

PROJECT
INVICTUS

**Calisthe
nics e
pesi**



Introduzione

Esercizi di supporto per la tirata

Esercizi di supporto per la spinta verticale

Esercizi di supporto per la spinta orizzontale

Programmazione

Introduzione

Spesso calistenichs e allenamento coi pesi vengono visti come “avversari”, come due mondi che viaggiano su rette parallele.

In realtà, i punti di contatti possono essere molti, e la regola base è che avere una mente chiusa, ragionare sempre a compartimenti stagni, è il metodo migliore per perdere progressi per strada.

Qui vedremo come sfruttare l’allenamento coi pesi per migliorare negli esercizi del cali: saranno quindi sfruttati a scopo “prestazionale”, non li vedremo invece dal punto di vista estetico

A chi è dedicato?

Qui vedremo esercizi di supporto dedicati soprattutto ai principianti.

Perché questo? Perché gli esercizi a corpo libero hanno un difetto oggettivo: non sono scalabili.

Sì, ci sono le propedeutiche e si può arrivare da zero a mito solamente con una sbarra ed un paio di parallele; ma comunque le propedeutiche cambiano, molto o poco a seconda dei casi, lo schema motorio, ed in certi soggetti la difficile scalabilità può rappresentare un grosso ostacolo, che potrebbe essere facilmente aggirato con l'introduzione di qualche esercizio specifico.

Questo non vuol dire che un esperto non possa trarre giovamento dall'inserimento di esercizi coi pesi, ma lì la contestualizzazione la fa da padrone ed è più difficile parlarne in "generale"

Introduzione

Esercizi di supporto per la tirata

Esercizi di supporto per la spinta verticale

Esercizi di supporto per la spinta orizzontale

Programmazione



Esercizi di Tirata: Trazioni

Il primo esercizio di tirata che viene in mente pensando al calisthenics sono sicuramente le trazioni: ma non per tutti sono un esercizio semplice, o che basta poco per raggiungere: per certi soggetti rappresentano una grossa difficoltà, e soprattutto diventa molto difficile capire come muoversi e capire le attivazioni



Propedeutiche trazioni

Vediamo ora le varie propedeutiche per arrivare ad imparare le trazioni, e vediamo quali sono le criticità di questi esercizi



Propedeutiche trazioni

Trazioni orizzontali: Sono un esercizio molto scalabile e che può essere utilizzato con persone di qualsiasi livello, la criticità è data dal fatto che lavorano sul piano orizzontale, a differenza delle trazioni che lavorano sul piano verticale, e di conseguenza non permettono di imparare il corretto schema motorio

Trazioni con elastico: L'elastico permette di adattare l'esercizio al proprio livello, il difetto di questo strumento è che non permette un aiuto costante, ma varia durante l'esecuzione del movimento



Propedeutiche trazioni

Trazioni verticali coi piedi appoggiati:

Permette di lavorare sul movimento verticale andando a scalare la difficoltà con l'aiuto delle gambe, la criticità è che non è un movimento comodo e comunque il movimento non rispecchia completamente quello classico

Mezzi rom, fermi isometrici, negative: li ho raggruppati nonostante siano esercizi molto diversi, la criticità che le accomuna è che richiedono un bon livello di forza per poterli eseguire con le corrette attivazioni, e questo può essere problematico per un principiante



Cosa ci può aiutare? La Lat Machine!

Può sembrare una bestemmia che un calisthenico consigli la lat machine, ma in realtà per un principiante può essere estremamente utile:

Permette di regolare il carico ed ha una gestione del movimento simile a quella delle trazioni; tantissimi miei allievi sono stati spediti alla lat per imparare e migliorare la gestione delle scapole nelle trazioni, ed ha dato sempre ottimi risultati.

Il focus del movimento deve essere proprio questo: imparare la gestione delle scapole, capire come settarsi per poi avere transfert a corpo libero



Cosa ci può aiutare? La Lat Machine!

Ovviamente non va eseguita da sola, non deve essere l'unico e il principale esercizio di trazione, ma deve essere un complementare da affiancare ad una delle propedeutiche classiche.

E l'Easy Power Station?

Questo invece è lo strumento del demone, che non consiglio mai.

Lo schema motorio viene snaturato molto più che nelle trazioni, e proprio per questo non permetta una gestione ottimale del movimento.

Sconsiglio assolutamente il suo utilizzo.



Esercizi di tirata avanzati: muscle ups, front lever

Per questi esercizi non consiglio esercizi particolari: il muscle ups va imparato accelerando le trazioni e prendendo il giusto timing, e niente in palestra permette di fare ciò.

