

Sommario

Prefazione - di Andrea Biasci	3
Prefazione - di Paolo Evangelista	5
Introduzione - di Erik Neri	7
<i>A chi è rivolto questo libro?</i>	<i>8</i>
<i>Chi sono.....</i>	<i>9</i>
Capitolo I - Storia del Calisthenics.....	11
Capitolo II - La piramide delle abilità	15
<i>Esercizi di tirata.....</i>	<i>17</i>
Trazioni prone.....	18
Muscle up.....	20
Trazioni a un braccio.....	21
Front lever	23
<i>Esercizi di spinta.....</i>	<i>24</i>
Piegamenti a terra	25
Dip	26
Piegamenti in verticale al muro	28
Piegamenti in verticale libera e verticale libera full ROM	30
Planche	31
Bandiera.....	32
Back Lever.....	34
<i>Il peso corporeo</i>	<i>35</i>
Capitolo III - Ipertrofia a Corpo Libero.....	37
Adattamento	38



<i>Dentro un muscolo</i>	39
La forza di una fibra... e di un muscolo	42
<i>Ipertrofia</i>	43
Aumento della massa muscolare	44
<i>I meccanismi di adattamento ipertrofico</i>	46
Tensione meccanica.....	46
Danno muscolare	48
Stress metabolico.....	51
Il carico ideale per l'ipertrofia.....	52
<i>Alimentazione e calisthenics</i>	53
<i>Ipertrofia e calisthenics</i>	54
<i>Riferimenti bibliografici e approfondimenti</i>	57
Capitolo IV - Riscaldamento e stretching	59
<i>Il riscaldamento</i>	59
Rotazione articolare	60
Lavoro aerobico.....	64
Elastici.....	64
Mobilità dinamica	65
Preparazione generale e specifica	69
<i>Integrazioni</i>	71
Problemi di linea nelle propedeutiche degli esercizi.....	71
Propedeutiche a gambe divaricate.....	74
Esercizi dove viene sollecitata l'articolazione del polso	74
Conclusioni	74
<i>Stretching</i>	74
Mobili e flessibili.. Sì o no?	74
Stretching per allenarsi in sicurezza	75
Stretching per la linea e le propedeutiche a gambe divaricate	84
Stretching per le squadre (L-Sit e annessi)	85
Conclusioni	86
<i>Infortuni</i>	87
<i>Conclusioni</i>	87
Capitolo V - Esercizi base	89
<i>Tecnica dei piegamenti a terra</i>	89
Differenze fra piegamenti e panca piana.....	90
Esecuzione	92
Propedeutiche per i piegamenti.....	94
<i>Varianti dei piegamenti a terra</i>	96
Piegamenti stretti	96
Piegamenti pliometrici	97
Piegamenti su parallele.....	99



Piegamenti agli anelli	101
Archer push up.....	101
Piegamenti ad un braccio	104
<i>Allenamenti per i piegamenti a terra</i>	<i>105</i>
Nota - Il Ladder	105
Fase #0 - Da zero a 10	105
Fase #1 - Da 10 a 20.....	106
Fase #2 - Da 20 a 30.....	108
Fase #3 - Da 30 a 40.....	109
Fase #4 - Da 40 a 50.....	110
<i>Tecnica delle trazioni alla sbarra</i>	<i>111</i>
Forza assoluta e forza relativa	113
Muscoli coinvolti nelle trazioni	113
Facciamo una trazione alla sbarra	116
Propedeutiche per le trazioni.....	121
<i>Varianti delle trazioni alla sbarra</i>	<i>129</i>
Trazioni neutre alla sbarra (Commando pull up)	131
Trazioni a presa mista	131
Trazioni larghe	131
Trazioni strette	131
Trazioni agli anelli.....	133
Bulgarian pull up agli anelli.....	134
Trazioni con gambe a mezza squadra.....	134
Trazioni in L-Sit.....	134
<i>Allenamenti per le trazioni alla sbarra.....</i>	<i>136</i>
Fase #0 - Impariamo la nostra prima trazione!.....	136
Fase #1 - Da poche a 10 trazioni supine	139
Fase #2 - Oltre le 10 trazioni	141
Fase #3 - Arriviamo a 20!.....	144
<i>Tecnica dei dip alle parallele</i>	<i>145</i>
Legamenti e muscoli coinvolti nei dip	146
Esecuzione	149
<i>Varianti dei dip alle parallele</i>	<i>156</i>
Dip alla sbarra	156
Dip agli anelli	157
Bulgarian dip.....	159
<i>Allenamenti per i dip alle parallele</i>	<i>160</i>
Fase #0 - Propedeutica dei dip	160
Fase #1 - Da zero dip ai primi liberi	162
Fase #2 - Arriviamo oltre i 10 dip	163
Fase #3 - Arriviamo a 25 dip	164
Capitolo VI - Esercizi avanzati.....	167
<i>Muscle up</i>	<i>167</i>
Fasi del muscle up	170



Trazione	170
Spinta.....	177
Transizione.....	178
Il kipping muscle up.....	182
<i>Muscle up agli anelli</i>	<i>183</i>
Trazioni agli anelli	186
Dip	188
False grip	188
Transizione.....	192
Esercizi ausiliari	196
<i>Slow muscle up alla sbarra</i>	<i>196</i>
<i>Allenamenti per i muscle up alla sbarra "esplosivi".....</i>	<i>200</i>
Fase #1 - Aumentare il numero di trazioni al petto e la velocità.....	201
Fase #2 - Arrivare a 12 ripetizioni	202
Fase #3 - Avambracci perpendicolari al terreno	204
Fase #4 - Kipping muscle up.....	205
<i>Allenamenti per i muscle up agli anelli.....</i>	<i>206</i>
Fase #1 - Confidenza con il false grip.....	206
Fase #2 - Dai muscle ups in body row gambe piegate a schiena verticale	207
Fase #3 - Dalle negative al muscle up completo	208
<i>Allenamenti per i muscle up alla sbarra.....</i>	<i>209</i>
Fase #1 - Confidenza con il false grip.....	209
Fase #2 - Muscle up assistenza gambe	209
Fase #3 - Dalle negative al muscle up completo	210
<i>Piegamenti in verticale.....</i>	<i>211</i>
Prerequisiti.....	212
Parte 1: verticale libera	213
La linea.....	213
Progressioni verso la verticale.....	217
Come allenare la verticale?.....	224
Parte 2: piegamenti	225
Propedeutiche per i piegamenti	225
Oltre la verticale	235
<i>Allenamenti per i piegamenti in verticale.....</i>	<i>238</i>
Fase #1 - Forza di spinta generica e approccio a v-push up.....	238
Fase #2 - Specificità della spinta verticale.....	239
Fase #3 - Dai piegamenti a mani larghe a quelli a mani strette	241
Fase #4 - Dai piegamenti a mani strette a quelli full ROM	243
<i>Trazioni ad un braccio.....</i>	<i>246</i>
Propedeutiche per le OAP	249
Metodi per imparare le OAP	255
OAP nella pratica!	259
<i>Allenamenti per le trazioni ad un braccio</i>	<i>261</i>
Fase #1 - La base	261



Fase #2 – Iniziamo a tirare	262
Fase #3 – Migliorare gli archer pull up	264
Fase #4 – Andiamo avanti.....	266
Capitolo VII - Esercizi isometrici.....	269
<i>Front lever</i>	269
Da dove partire? Quando partire?	270
Propedeutiche per il front lever	271
<i>Varianti del front lever</i>	280
Ice cream maker	281
Front lever raise (e completi).....	282
Front lever pulls	285
Front lever pull up.....	285
<i>Allenamenti per il Front lever</i>	288
Fase #0 - Ancora non abbiamo i prerequisiti	288
Fase #1 - Tuck e tuck raise	289
Fase #2 - Advanced tuck front ed altri esercizi dinamici.....	290
Fase #3 - Da one leg ad one leg advanced.....	293
Fase #5 - Half full lay	294
Fase #6 - Arriviamo al full!	295
<i>Planche</i>	297
La leggenda del Planche push up	298
La presa	299
Prerequisiti.....	300
Propedeutiche per la planche.....	303
Bent arm planche.....	316
<i>Planche push up</i>	317
Prerequisiti.....	317
Propedeutiche per i planche push up	317
Esercizi dinamici a braccia tese.....	324
<i>Allenamenti per la Planche</i>	328
Fase #1 - Hollow sulle mani e rana	328
Fase #2 - Piegamenti in Hollow ed elephant stand.....	329
Fase #3 - Arriviamo alla Tuck Planche.....	331
Fase #4 - Approccio e arrivo alla advanced tuck planche.....	332
Fase #5 - Straddle planche	335
Fase #6 - Half full lay	337
Fase #7 - Full planche	339
<i>Back lever</i>	341
Propedeutiche per il back lever.....	345
<i>Allenamento per il back lever</i>	352
Fase#1 - Dallo skin the cat ai tuck back lever pull	352
Fase#2 - Advanced tuck back lever	353
Fase #3 - One leg e one leg advanced back lever (o straddle)	354
Fase #4 - Da one leg advanced ad half full lay.....	355



Fase #5 - Il full back lever	356
<i>La bandiera umana</i>	357
Propedeutiche per la bandiera	361
<i>Allenamento per la bandiera</i>	367
Fase #1 - Support hold	367
Fase #2 - Dagli slanci alla tenuta in straddle	368
Fase #3 - Bandiera completa	369
Capitolo VIII - Zavorre	371
<i>Trazioni</i>	372
<i>Dip</i>	374
<i>Come utilizzare le zavorre</i>	374
Come calcolare le percentuali	375
<i>Allenamenti per le trazioni</i>	376
Programma #1	376
Programma #2	377
Programma #3	378
Programma #4	379
Programma #5	380
Programma #6	380
<i>Allenamenti per i dip</i>	381
Programma #1	381
Programma #2	382
Programma #3	382
Programma #4	383
Programma #5	384
Programma #6	385
Programma #7	385
Programma #8	386
Programma #9	386
Programma #10	388
Programma #11	388
<i>Allenamenti generici</i>	389
Ciclo russo	389
Korte	392
MAV	396
Capitolo IX - Addominali	401
<i>Gli "addominali"</i>	402
Il misterioso ileopsoas	403
<i>Sit up</i>	406
Esecuzione	406
<i>Barchetta</i>	407



<i>Plank sui gomiti</i>	409
<i>Superman hold</i>	410
<i>Leg raise</i>	411
Propedeutiche per il leg raise.....	411
<i>L-Sit</i>	413
Propedeutiche per l'L-Sit.....	413
<i>Dragon Flag</i>	414
Propedeutiche per la Dragon Flag.....	415
<i>Chiusure a libretto</i>	417
Le propedeutiche per le chiusure a libretto.....	418
<i>Pike e Straddle Pulse</i>	418
<i>Plank Laterale e Plank Twist</i>	420
<i>V-Sit</i>	423
Stretching Passivo	424
Stretching attivo	427
Propedeutiche per la V-Sit.....	428
Altri esercizi per la V-Sit.....	429
Capitolo X - Gambe	433
<i>Squat liberi</i>	434
<i>Archer squat</i>	438
<i>Affondi</i>	439
<i>Bulgarian squat</i>	440
<i>Pistol Squat</i>	441
<i>Salto in alto e salto in lungo</i>	445
<i>Allenamenti per le gambe</i>	446
Programma #1	446
Programma #2	447
Programma #3	447
Programma #4	448
Programma #5	448
Programma #6	449
<i>Appendice – Forze sul ginocchio nei movimenti di accosciata</i>	451
Capitolo XI - La programmazione degli allenamenti	457
<i>Il gergo della programmazione</i>	457
<i>I principali metodi di allenamento</i>	458
EDT.....	458
Piramidale.....	459



AMRAP.....	460
Ripetizioni totali.....	461
EMOM.....	462
Progressione di rep a serie costanti.....	462
Incremento.....	463
Greasing the groove.....	464
Jump Set.....	464
Five minute drill (5md).....	464
1 x Max e varianti.....	465
Metodo cluster.....	465
Back off a piramide.....	465
Altri metodi.....	466
<i>Programmi di allenamento generici.....</i>	<i>466</i>
Programma #1.....	468
Programma #2.....	468
Programma #3.....	470
Programma #4.....	470
<i>Il soggetto principiante.....</i>	<i>472</i>
Programma #1.....	473
Programma #2.....	474
Programma #3.....	474
Programma #4.....	477
Programma #5.....	478
<i>Il soggetto intermedio.....</i>	<i>478</i>
Programma #1.....	480
Programma #2.....	481
Programma #3.....	481
Programma #4.....	484
Programma #5.....	485
<i>Il soggetto avanzato.....</i>	<i>487</i>
Programma #1.....	488
Programma #2.....	490
Programma #3.....	491
Programma #4.....	494
Programma #5.....	496
<i>Conclusioni.....</i>	<i>496</i>
Capitolo XII - L'allenamento al femminile.....	499
<i>Il percorso che dovrebbe seguire una ragazza.....</i>	<i>501</i>
<i>Alcuni esempi di programma.....</i>	<i>502</i>
Programma #1.....	502
Programma #2.....	503
<i>Conclusioni.....</i>	<i>505</i>
Capitolo XIII - La Biomeccanica del Calisthenics - di Paolo Evangelista.....	507



<i>Aspetta un momento!</i>	508
<i>Eh si... le leve</i>	510
<i>Il noiosissimo CoM</i>	515
<i>Dominare il Centro di Massa</i>	522
<i>Chi è adatto a fare Calisthenics</i>	524
<i>Conclusioni</i>	527
Bibliografia e pubblicazioni citate	529
Sommario	531
Note	541

