

ASHLEY KALYM

# CALISTENICO

*L'ALLENAMENTO A CORPO LIBERO*

*SECONDA EDIZIONE*

**EliKa**<sup>®</sup>  
Editrice

## Attenzione

Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare qualsiasi allenamento. I suggerimenti di questo libro non rappresentano un consiglio medico. Coloro che usufruiscono delle tecniche contenute nel testo lo fanno sotto la loro personale responsabilità.

Copyright © 2025, 2018 Elika Srl  
Via Fossalta, 3895  
47522 Cesena (FC) - Italy  
[www.elika.it](http://www.elika.it)



*Questo libro è stato stampato su carta mista e certificata FSC® quindi proveniente dal sostegno della gestione forestale responsabile. Un piccolo passo di Elika Editrice verso un futuro sostenibile e sportivo.*

Traduzione dall'inglese: Francesca Tolomei  
Revisione ed editing: Marta Viola Rustignoli, Clizia Rocchi  
Impaginazione: Danila Ganzerla  
Fotografie: Chris Frosin  
Grafica di copertina: Sarah Bocconi

Titolo dell'edizione originale: Complete Calisthenics: The Ultimate Guide to Bodyweight Exercise, Second Edition  
Copyright © 2019, 2014 Ashley Kalym, pubblicato da Lotus Publishing e North Atlantic Books in accordo con AC<sup>2</sup> Literary Agency

Tutti i diritti riservati secondo le convenzioni internazionali e universali sul copyright. Sono vietate la riproduzione e la trasmissione, anche parziali, di questo libro in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo senza il permesso scritto dei detentori dei diritti.

# Indice

Prefazione .....	9
Ringraziamenti .....	11

## Parte I: Introduzione

### Capitolo 1: Che cos'è l'allenamento calistenico? .....

<b>14</b>	
Vantaggi del calisthenics .....	16
Svantaggi del calisthenics .....	18
Aspetti unici del calisthenics .....	19
Attrezzi .....	24

## Parte II: Nutrizione, riposo e recupero

### Capitolo 2: Nutrizione .....

<b>32</b>	
Bere più acqua .....	32
Mangiare cibo naturale .....	33
Mangiare molto per sviluppare massa .....	33
Aumentare l'apporto di proteine .....	34
Ridurre l'apporto di carboidrati .....	34
Preparare cibo (Meal Prep) .....	35
Un esempio di dieta .....	36

### Capitolo 3: Riposo e recupero .....

<b>37</b>	
Sonno .....	37
Che cosa fare in caso di infortunio .....	38
Prendersi cura delle proprie mani .....	39
Forza nei tendini e nei legamenti .....	40

## Parte III: Preparazione fisica

### Capitolo 4: Riscaldamento, esercizi di mobilità articolare e flessibilità .....

<b>42</b>	
Riscaldamento .....	42
Mobilità articolare .....	42
Mobilità della parte superiore del corpo .....	43
Scapola push-up .....	43
Scapola dip .....	44

Scapola pull-up .....	45
Scapola one-arm pull-up .....	46
Foam rolling sulla scapola .....	47
Foam rolling sull'avambraccio .....	48
Stretching della cuffia dei rotatori .....	48
Stretching di pettorali e spalle .....	49
Dislocazioni per le spalle .....	50
<b>Mobilità del core .....</b>	<b>52</b>
Foam rolling sulla colonna .....	52
Flessione laterale .....	53
<b>Mobilità della parte inferiore del corpo .....</b>	<b>54</b>
Foam rolling sulla bandelletta ileotibiale .....	54
Foam rolling sugli adduttori .....	55
Foam rolling sul piriforme .....	55
Stretching statico .....	55
Rollover .....	56
Knee circle .....	57
Mountain climber .....	58
Frog hop .....	58
Stretching dei flessori dell'anca .....	59
Deep squat .....	59
<b>Flessibilità .....</b>	<b>60</b>
Programma di stretching .....	61
<b>Stretching della parte superiore del corpo .....</b>	<b>62</b>
Stretching di pettorali e spalle .....	62
Stretching della zona dorsale .....	62
Stretching dei pettorali .....	63
Stretching di avambracci e polsi 1 .....	63
Stretching di avambracci e polsi 2 .....	64
<b>Stretching del core .....</b>	<b>64</b>
Stretching laterale in piedi .....	65
Stretching del cobra .....	66
Stretching del gatto .....	66
<b>Stretching della parte inferiore del corpo .....</b>	<b>67</b>
Stretching dei quadricipiti .....	67
Stretching degli ischiocrurali .....	67
Stretching da seduti a gambe divaricate .....	68
Stretching dell'inguine .....	68

Stretching del flessore dell'anca.....	69
Stretching dei glutei .....	69
Stretching dei polpacci.....	70
<b>Altri fattori .....</b>	<b>70</b>

## Parte IV: Gli esercizi

### Capitolo 5: Push-up ..... 77

Push-up.....	78
Wide grip push-up .....	80
Close grip push-up.....	81
Deep push-up.....	82
Archer push-up .....	84
Wall push-up .....	86
Fingertip push-up .....	88
Wrist push-up .....	90
Pseudo planche push-up.....	92
Lalanne push-up.....	93
One-arm push-up.....	94
One-arm one-leg push-up.....	96
Superman push-up.....	98
Spider push-up.....	100
Clap push-up.....	102
Back clap push-up.....	104
Double clap push-up .....	106
Triple clap push-up.....	108

### Capitolo 6: Pull-up ..... 110

Row.....	110
Chin-up .....	112
Negative chin-up.....	114
Static hold .....	116
Pull-up .....	117
Wide grip pull-up .....	120
Close grip pull-up.....	122
Behind the neck pull-up .....	124
Inline pull-up.....	126
Rock climber pull-up .....	128
L pull-up.....	130
Horizontal pull-up .....	132
Finger pull-up.....	134

Rope/towel pull-up.....	136
Clap pull-up .....	138
Typewriter pull-up .....	140
Pull-up con i pesi .....	142
One-arm pull-up.....	144
Finger assisted one-arm pull-up .....	144
Rope/towel assisted one-arm pull-up.....	146
Negative one-arm pull-up .....	148
Static hold.....	150
One-arm pull-up .....	152

### Capitolo 7: Dip ..... 154

Box dip .....	154
Triceps dip.....	156
Front dip .....	158

### Capitolo 8: Muscle-up ..... 160

Normal muscle-up .....	160
False grip muscle-up .....	164
Sviluppare la presa carpea.....	164
Lavorare sulla transizione .....	166
False grip muscle-up.....	168

### Capitolo 9: Handstand ..... 170

Wall walk.....	170
Handstand al muro .....	173
Floor handstand.....	178
Parallette handstand .....	179
Handstand push-up .....	180
Mani a terra con supporto del muro.....	180
Mani a terra senza supporto del muro.....	182
Uso delle parallette con supporto del muro .....	184
Uso delle parallette senza supporto del muro .....	186
Push-up a 90 gradi .....	188

### Capitolo 10: Lever ..... 190

Planche.....	191
Planche lean.....	195
Frog stand.....	196

Tuck planche.....	198	V-up.....	245
Flat back planche.....	200	Sit-up.....	246
Single-leg planche.....	202	Lying leg extension.....	247
Straddle planche.....	203	Extended plank.....	248
Full planche.....	208	Arch.....	249
Planche push-up.....	209	Rear support.....	250
<b>Front lever.....</b>	<b>210</b>	<b>Dragon flag.....</b>	<b>251</b>
Vertical pull.....	211	Candlestick.....	252
Tuck front lever.....	212	Tucked dragon flag.....	254
Flat back front lever.....	213	Single-leg dragon flag.....	256
Single-leg front lever.....	214	Negative dragon flag.....	258
Straddle front lever.....	215	Dragon flag.....	260
Full front lever.....	218	Dragon flag swimmer.....	262
Front lever pull-up.....	218		
<b>Back lever.....</b>	<b>219</b>	<b>Capitolo 12: Esercizi di Leg raise.....</b>	<b>263</b>
German hang.....	220	Hanging knee raise.....	264
Tuck back lever.....	222	Hanging leg raise.....	266
Flat back lever.....	223	Window wiper.....	268
Single-leg back lever.....	224		
Straddle back lever.....	225	<b>Capitolo 13: Esercizi per la parte inferiore</b>	
Full back lever.....	226	<b>del corpo.....</b>	<b>270</b>
<b>Half lever.....</b>	<b>227</b>	Squat.....	270
Tuck half lever.....	228	Lunge.....	272
Angled half lever.....	229	Bridge.....	274
Half lever.....	230	Calf raise.....	275
Floor half lever.....	231	<b>Single-leg squat.....</b>	<b>276</b>
Half lever extension.....	232	Assisted single-leg squat.....	276
Half lever bicycle.....	233	Single-leg box squat.....	278
Half lever swimmer.....	234	Single-leg squat.....	279
<b>Human flag.....</b>	<b>235</b>	Single-leg squat con i pesi.....	280
Vertical flag.....	236	<b>Hamstring curl.....</b>	<b>281</b>
Tucked flag.....	237	Piked hamstring curl.....	282
Straddle flag.....	238	Assisted hamstring curl.....	284
Human flag.....	239	Negative hamstring curl.....	286
		Hamstring curl.....	288
<b>Capitolo 11: Esercizi per il core</b>		<b>Capitolo 14: Esercizi di conditioning.....</b>	<b>290</b>
<b>in appoggio.....</b>	<b>240</b>	Star jump.....	290
Plank.....	241	Jumping squat.....	292
Side plank.....	242	Jumping lunge.....	293
Crunch.....	243	Squat thrust.....	294
Dish.....	244		

Mountain climber .....	296
Burpee .....	298
Bastard.....	300
Sprint .....	302
Bear crawl.....	304

## Parte V: Programmi di allenamento

Definire gli obiettivi.....	308
Serie, ripetizioni e tempi di tenuta.....	310
Sovra e sottoallenamento .....	312
Creare i propri movimenti.....	312
Programma 1 - Fundamental five.....	314
Programma 2 - Costruire sulle basi .....	317
Programma 3 - Imparare i Lever.....	320
Programma 4 - Calistenico completo.....	323
Creare il proprio programma personale .....	326
Conclusione.....	327
Domande frequenti .....	328
Risorse .....	334

## Imparare a eseguire le Handstand

Quando avrete passato un po' di tempo a familiarizzare con la posizione a testa in giù eseguendo i Wall walk, vorrete cominciare a imparare come progredire verso una Freestanding handstand. Come suggerisce il nome, si tratta di una Handstand eseguita senza supporto, usando le dita, le mani, le braccia e le spalle per stare in equilibrio. Più che una competenza è un esercizio di forza, quindi per progredire dovrete allenarvi con regolarità. Ciò nonostante, arrivare a eseguire correttamente una Freestanding handstand è indispensabile per il vostro allenamento calistenico e vale tutto il tempo che vi investirete.

La Freestanding handstand s'impara meglio seguendo dei passaggi:

1. **Handstand al muro.** Le mani sono a terra e il muro sostiene i piedi. L'esercizio vi insegnerà come cominciare a stare in equilibrio con i polpastrelli, il gomito e l'articolazione della spalla per controllare il resto del corpo. Vi farà anche sperimentare lo slancio della gamba come metodo per arrivare in posizione di Handstand.
2. **Interruzione della Handstand.** È un passaggio indispensabile ed essenziale per sviluppare sicurezza e poter progredire con il lavoro.
3. **Floor Handstand.** Questo passaggio vi mostrerà come stare in equilibrio con i polpastrelli, le mani, i gomiti e le spalle per manipolare il corpo e tenere l'Handstand.
4. **Parallette Handstand.** Questo passaggio vi mostrerà come usare le parallette per stare in equilibrio. Vedremo come sfruttare al massimo questo strumento e quali sono i pro e i contro dell'uso di attrezzi per l'Handstand.

## Handstand al muro

Il primo passaggio per imparare come eseguire una Freestanding handstand è la variante Handstand al muro, la quale permette ai piedi di appoggiarsi al muro in modo che non ci sia il rischio di ribaltarsi. Questa è la preoccupazione più comune per la maggior parte delle persone che cominciano l'allenamento di Handstand, perché uno sbilanciamento indietro produce una sensazione di perdita del controllo; se ciò accade, è fondamentale ritrovare la fiducia. Esercitandovi con questa variante, se vi sbilancerete indietro, i piedi semplicemente andranno contro il muro, e se vi sbilancerete in avanti, potrete darvi subito la spinta per riprovarci.

L'altra parte principale dell'esercizio è lo slancio della gamba che consente di eseguire la verticale. Anche questo può costituire un problema, ma se seguirete le istruzioni qui sotto non dovrebbe essere troppo difficile.

Questo esercizio è diviso in due parti separate: **"slancio della gamba"** (Parte I) e **"imparare a stare in equilibrio"** (Parte II).

## Parte I: slancio della gamba

1. Appoggiate le mani a terra alla distanza di circa un piede dal muro. Le mani devono essere distanti tra loro quanto l'ampiezza delle spalle. Allargate molto le dita.
2. Posizionatevi con una gamba piegata vicino al petto e l'altra allungata all'indietro. Alcuni preferiscono avere il piede destro avanti e il sinistro indietro e altri l'opposto. Sperimentate per vedere quale posizione preferite.
3. Da qui, datevi uno slancio con la gamba dietro. Cercate di mantenerla più tesa possibile. Assicuratevi di tenere le braccia bloccate e il core più contratto che potete.
4. Quando la gamba dietro si solleverà in aria, fatela seguire dall'altra. All'inizio potete effettuare uno slancio debole, in modo da abituarvi al movimento. Quando vi sentite più sicuri, cominciate a farlo con sempre più forza, fino a portare il corpo in posizione verticale.
5. Quando vi trovate completamente in verticale, permettete alle gambe di continuare a muoversi e arrivare al muro. Questo passaggio all'inizio sarà sicuramente snervante, ma continuate a perseverare.
6. Quando i piedi toccano muro, tenete la posizione il più possibile. Il vostro obiettivo deve essere quello di eseguire 3 o 5 serie mantenendo la posizione dai 15 ai 20 secondi.
7. Quando sarete pronti per ritornare giù, mantenete le braccia tese e fate scendere una gamba dopo l'altra. Cercate di controllare la discesa il più possibile, per sviluppare anche forza e controllo.



## Parte II: imparare a stare in equilibrio

La seconda parte della Handstand al muro è imparare a stare in equilibrio. Questa è un'altra componente molto importante e deve essere allenata regolarmente per vedere miglioramenti e progressi. All'inizio riuscirete a mantenere l'equilibrio per pochissimo tempo, forse un paio di secondi o giù di lì, ma pian piano migliorerete e, dopo qualche settimana o mese, lo manterrete per periodi sempre più lunghi.

1. Con lo slancio della gamba, assumete una posizione di Handstand al muro che vi risulti comoda.
2. Da qui, spingete a terra con i polpastrelli con quanta più forza riusciate. Può essere d'aiuto tenere la parte centrale delle dita leggermente rialzata da terra, come mostrato nella



foto a destra. L'obiettivo è cercare di allontanare i piedi dal muro.

Se spingere a terra con i polpastrelli non vi aiuta a eseguire questo movimento, provate a farlo spostando direttamente i piedi.

3. Non appena i piedi saranno staccati dal muro, state in equilibrio più a lungo possibile. Per correggere un eventuale sbilanciamento indietro, spingete con forza a terra con i polpastrelli. Per correggere uno sbilanciamento in avanti, piegate leggermente i gomiti e aggiustate la posizione delle spalle. Se in qualunque momento i piedi toccano il muro, staccateli di nuovo e riprovate. Se i piedi cadono in avanti, ripetete il movimento daccapo.
4. Allenatevi quanto più a lungo potete. Quando sentirete le spalle e la parte superiore del corpo troppo stanche, riposatevi e poi eseguite un'altra serie.



## Interruzione della Handstand

Quando avrete acquistato sicurezza, equilibrio e forza nelle mani durante l'esecuzione delle Handstand al muro, sarà il momento di passare alle Handstand senza il supporto del muro. Ciò potrà inizialmente spaventare molti di voi, che temono di cadere sulla schiena facendosi male. Per evitarlo e per aumentare la sicurezza, dovete imparare come interrompere una Handstand e assicurarvi di allenare questa abilità. Ciò vi darà molta più fiducia quando sarà il momento di eseguire le Freestanding handstand vere e proprie.

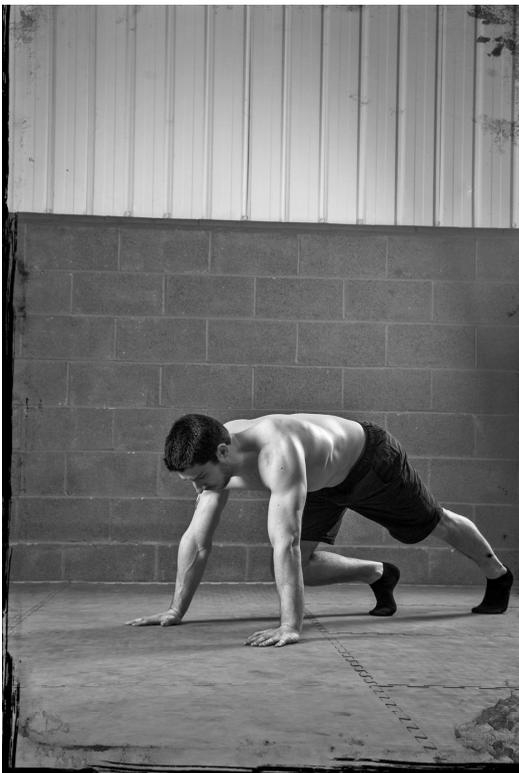
1. Trovate uno spazio libero da ostacoli che potreste colpire o contro cui potreste finire. Posizionatevi in Handstad effettuando lo slancio della gamba.

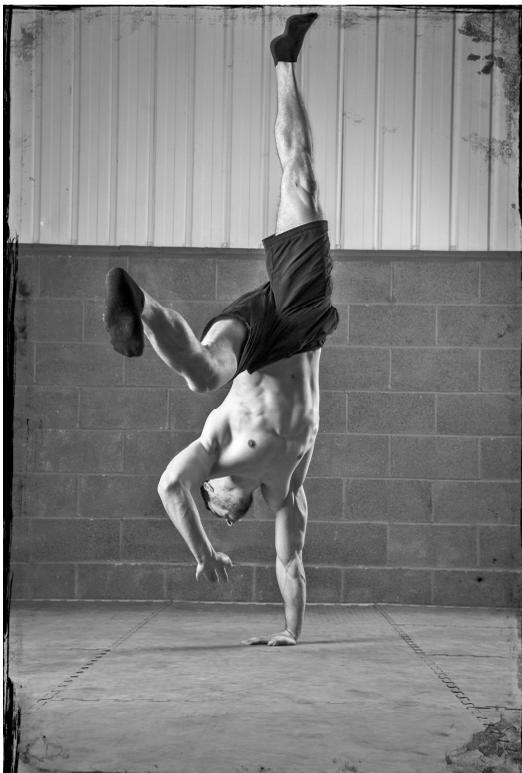
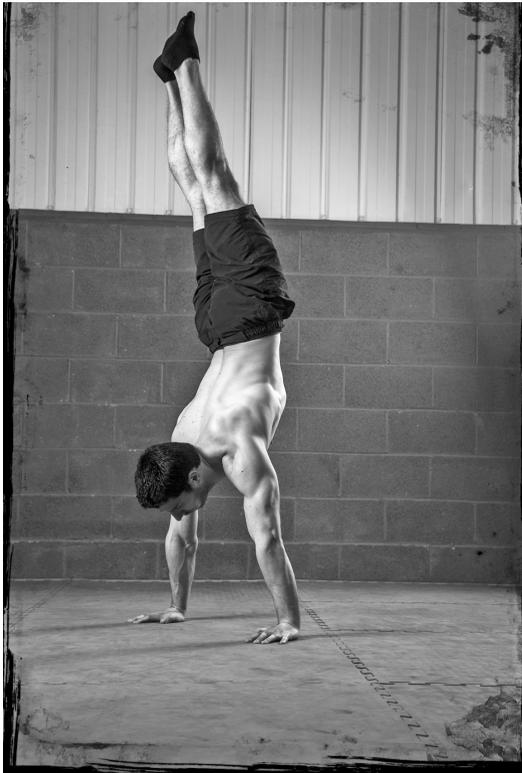
2. Quando sentirete i piedi andare oltre la testa, come se foste sul punto di sbilanciarvi, staccate una mano da terra.

Avrete probabilmente una mano preferita con cui farlo. Per esempio, io stacco sempre la mano sinistra quando sento che mi sto sbilanciando.

3. Staccando la mano da terra, il corpo girerà da un lato facendo perno sull'altra mano e le gambe lo seguiranno nello stesso momento.

4. Poi appoggiate semplicemente i piedi a terra. Continuate a esercitarvi finché non vi sentirete completamente a vostro agio a farlo. È necessario che siate fiduciosi di recuperare sempre lo sbilanciamento. Passate tutto il tempo che vi serve a perfezionare la vostra tecnica di interruzione.

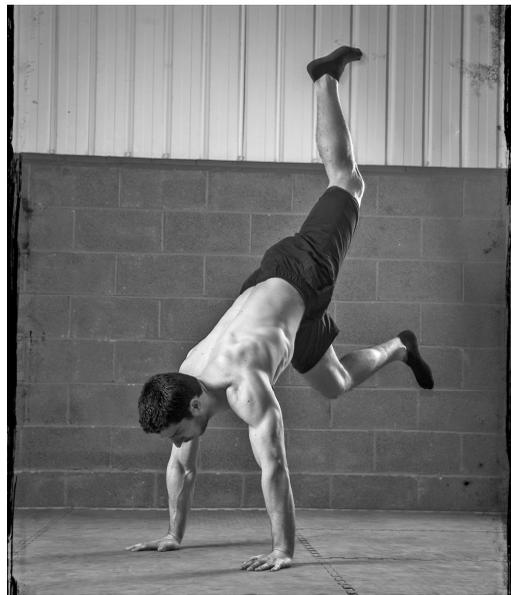




## Floor handstand

Quando avrete un po' di esperienza con la Handstand al muro e riuscirete a interrompere una Handstand in totale sicurezza, sarà il momento di provare a stare in equilibrio in una perfetta verticale senza il supporto del muro. Ci sono due tipi diversi di Freestanding handstand: sul pavimento e con le parallette. Partiamo dalla Floor handstand.

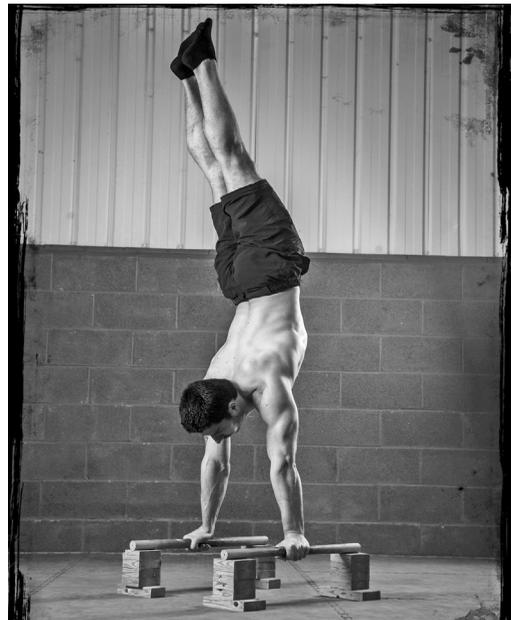
1. Posizionatevi in Handstand mediante lo slancio della gamba.
2. Quando le gambe si trovano oltre la testa, spingete con forza a terra con i polpastrelli per impedirvi di sbilanciarvi.
3. Ora provate a tenere la posizione per quanto vi è possibile. Per correggere lo sbilanciamento all'indietro, spingete con forza a terra con i polpastrelli. Per correggere lo sbilanciamento in avanti, piegate leggermente i gomiti. Inoltre, provate a tenere le dita dei piedi il più possibile a punta, poiché questo faciliterà l'allineamento e l'aumento di tensione in tutto il resto del corpo. Potete sia premere le gambe una contro l'altra, sia tenerle divaricate in una posizione a "V". Sperimentate con entrambe le tecniche per vedere quale preferite.
4. