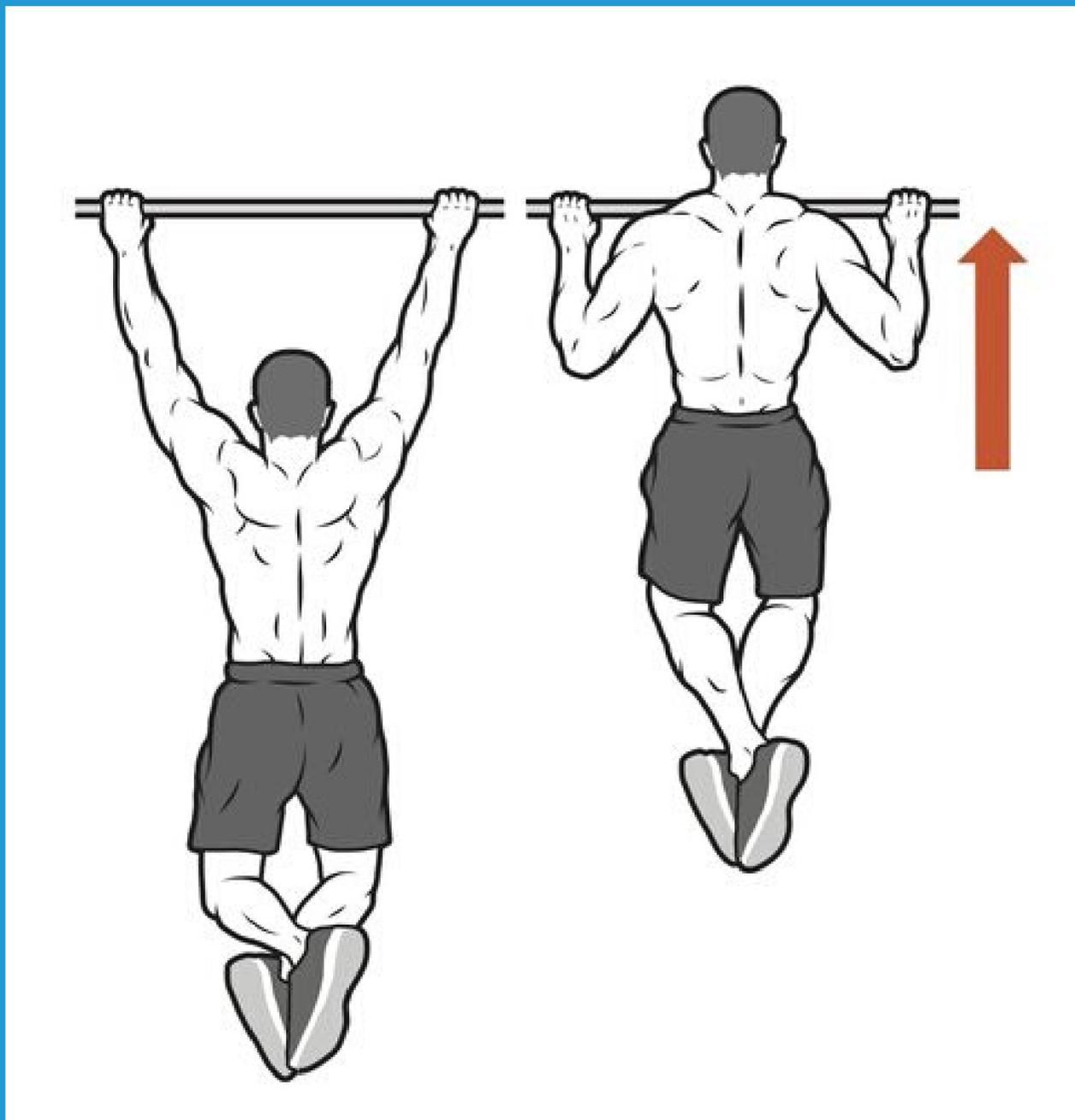
I piegamenti rinforzano i muscoli di petto, spalle e tricipiti ma anche i muscoli del tronco.

Le trazioni sono ideali per lavorare la **schiena** e i **bicipiti**. Le 2 varianti più famose sono i **pull-up** (mani in pronazione) e i **chin-up** (mani in supinazione)

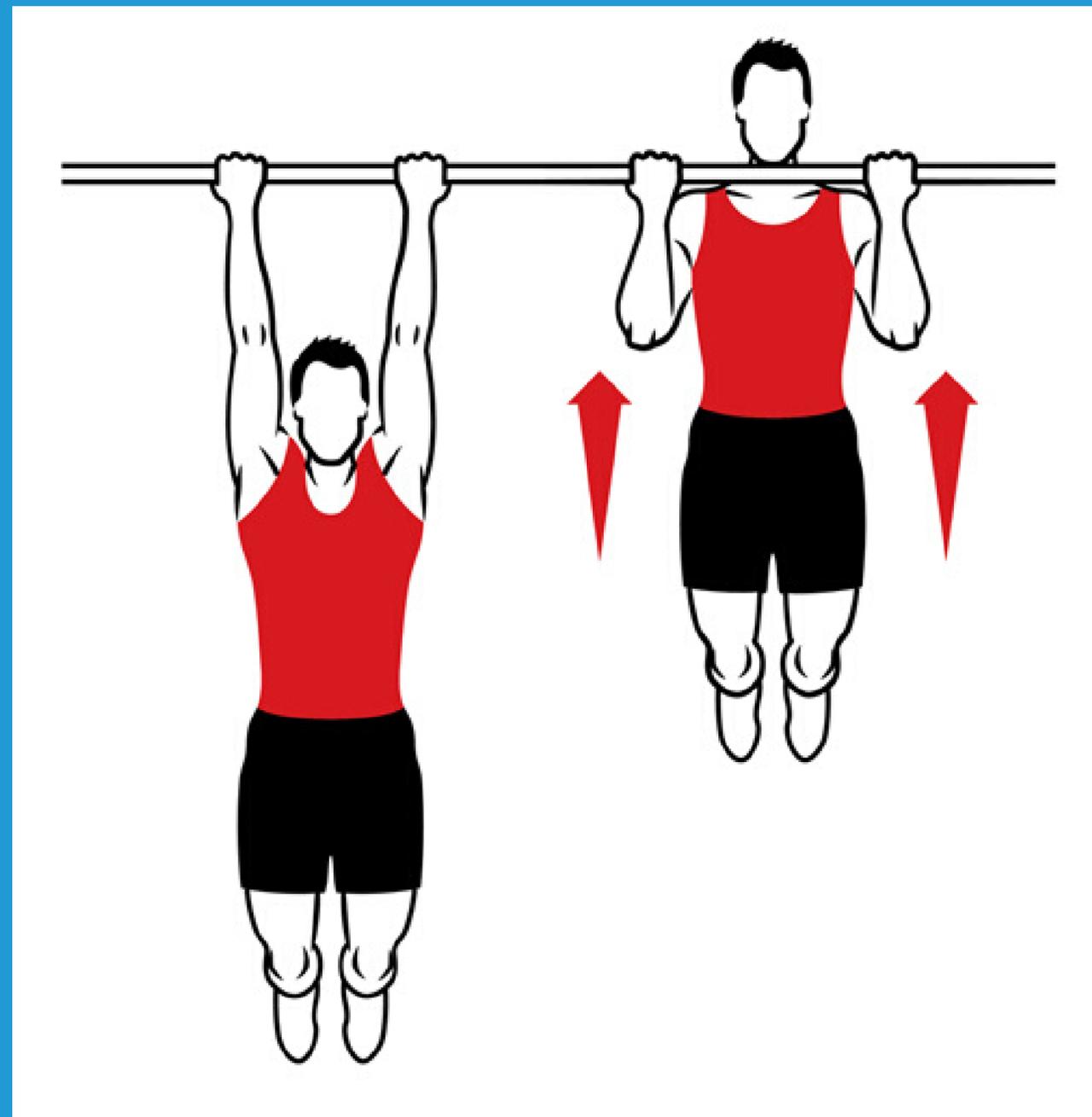
VIDEO



PULL-UP



CHIN-UP





PIEGAMENTI SULLE BRACCIA

È il movimento base utile per misurare la forza della **catena cinetica** superiore e anteriore, formata da **petto**, **spalle** e **tricipiti**, detti anche muscoli di spinta. Se si ha difficoltà ad eseguire il movimento pieno, è possibile facilitarlo piegando le ginocchia o poggiando le mani su un rialzo come una panca.



SQUAT

Allena tutta la **muscolatura inferiore** del corpo, cosce, glutei, bassa schiena, addominali e polpacci.

SQUAT CORRETTO

- + Rinforza gambe, glutei e altri muscoli.
- + Migliora la mobilità della parte inferiore del corpo.
- + Mantiene in salute ossa e articolazioni.

SQUAT SBAGLIATO

- Non attiva i muscoli giusti alla giusta intensità
- Sforza le articolazioni
- Aumenta le probabilità di avere un infortunio



BENEFICI



PERCHÈ ALLENARSI?

E' un allenamento **full body**, cioè che fa lavorare tutti i muscoli del corpo, a differenza del **bodybuilding** dove si lavora un solo gruppo muscolare alla volta.

Gli esercizi e i movimenti sono divertenti da fare e hanno anche un impressionante impatto visivo.



CALISTHENICS E BODYBUILDING

DIFFERENZE

Mentre nel **bodybuilding** per progredire devi aumentare i pesi, nel **calisthenics** l'obiettivo è di integrare le varianti di ogni movimento, come ad esempio piegamenti con un braccio o squat con una gamba. Ogni esercizio ha numerose varianti.



PREPARAZIONE DI BASE



SEDUTA DI ALLENAMENTO



DURATA
60 minuti

STEP DA SEGUIRE

Riscaldamento della durata di **10** minuti, eseguito tramite corsa o corda.

Corpo della seduta della durata di **40, 50** minuti, si eseguono gli esercizi specifici a corpo libero.

Defaticamento della durata di **5, 10** minuti, attraverso esercizi di mobilità e stretching.

RECUPERO

I tempi di recupero tra un esercizio e l'altro variano in base agli obiettivi da raggiungere. In generale, se si vuole lavorare sulla forza il recupero sarà compreso tra i **90** e i **180** secondi.





ESEMPIO DI ALLENAMENTO

PRINCIPIANTE

Questo circuito è ideale per i **principianti** di calisthenics che desiderano migliorare con dei movimenti semplici ma fondamentali. Lavorerai la flessibilità, potenzierai la tua forza ma anche l'equilibrio. Ripeti il circuito 5 volte, 2/3 volte a settimana. Tra un circuito e l'altro, recupera per 1'30".

Circuito di calisthenics: Livello **PRINCIPIANTE**

PARTENZA



30"
TENUTA
ISOMETRICA



PLANK



HOLLOW BODY
POSITION



PIEGAMENTI
SULLE BRACCIA



6-8
RIPETIZIONI



SQUAT A
CORPO LIBERO



15
RIPETIZIONI

6-8
RIPETIZIONI



TRAZIONI
ORIZZONTALI



30"
TENUTA
ISOMETRICA



RIPETIZIONI:

5, 2/3 VOLTE ALLA SETTIMANA. TRA OGNI
CIRCUITO, RECUPERA PER 1 MINUTO E MEZZO.

INTERMEDIO

Quando hai raggiunto una buona condizione fisica, puoi aggiungere altri esercizi più impegnativi per sfidare il tuo corpo. Gli esercizi devono essere più difficili ma anche più intensi per ottimizzare il lavoro muscolare.

Circuito di calisthenics: Livello **INTERMEDIO**

PARTENZA



20''

TENUTA
ISOMETRICA

PIEGAMENTI
GAMBE SOLLEVATE



4-6
RIPETIZIONI



PISTOL SQUAT
FACILITATI



4-6
RIPETIZIONI
PER LATO



4-6
RIPETIZIONI



TRAZIONI ALLA SBARRA
(MENTO SOPRA ALLA SBARRA)



20''

TENUTA
ISOMETRICA



FRONT LEVER
GAMBE RACCOLTE



RIPETIZIONI:

5 VOLTE, 2/3 VOLTE A SETTIMANA. TRA OGNI
CIRCUITO, RECUPERA 2 MINUTI.



AVANZATO

Esercizi da eseguire una volta compresi i vari step presenti nelle schede precedenti

Circuito di calisthenics: Livello **AVANZATO**

PARTENZA

PIEGAMENTI IN VERTICALE

TRAZIONI ALLA SBARRA

8-10 RIPETIZIONI

8-10 RIPETIZIONI

10"

FRONT LEVER NELLA FORMA CHE RIESCI

8-10 PER GAMBA

PISTOLS SQUAT

10"

PLANCHE NELLA FORMA CHE RIESCI

RIPETIZIONI:
PER OGNI ESERCIZIO, FAI 5 SERIE.
IL RECUPERO TRA LE SERIE È DI 1'30"

STREET WORKOUT

Il termine calisthenics viene talvolta utilizzato in modo improprio quale sinonimo dell'espressione "street workout" (allenamento di strada) che, invece, costituisce soltanto una parte della disciplina in questione e viene svolto di solito all'aperto in parchi pubblici appositamente attrezzati e si focalizza soprattutto sullo sviluppo della forza relativa nel distretto superiore del corpo e della destrezza nell'esecuzione di esercizi acrobatici e isometrici, generalmente alla sbarra o alle parallele, anche combinati tra di loro in sequenza.



DI PIU'

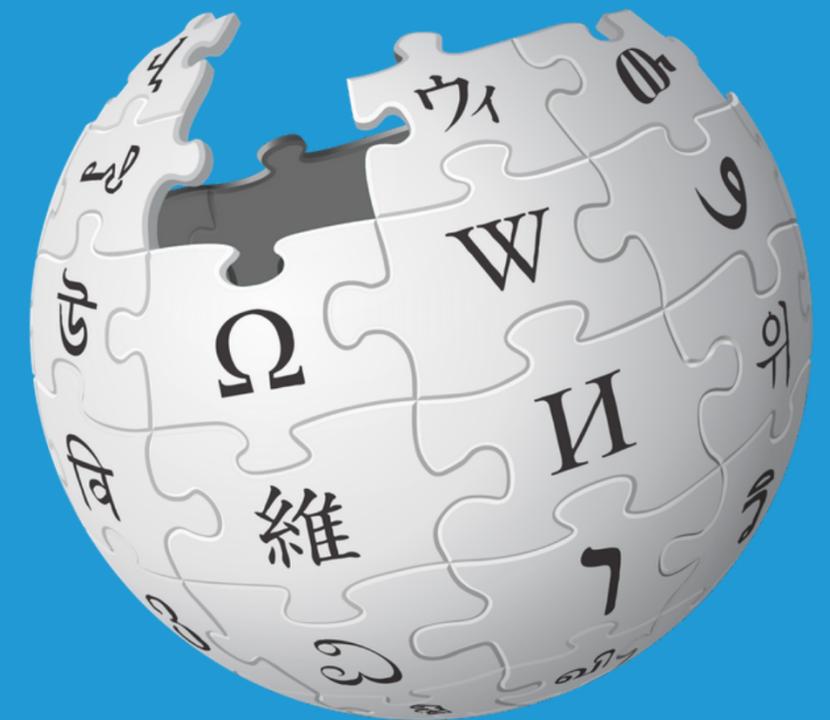


DI PIU'



SCARICA QUI IL PDF





SOFTWARE USATI

CREDITI



PROGETTISTI

CREDITI

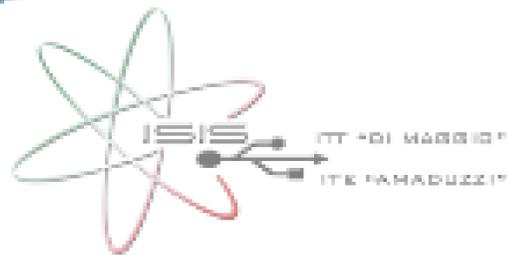


MATTEO D'APOLITO

PASQUALE CASTELLUCCIA

IT DI MAGGIO

FINE



ISTITUTO STATALE ISTRUZIONE SUPERIORE

"LUIGI DI MAGGIO"

CORSO ROMA, 119 - SAN GIOVANNI ROTONDO