Per il front lever, che rappresenta una tirata orizzontale, ci sarebbero volendo rematori e simili: però non mi sento assolutamente di consigliarne il loro utilizzo, ci sono tanti esercizi a corpo libero per lo scopo e alcuni molto scalabili, non c'è quindi bisogno di extra

Introduzione

Esercizi di supporto per la tirata

Esercizi di supporto per la spinta verticale

Esercizi di supporto per la spinta orizzontale

Programmazione



Esercizi di spinta verticale: Handstand push ups

La spinta verticale è sicuramente la più importante nell'allenamento a corpo libero: tutte le abilità più avanzate (planche, bandiera, piegamenti in verticale libera, 90 degree push ups etc) passano per la forza di spinta verticale.

A corpo libero è semplicissimo allenarla: ci si mette in verticale contro il muro e si macinano piegamenti. Ma cosa succede quando non si ha la forza per affrontarli? Qui le cose si complicano



Propedeutiche: V-push ups

La propedeutica a corpo libero per gli hspu, sono i v push ups, che possono essere eseguiti sia a terra che coi piedi su rialzo.

Il problema dei v push ups è che sono un esercizio davvero scomodo, e anche abbastanza difficili a livello propriocettivo.

Per questo un soggetto principiante può avere grosse difficoltà a migliorare nella spinta verticale, perché questa propedeutica non gli permette di esprimersi al meglio



Military press

L'esercizio principale per la spinta verticale e quello sicuramente più utile coi pesi per avere transfert nell'allenamento a corpo libero è la military press.

Grazie a questo movimento potrete allenare nella maniera più efficiente possibile la spinta verticale, ed arrivare a sviluppare la forza sufficiente per i piegamenti in verticale al muro in un tempo sicuramente più breve



Spinte coi manubri sopra la testa (in piedi o seduto)

Altro esercizio coi pesi di spinta verticale coi pesi, rispetto alla military press cambia la forma ma lo spirito è lo stesso.

Vedete con quale vi trovate meglio, personalmente preferisco la military press, ma come complementare per migliorare negli esercizi a corpo libero anche la versione coi manubri è ugualmente valida

Come va inserito in programma?

A differenza di quello che abbiamo visto per la lat machine, che deve essere utilizzato come complementare e non come esercizio principale, la military press/spinte coi manubri possono essere l'esercizio principale di spinta verticale.

Trattatelo come l'esercizio più importante di spinta dell'allenamento

Introduzione

Esercizi di supporto per la tirata

Esercizi di supporto per la spinta verticale

Esercizi di supporto per la spinta orizzontale

Programmazione



Spinta orizzontale

A corpo libero abbiamo dip e piegamenti come esercizi di spinta orizzontale:

Mentre i piegamenti diventano semplici abbastanza presto, i dip non sono un esercizio banale, e sono anche facilmente zavorrabili.

Quali sono gli esercizi coi pesi che potremmo affiancare?

Spinta orizzontale

Gli esercizi coi pesi di spinta orizzontale sono la panca piana e tutte le varianti di spinte coi manubri.

Ora, come abbiamo detto abbiamo i piegamenti a terra, che per i principianti sono un movimento base e da curare molto bene. Mano a mano che si avanza poi abbiamo i dip, esercizio più difficili e che è possibile zavorrare.

Inoltre, abbiamo anche gli esercizi di spinta verticale.

Viene da se che lo stress sui muscoli di spinta è già abbastanza, e mi sento di sconsigliare l'inserimento di altri esercizi.

Introduzione

Esercizi di supporto per la tirata

Esercizi di supporto per la spinta verticale

Esercizi di supporto per la spinta orizzontale

Altri esercizi



Gambe

Gli esercizi a corpo libero per le gambe sono oggettivamente molto limitati, per questo esercizi come squat e stacco risultano indispensabili per allenare in maniera proficua gli arti inferiori. Detto questo, non servono in maniera specifica per migliorare nel calis, quindi sono per il momento “fuori tema”.

Esercizi a braccia tese coi manubri

Questi esercizi li vediamo spesso nei video di allenamento dei ginnasti o atleti di alto livello: si mimano i movimenti a corpo libero a braccia tese coi manubri: ora, questi sono esercizi da utilizzare quando il proprio livello è molto alto, e sono in ogni caso dei complementari, non certo il segreto della forza o l'esercizio principale. In pratica, non cercate di imitare i super atleti, perdereste tempo.

Conclusioni

Come abbiamo visto, esercizi coi pesi ed esercizi a corpo libero possono funzionare bene in sinergia.

Quello che è importante è fare sempre le cose con un motivo ed un obiettivo, senza inserire cose tanto per.

Quindi consiglio di inserire solo ciò che è realmente necessario al nostro scopo, senza perdersi in infiniti complementari.