

Andrea Neyroz
Federico Fignagnani
Marco Mazzesi
Deborah Carone

MANUALE DI CALISTHENICS

Teoria e metodologia dell'allenamento
con propedeutiche, esecuzioni e programmi

ELIKA EDITRICE

INDICE

Prefazione	IX
Ringraziamenti	XI
Capitolo 1. Introduzione al calisthenics	3
1.1 Origine e definizione	3
1.2 Introduzione alla disciplina	4
1.2.1 Vantaggi e considerazioni	5
1.3 Il ruolo della coordinazione	10
1.3.1 Le fasi di apprendimento dello schema motorio	10
1.3.2 Le capacità coordinative specifiche	11
1.4 Considerazioni sulla forza	12
1.5 Uomini vs donne: una fisiologica differenza	15
Capitolo 2. Teoria dell'allenamento e applicazione pratica	21
2.1 Sistemi energetici, interazioni e adattamenti	21
2.1.1 ATP e uso dei substrati energetici	21
2.1.2 Sorgenti energetiche	22
2.2 I tre sistemi energetici	24
2.2.1 Il sistema anaerobico lattacido	24
2.2.2 Il sistema anaerobico lattacido	24
2.2.3 Il sistema aerobico (ossidativo)	26
2.3 Teoria dell'allenamento	29
2.4 Esercizio fisico e adattamenti	31
2.4.1 Adattamenti dell'attività aerobica	31
2.4.2 Adattamenti dell'attività anaerobica	32
2.5 La programmazione	33
2.5.1 Programmazione e interazione tra i sistemi energetici	33
2.5.2 Applicazione dei parametri di programmazione	34
2.5.3 Concetti utili di programmazione	36
2.5.4 Costruzione della scheda di allenamento	38

2.5.5	Struttura base di una scheda di allenamento	39
2.5.6	La progressione	40
2.5.7	La periodizzazione	50
2.5.8	La fase di scarico	51
Capitolo 3. Riscaldamento e mobilità		55
3.1	Riscaldamento generale e specifico	55
3.2	Condizionamento e prevenzione	59
3.2.1	Prevenire gli infortuni	60
3.3	L'importanza della mobilità articolare e della flessibilità	66
3.3.1	Concetti fondamentali	67
3.3.2	Suggerimenti e considerazioni	67
3.3.3	I tempi dello stretching	69
3.3.4	Tipologie di stretching: breve classificazione	69
3.3.5	La mobilità con l'ausilio di attrezzi	70
3.3.6	Stretching di coppia	70
3.3.7	Gli esercizi	71
Capitolo 4. La tenuta del corpo		87
4.1	Impostazione della tenuta del corpo	87
4.2	La Hollow Position	88
4.2.1	Costruzione dell'atteggiamento Hollow	88
4.2.2	Allenamento della Hollow Position	91
4.2.3	Esempio di programmazione di routine d'allenamento per la Hollow Position	93
4.3	La Arch Body Position	94
4.3.1	Costruzione dell'atteggiamento Arch Body	94
4.3.2	Esempio di programmazione di routine d'allenamento per la Arch Body Position	96
4.4	Il Plank	97
4.4.1	Impostazione della spinta a braccia tese dalla quadrupedia	97
4.4.2	Impostazione della retroversione del bacino	98
4.4.3	Esempio di routine a circuito per impostare il Plank	99
4.4.4	Allenamento e rinforzo del Plank isometrico	99
4.4.5	Esempio di routine a circuito per l'allenamento del Plank	100

4.5 Atteggiamento squadrato (V-Position)	100
4.5.1 Chiusura a libro a gambe tese	101
4.5.2 Esempio di routine di allenamento dell'atteggiamento squadrato	102
4.6 Hollow Side e rinforzo della stabilità laterale della colonna	102
4.6.1 Heel Touches	102
4.6.2 Leg Touches	103
4.6.3 Side Plank	103
4.6.4 Hollow Side	103
4.6.5 Esempio di routine a circuito per il rinforzo della stabilità laterale della colonna	104
4.7 Allineamento	104
4.7.1 Allineamento con il bastone in piedi	105
4.7.2 Distensioni delle gambe in postura al muro	106
4.7.3 Sedia posturale rovesciata	107
4.7.4 Sedia posturale	107
4.7.5 Recuperi alla Hollow Position	108
4.7.6 Allineamento delle braccia prona a terra	109
4.7.7 Esempio di programmazione di routine di allenamento per migliorare l'allineamento del corpo	109
Capitolo 5. La preparazione fisica	111
5.1 La preparazione fisica generale e specifica	111
5.2 La preparazione fisica generale: gli esercizi fondamentali del calisthenics	112
5.2.1 La spinta	113
5.2.2 La tirata	122
5.3 La costruzione della forza nel neofita	129
5.3.1 Esecuzione degli esercizi base	129
5.3.2 La logica delle scelte	139
5.4 Esempio di programmazione di preparazione fisica generale	142

Capitolo 6. La preparazione specifica: il mondo delle skills - parte I	151
6.1 Impostazione dell'allenamento	151
6.2 Muscle Up	152
6.2.1 Introduzione della False Grip	154
6.2.2 Fase di tirata	154
6.2.3 Fase di spinta	158
6.2.4 Fase di transizione	160
6.2.5 L'unione delle tre fasi: tirata, spinta e transizione	163
6.2.6 Finalizzazione del Muscle Up	164
6.2.7 Esempio di programmazione specifica per il Muscle Up	167
6.3 Front Lever	169
6.3.1 False Grip e Front Lever	170
6.3.2 Condizionamento del Front Lever	170
6.3.3 Impostazione del Dragon Flag	174
6.3.4 Note sull'allenamento del Front Lever isometrico	174
6.3.5 Esercizi dinamici di preparazione specifica per il Front Lever	185
6.3.6 Esempio di programmazione specifica per il Front Lever	191
6.4 Handstand (la verticale)	202
6.4.1 Impostazione della verticale	202
6.4.2 Piegamenti in verticale	216
6.4.3 Verticale su attrezzi	230
6.4.4 Esempio di programmazione specifica della verticale	237
6.5 Planche	246
6.5.1 Il potenziamento specifico per la Planche	247
6.5.2 Preparazione specifica per la Planche	260
6.5.3 Esempio di programmazione specifica per la Planche	266
Capitolo 7. La preparazione specifica: il mondo delle skills - parte II	275
7.1 Il Back Lever	275
7.1.1 Elementi di preparazione specifica: esercizi di condizionamento finalizzati al Back Lever	276
7.1.2 Esempio di programmazione specifica per il Back Lever	289
7.1.3 Esempio di programmazione specifica per l'Hefesto	290
7.2 OAP (One Arm Pull Up)	291
7.2.1 Condizionamento di OAP	292
7.2.2 Impostazione dell'Archer Pull Up	295

7.2.3 Propedeutica diretta al movimento OAP	298
7.2.4 Note sull'allenamento dell'OAP completa	302
7.2.5 Esempio di programmazione specifica OAP	303
7.3 Human Flag (bandiera)	307
7.3.1 Esempio di programmazione specifica per la Human Flag	316
7.4 L-Sit	318
7.4.1 Condizionamento della L-Sit	319
7.4.2 Esempio di programmazione specifica per L-Sit, V-Sit e Manna	341
7.5 Iron Cross	345
7.5.1 Condizionamento dell'Iron Cross	347
7.5.2 Propedeutica diretta all'Iron Cross	349
7.5.3 Esempio di programmazione specifica per l'Iron Cross	353
7.6 Maltese	355
7.6.1 Condizionamento del Maltese	356
7.6.2 Le propedeutiche per il Maltese	364
7.6.3 Esempio di programmazione specifica per il Maltese	368
7.7 TED (Triceps Extension Dip)	373
7.7.1 Esempio di programmazione specifica per il TED	375
7.8 Victorian	375
7.8.1 Condizionamento del Victorian	376
7.8.2 Propedeutica diretta al Victorian	380
7.8.3 Esempio di programmazione specifica per il Victorian	382
Bibliografia	387

Capitolo 1

INTRODUZIONE AL CALISTHENICS

1.1 ORIGINE E DEFINIZIONE

Il termine calistenia (o calisthenics) deriva dal greco *καλός* (*kalòs*) «bello» e *σθένος* (*sthénos*) «forza». L'etimologia della parola fa facilmente intendere come la pratica dell'allenamento calistenico abbia tra i suoi obiettivi un miglioramento sia della performance del soggetto sia del suo aspetto fisico. Inoltre, calisthenics significa «ricco di vigore», quasi a sottolineare come questo genere di lavoro risulti essere un'attività rigenerante per chi la pratica con regolarità. Wood nel 1938 parla di questo tipo di lavoro definendo la calistenia come «un vero sistema di esercizi fisici eseguiti principalmente senza attrezzi e destinato a compensare gli effetti deprimenti che la vita moderna provoca sull'organismo». Questa breve ma incisiva descrizione racchiude in poche parole tutto il significato dell'allenamento calistenico, che sfrutta principalmente il peso del corpo e la forza di gravità in un processo allenante che è per sua stessa natura un lavoro di tipo funzionale.

Le vere origini del calisthenics risalgono all'antichità greco-romana, dove era utilizzato perlopiù come allenamento di condizionamento bellico. Successivamente, nell'età moderna il calisthenics ha assunto un ruolo fondamentale come sistema di esercizi fisici, ad esempio nella ginnastica tradizionale che veniva svolta a scuola. L'allenamento calistenico era proposto nelle scuole americane già verso la metà dell'Ottocento per favorire lo sviluppo muscolare dell'adolescente e l'eleganza del movimento femminile. In seguito, il bagaglio tecnico-scientifico di questa disciplina si è potuto arricchire delle conoscenze più recenti nell'ambito del fitness, in modo da aggiornare la pratica e razionalizzarla.

Oggi la calistenia viene applicata nelle palestre sempre più spesso attraverso gli esercizi più semplici di preparazione fisica generale, con lo scopo di ottenere movimenti di forza più estremi provenienti dalla ginnastica artistica, come ad esempio le skills Planche, Front Lever, Back Lever, Handstand o Human Flag. Di conseguenza è nata una disciplina che in realtà non è altro che l'allenamento base che ginnasti, acrobati circensi e molti atleti di altri sport (combattimento, arrampicata, ecc.) usano come preparazione per le loro arti.

1.2 INTRODUZIONE ALLA DISCIPLINA

La ginnastica calistenica è un allenamento a corpo libero che porta alla massima espressione corporea del gesto atletico: attraverso una meticolosa impostazione delle basi, il risultato finale sarà un movimento tecnico e ricco di eleganza, vincolato in maniera diretta alla propria mobilità articolare e forza fisica. A questo proposito, non è da sottovalutare l'importanza della fase di mobilità, che bisogna necessariamente inserire a inizio e fine allenamento, e della fase di potenziamento, il cui obiettivo sarà quello di proporre esercizi o workout attinenti allo scopo finale.

Il calisthenics si avvale sia di esercizi isometrici sia di esercizi dinamici, il cui scopo è quello di riuscire a vincere la forza di gravità per muovere il proprio corpo. Gli adattamenti principali derivanti dall'adozione di questo tipo di allenamento, possono essere riassunti in:

- un aumento della densità ossea;
- un miglioramento della tenuta delle componenti connettive articolari;
- un miglioramento della postura;
- un aumento dell'efficienza neuromotoria;
- un miglioramento della composizione corporea (aumento della massa magra e diminuzione della massa grassa);
- un aumento del volume muscolare;
- un miglioramento dei sistemi energetici e del metabolismo.

Prima di concentrarci sulla realizzazione di numerose skills, è opportuno analizzare gli atteggiamenti fondamentali del corpo (atteggiamento chiuso, aperto o allineato), la mobilità articolare e il potenziamento, e quindi sviluppare contemporaneamente queste tre fasi.

Intraprendere un qualsiasi allenamento a corpo libero –tanto più nel calisthenics– senza prestare attenzione alla mobilità articolare, avrà come risultato una ginnastica limitata, che un domani non ci permetterà di evolvere e migliorare. Finché non forniamo al corpo le informazioni necessarie per conoscere le posture corrette, sarà del tutto vano provare a realizzare la maggior parte delle skills della ginnastica calistenica; dobbiamo dunque assicurarci di creare i presupposti prima di porci come obiettivo lo sviluppo di un esercizio complesso. Sarà quindi premura di tutti coloro che vogliono seguire questa strada, costruire un percorso su misura e una propedeutica semplice che a lungo termine possa fornire le basi per creare elementi avanzati. Un protocollo di allenamento fondato su questi principi risulta molto efficace per aumentare la forza, la resistenza, l'agilità, l'equilibrio e la coordinazione, e consente inoltre di migliorare notevolmente la mobilità articolare. In più, la possibilità di modulare gli allenamenti in modo progressivo, rispettando l'adattamento dell'individuo, rende il calisthenics una disciplina praticabile da qualsiasi soggetto, a prescindere dall'età e dal sesso.

Lo scopo iniziale sarà quello di cercare di padroneggiare tutti i movimenti principali del corpo in modo fluido e controllato, partendo da un lavoro di base di mobilità e stretching per allenare le posture corporee e gli allineamenti, arrivando all'allenamento vero e proprio attraverso gli esercizi di forza della ginnastica a corpo libero.

1.2.1 Vantaggi e considerazioni

Andiamo ora ad analizzare quali sono i principali vantaggi e gli aspetti da tenere in considerazione per un allenamento calistenico efficace e sicuro.

Porsi obiettivi

Spesso la persona che intraprende in palestra un percorso fitness tende a interromperlo dopo poco tempo per mancanza di motivazione, dovuta anche alla ripetitività dei gesti e alla monotonia degli esercizi. Questo non accade in un percorso calistenico, in quanto è la stessa disciplina a porre obiettivi da raggiungere con il proprio corpo, come ad esempio la realizzazione di una verticale. Chi pratica calisthenics è stimolato infatti da una costante sfida contro se stesso e i propri limiti, siano essi mentali e/o fisici.

L'importanza dello stretching e della mobilità

Per potersi esprimere senza limitazioni, tutte le discipline a corpo libero richiedono un requisito fondamentale: la mobilità. Come abbiamo già detto, anche all'interno del calisthenics, la mobilità gioca un ruolo fondamentale nello sviluppo e nel percorso di apprendimento. Ad esempio, all'interno di una verticale non sempre la mobilità delle nostre spalle ci permette di allineare perfettamente le braccia al busto, oppure durante una Straddle Planche, la nostra capacità di divaricare le gambe determinerà in maniera diretta il carico, in termini di peso, contro cui dovremo lavorare: più riusciremo a divaricare le gambe, meno peso andremo a percepire durante il lavoro.

Economicità e libertà di allenamento

Uno dei punti a favore di questa disciplina è la possibilità di potersi allenare ovunque, in palestra, a casa, all'aperto o in vacanza, poiché non necessita di particolari attrezzi, pesi o macchine: ciò di cui abbiamo bisogno è solo il nostro corpo e tanta forza di volontà. Inoltre, il minimo investimento iniziale rende il calisthenics estremamente economico: basta procurarsi una sbarra e due parallele mobili per partire ad allenarsi.

Esercizi per tutti i livelli

La preparazione fisica che caratterizza la ginnastica calistenica si sviluppa con una progressione che parte dall'esercizio più semplice fino ad arrivare a quello più complesso; questo permette di modulare il carico di lavoro in base al proprio livello di preparazione. Ad esempio, se un soggetto non ha mai eseguito piegamenti in appoggio sui piedi, potrà semplificare l'esercizio appoggiando le ginocchia, oppure se non ha mai eseguito trazioni alla sbarra, potrà semplificarle eseguendole a corpo inclinato con i piedi in appoggio.

Miglioramento delle capacità coordinative

Attraverso un costante lavoro sul corpo, a differenza di quanto avviene in un allenamento pesistico puro, il calisthenics permette di migliorare la coordinazione, ovvero la capacità di realizzare movimenti sia semplici che complessi attraverso la perfetta cooperazione e sinergia dei vari gruppi muscolari, al fine di ottenere una sequenza fluida e un movimento pulito con il minor dispendio energetico possibile, ovvero evitando sforzi

4.3 LA ARCH BODY POSITION

4.3.1 Costruzione dell'atteggiamento Arch Body



L'impostazione di questo atteggiamento è più intuitiva rispetto al precedente, in quanto riuscire a staccare gambe e braccia più o meno tese da prona a terra dovrebbe essere abbastanza semplice, a meno che il neofita in questione non sia un completo sedentario.

In realtà questo esercizio, sebbene a un primo approccio sia più facile rispetto alla Hollow, è da considerarsi non solo una contrazione della muscolatura lombare, bensì una contrazione che, partendo dai deltoidi anteriori che sorreggono le braccia tese in linea con il busto, si propaga lungo gli erettori spinali e i paravertebrali fino a giungere alla muscolatura lombare, ai muscoli glutei e ai muscoli ischiocrurali.

La propriocezione del movimento che dobbiamo ricercare è una sensazione di allungamento, come se qualcuno ci stesse tirando da mani e piedi, mentre iperestendiamo la colonna staccando da terra braccia e gambe.

Ma vediamo nella pratica come costruire l'Arch Body Position partendo dalla scomposizione in due parti del movimento finale di iperestensione controllata.

Primo step: iperestensione del busto

In questo esercizio, partendo da terra con le mani sotto la fronte, stacciamo le spalle e il petto da terra cercando di iperestendere la parte

alta del tronco ma mantenendo sempre una leggera contrazione addominale che bilanci la contrazione dorsale, per evitare un eccessivo inarcamento della schiena. Inoltre, durante tutta la durata di esecuzione, manteniamo i glutei contratti per premere il bacino verso il terreno, bilanciati da una leggera retroversione.

Una volta allenato l'esercizio sopracitato possiamo progredire nel suo sviluppo con la variante a braccia tese. Spesso però capita che all'atleta neofita risulti difficoltoso stendere completamente le braccia e mantenerle in massima spinta a larghezza spalle; questo succede a causa di una limitata mobilità di flessione massima delle spalle in sinergia all'iperestensione del busto. Con il prossimo esercizio cercheremo di condizionare al meglio il posizionamento di questi segmenti per l'allineamento degli arti superiori tesi in Arch Body.

Secondo step: iperestensione delle gambe

Utilizzando gli stessi principi dell'attivazione del busto, stacciamo da terra i piedi e le gambe leggermente divaricate per favorire l'estensione delle anche; in un secondo momento potremo passare alla versione a gambe unite. La particolarità dell'esercizio risiede nel riuscire a staccare da terra gli arti inferiori completamente tesi estendendo le anche mediante la contrazione dei glutei, ma mantenendo una contrazione addominale costante che ci consenta di evitare di "spanciare" la posizione lasciando andare il controllo sulla retroversione del bacino.

Isometria della posizione e varianti dinamiche

A questo punto non ci resta che unire tutti i principi degli esercizi precedenti nell'esecuzione isometrica della Arch Body. Come per la Hollow, renderemo dinamico il movimento eseguendo dei recuperi, cioè perdendo e recuperando la posizione partendo da distesi a terra. Anche questo esercizio verrà ripreso in esame in seguito, nella sezione dedicata agli allineamenti per l'esecuzione di una corretta verticale. Anche qui la capacità di dondolare in posizione corretta, senza modificarla, rappresenta un fattore determinante nella valutazione dello stato di preparazione fisica della propria tenuta corporea.

4.3.2 Esempio di programmazione di routine d'allenamento per la Arch Body Position

Programma A

ESERCIZIO	SET X REP	REST
Iperestensioni muovendo il busto	3 x 10	30 secondi
Iperestensioni muovendo le gambe (leggermente divaricate)	3 x 8	30 secondi
Arch Body isometrica a gambe divaricate e braccia piegate con mani sotto la fronte	3 x 10 secondi	30 secondi

Programma B

ESERCIZIO	SET X REP	REST
Arch Body isometrica	3 x 15 secondi	20 secondi
Recuperi ripetuti da stesi alla Arch Body	3 x 10	30 secondi
Dondolini (da inserire appena l'esecuzione corretta sarà possibile)	3 x max (min. 15)	30 secondi

4.4 IL PLANK



È consigliato per il neofita allenare parallelamente la Hollow e il Plank per rendere più veloce l'apprendimento degli atteggiamenti corporei. Per costruire il Plank, come abbiamo visto per gli atteggiamenti al suolo, andiamo a comprendere e allenare le attivazioni corrette dei vari segmenti corporei isolati. Imposteremo la prima forma di Plank con le ginocchia e le componenti tibiali in appoggio al suolo e con le spalle che cadono perpendicolari sopra le mani (posizione yoga della mucca). Questo favorirà il controllo dei movimenti e ridurrà lo sforzo muscolare, consolidando la posizione attraverso la propriocezione e la consapevolezza delle attivazioni muscolari e simulando l'errore e il recupero dello stesso.

4.4.1 Impostazione della spinta a braccia tese dalla quadrupedia

In questo esercizio sensibilizzeremo la posizione articolare del cingolo scapolo-omerale. Partiamo con le scapole addotte e depresse, e spingendo con le mani contro il suolo a braccia tese, protraiamo le scapole mantenendo la stessa depressione che avevamo in partenza.

Questo esercizio serve a recuperare uno degli errori più comuni del Plank, ovvero la perdita della depressione scapolare con conseguente elevazione delle spalle. Il collo non deve sparire fra le spalle ma deve

rimanere esteso e in posizione naturale. Attenzione anche a non esagerare troppo la protrazione scapolare rendendo la posizione troppo ipercifotica a livello toracico. Dovremo sempre bilanciare la protrazione unita alla depressione scapolare con una leggera tensione di adduzione dei romboidi e un forte reclutamento degli extrarotatori omerali. Inoltre, per concludere cercheremo di addurre le braccia tese al corpo per aumentare ancora di più la forza del blocco articolare.

Nella fase eccentrica avremo quindi una leggera intrarotazione delle braccia e un'elevazione e adduzione delle scapole, mentre nella fase concentrica avremo una extrarotazione delle braccia e una depressione e protrazione scapolare.

4.4.2 Impostazione della retroversione del bacino



Questo è il primo passo per sensibilizzare il posizionamento corretto del bacino in Plank. Oltre a essere un esercizio fondamentale di mobilità del rachide, attraverso l'allenamento di questo esercizio comprenderemo al meglio come recuperare un altro grande errore comune del Plank: la perdita della retroversione del bacino con conseguente inarcamento della zona lombare. Una volta in grado di eseguire l'esercizio percependo nel momento del tilt pelvico posteriore la massima contrazione addominale volontaria –richiamando la sensazione di tensione addominale generata da una discesa eccentrica in Sit Up– allora saremo pronti a passare all'esercizio di distensione delle gambe portandoci in Plank su braccia.

In un primo momento le ginocchia potranno essere leggermente di-

varicate per favorire il movimento di retroversione del bacino. Mentre stendiamo le gambe ricordiamoci di mantenere la postura addominale e la retroversione del bacino in tutte le fasi del movimento.

4.4.3 Esempio di routine a circuito per impostare il Plank

ESERCIZIO	REP
Recuperi della spinta	12
Ante-retroversioni	8 con 5 secondi di contrazione massima addominale per ripetizione
Distensioni delle gambe	5 mantenendo il bacino bloccato in retroversione
Plank isometrico (in appoggio su avambracci paralleli fra loro o a braccia tese)	15 secondi

4.4.4 Allenamento e rinforzo del Plank isometrico

Ora non ci resta che allenare le due versioni del Plank: a braccia tese, per concentrarci sul blocco articolare del gomito a braccio extraruotato, e sui gomiti per concentrarci sulle attivazioni muscolari del busto. In un primo periodo è bene alternare in serie i due esercizi durante gli allenamenti per reclutare in situazioni diverse l'atteggiamento posturale corretto. In fase di stabilizzazione inseriamo in aggiunta all'isometria varianti dinamiche o andature in quadrupedia che richiamino il gesto di Plank attraverso variazioni della tecnica, le quali richiederanno sempre più coordinazione e controllo. Concentriamoci su tutte le attivazioni studiate ripetutamente in precedenza unite alla forte compressione malleolare generata dagli adduttori nello stringere le gambe fra loro.

Per acquisire sempre più la propriocezione della posizione, alleniamo i passaggi affrontati nella costruzione del Plank direttamente sulla posizione finale a braccia tese o in appoggio sui gomiti. Inoltre, potremo eseguire in aggiunta alcuni recuperi della contrazione addominale: partendo dal Plank e portandoci nella posizione yoga del cobra (senza esagerare nel piegamento all'indietro), iperestendiamo la parete addominale pensando di allungare la colonna, per poi tornare di nuovo in un solido Plank su braccia.

Ritroveremo in seguito nella sezione dedicata alle skill alcune varianti come il Side Plank o il Reverse Plank, rispettivamente nel capitolo dedicato alla Human Flag e al Victorian.

Allenamento della fase di spinta: Slide & Press



Esecuzione

Partendo in appoggio su un rialzo che ci consente di mantenere il corpo staccato dal suolo in spinta sulle braccia tese, aumentiamo la spinta generata dagli arti superiori per portare il bacino al di sopra della linea delle spalle.

Consigli

Cercheremo di stabilizzare bene la posizione di partenza per partire già da una situazione di equilibrio evitando di cadere troppo avanti con le spalle.

Errori comuni

Non avendo più le spalle appoggiate al muro anche la testa non sarà più vincolata a rimanere in linea e quindi spesso si avranno atteggiamenti iperlordotici della zona cervicale che aumenteranno inutilmente lo stress sulle vertebre del collo; cerchiamo pertanto di mantenere la testa in linea tra le braccia, con lo sguardo alle mani. Un altro errore è tralasciare la tenuta degli arti inferiori e superiori concentrandosi solo ad alzare il bacino piegando le braccia e/o le gambe e perdendo completamente stabilità. In tal modo la spinta allenata non sarà quella corretta e funzionale alla verticale di forza.

Verticale dinamica: raccolta, divaricata, a gambe unite



Esecuzione (raccolta)

Partiamo in posizione raccolta con le mani appoggiate a terra vicino alle ginocchia, con braccia tese e spalle in spinta, e da qui spingendo con le gambe facciamo salire il bacino allineando le spalle e portando le gambe unite e flesse al petto in modo da evitare qualunque arco sulla schiena. Una volta acquisito il controllo della verticale raccolta proveremo a distendere le gambe tese alla verticale vera e propria, senza perdere l'allineamento delle spalle e l'atteggiamento in tenuta del core. Durante la fase di salita le braccia eserciteranno una costante spinta contro il pavimento. Torniamo poi alla posizione richiamando la tecnica utilizzata in fase concentrica e cerchiamo di rallentare il più possibile la fase eccentrica, controllando il movimento. È fondamentale che sia molto chiaro il momento in cui il bacino arriva in verticale per poi effettuare la spinta che bloccherà la posizione. In genere conviene provare solo la spinta del bacino in verticale a corpo raccolto, senza distendere le gambe, le quali verranno distese successivamente; possiamo utilizzare una base di appoggio per il dorso come ad esempio la parete o un tappetone rigido. Quando facciamo salire il bacino in verticale, ricerchiamo l'allineamento delle spalle ricordandoci di non staccare troppo presto le ginocchia dal petto, rischiando di inarcare la schiena.



Esecuzione (divaricata)

Per l'esecuzione Straddle partiamo dalla stessa posizione già descritta e dopo aver eseguito la spinta delle gambe, facciamo passare le gambe tese verso l'esterno, fino a unirle in verticale. Inizialmente si può partire eseguendo solo la fase di spinta divaricando le gambe, senza raggiungere la verticale (la posizione di Stalder). È bene insistere sullo sviluppo della mobilità articolare dell'anca, in quanto incide in maniera diretta sulla qualità di esecuzione durante la fase concentrica e riduce notevolmente il dispendio energetico durante l'esercizio. Tra gli errori più comuni vi sono: piegare le braccia, proiettare il passaggio delle gambe all'indietro invece che all'esterno (senza mantenere una buona chiusura tra arti inferiori e busto) e unire le gambe troppo presto prima che il bacino sia in linea verticale sopra le mani.



Esecuzione (a gambe unite)

Questo esercizio è una variante del precedente ed esprime gli stessi concetti; l'unica differenza sta nella salita che vedrà le nostre gambe unite e tese, comportando un maggiore sforzo sia articolare sia a livello di forza di spinta richiesta, poiché le gambe unite hanno un peso molto maggiore. In una prima fase sfrutteremo di più l'energia di spinta generata dalle gambe, per poi riuscire a salire di forza grazie alla sola contrazione muscolare. La partenza e l'esecuzione sono le stesse degli esercizi precedenti. Durante la fase di salita saremo costretti a utilizzare in maniera più

energica sia la spinta delle gambe sia quella delle braccia, inoltre dovremo concentrarci a mantenere l'atteggiamento del dorso senza inarcare la schiena, evitando di allontanare velocemente le gambe unite dal busto, cioè prima che il sedere sia in linea verticale sopra le mani. Tra gli errori più comuni vi sono: piegare le braccia e proiettare il passaggio delle gambe all'indietro inarcando il dorso (senza mantenere una buona chiusura tra arti inferiori e busto).

Verticale di forza a gambe divaricate



Esecuzione

Dalla posizione di quadrupedia a gambe divaricate e tese con i palmi delle mani ben appoggiati a terra poco più avanti della linea dei piedi, sposteremo il peso del corpo in avanti caricandolo sempre di più sulle braccia rispetto alla linea delle mani. A questo punto, effettuando una spinta massima degli arti superiori e ricordandoci di mantenere il cingolo scapolare in protrazione ed elevazione, staccheremo i piedi. Controllando la posizione di Stalder divaricato di passaggio continueremo a spingere con le spalle facendo salire il bacino alla verticale. A questo punto uniremo le gambe in verticale e contemporaneamente effettueremo un piccolo recupero di spalle per allineare il corpo.



Consigli

Prima di eseguirla correttamente si dovrà padroneggiare la verticale libera di slancio e riuscire a mantenere qualche secondo la posizione di Stalder, con spalle in spinta e gambe divaricate in chiusura verso il busto. Lo studio di Stalder può essere inserito a parte con le gambe o con il dorso appoggiati alla parete. Per le prime esecuzioni è consigliabile partire coi piedi in appoggio sopra a un rialzo, che progressivamente abbasseremo, per coadiuvare la salita delle gambe.



Verticale di forza da squadra

Una volta appresa la tecnica di esecuzione corretta della Press Handstand da in piedi, si può iniziare ad allenare il passaggio da una posizione di forza a un'altra, in questo caso da L-Sit a verticale passando dallo Stalder.



Esecuzione

Partendo dalla posizione di squadra divaricata a terra o sulle maniglie, contraiamo con forza la parete addominale, i flessori dell'anca e i quadricipiti, ed effettuiamo la spinta di spalle con le braccia tese cercando di raggiungere e mantenere la posizione di Stalder, come nelle propedeutiche già analizzate. Da quest'ultima posizione, senza appoggiare i piedi spingiamo forte sulle mani a braccia tese per continuare a fare salire il bacino in verticale per poi unire le gambe e stabilizzare la verticale libera. In un primo momento è consigliabile dividere l'esercizio in due parti: dalla posizione di squadra divaricata allo Stalder arrivando coi piedi in appoggio al suolo; dalla posizione di Stalder a gambe divaricate, staccando la verticale di forza.

Consigli

È consigliato lo studio della parte eccentrica del movimento e quindi la discesa da verticale fino in posizione di Stalder, per poi appoggiare i piedi e ritornare in squadra divaricata. Potremo allenare in parallelo la sfilata alla verticale partendo dalla L-Sit unita e salire, inizialmente, a gambe divaricate di forza per poi passare a Full Press. A livello di mobilità articolare sarà necessaria una flessione del busto a gambe divaricate completa, o quasi, per diminuire lo sforzo dei flessori dell'anca nell'azione di sfilata delle gambe; inoltre sarà fondamentale allenare le isometrie nella posizione corretta di squadra divaricata e di Stalder anche attraverso esercizi di mobilità attiva indicati già nella sezione dedicata allo stretching.

Errori comuni

Piegare le braccia, come sempre, è sconsigliato in quanto la spinta allenata non è quella corretta. Anche iperestendere il collo per cercare di fare più forza è un errore che può portare a sovraccaricare la zona cervicale più di quanto non sia già sollecitata con la corretta esecuzione del movimento.

Verticale di forza a gambe unite



Esecuzione

Come per la verticale di forza a gambe divaricate dovremo prima controllare di passaggio la posizione di Stalder unita (isometria in spinta sulle braccia staccando i piedi dal suolo e mantenendo una massima chiusura tra gambe unite e busto) per poi continuare a spingere con le spalle facendo salire il bacino alla verticale.

Consigli

Come per le verticali in movimento con partenza in ginocchio, la verticale di forza può essere eseguita anche a gambe raccolte al petto ed è consigliabile padroneggiare questo tipo di salita prima di esercitare la salita del bacino a gambe tese unite. Eseguiamo i primi tentativi partendo dalla verticale a 90° con piedi in appoggio su rialzo, ed eventualmente con schiena o solo nuca in appoggio alla parete (come visto nella verticale di forza divaricata). Se già gestiamo la verticale di forza divaricata, inizialmente potremmo eseguire la fase concentrica Straddle e studiare la Full sfruttando il rallentamento controllato della fase eccentrica. Una volta padroneggiato il movimento potremo unirlo al movimento di L-Sit a gambe unite. Esercitiamo la nostra capacità di sfilata a gambe unite partendo da maniglie rialzate e abbassando via via l'appoggio delle mani, incrementando sempre più la richiesta di compressione addominale per poter eseguire il movimento.

Japanese Handstand



Esecuzione

La Japanese Handstand è una variante della verticale (al suolo, su maniglie o agli anelli) che si esegue mantenendo le braccia tese extraruotate in massima spinta a una larghezza tale che la fronte rimanga a pochi centimetri dal suolo. Per bloccare questa verticale croce dobbiamo cercare di comprendere come recuperare la posizione tramite piccoli movimenti di intra ed extrarotazione delle braccia e controllandone l'equilibrio con la pressione delle dita a terra. In un primo momento ricerchiamo l'equilibrio con le spalle leggermente avanti rispetto all'incastro completo in verticale, che otterremo attraverso l'allenamento dell'elemento.

Consigli

Si consiglia di approcciare l'esercizio con i piedi in appoggio alla parete sia di pancia che di schiena per poi passare ai recuperi in verticale croce al muro. Con la pratica, attraverso lo studio della verticale di forza (eseguita con le braccia sempre più larghe) saremo in grado di eseguire una pressa in verticale croce dallo Stalder o dal Maltese (si rimanda alla sezione Maltese per lo sviluppo di questo elemento). Per allenare questo elemento in sicurezza dovremo capire, partendo dalla verticale croce di pancia al muro, come effettuare la capovolta portando la nuca a terra nel momento di caduta oltre la verticale, per poi rullare sulla schiena senza traumi.

Errori comuni

Attenzione a non esagerare con l'avanzamento delle spalle rispetto alle mani, iperestendendo troppo la schiena e allenando così la postura sbagliata. Manteniamo le braccia tese sempre in spinta per evitare impingement articolari a livello della spalla.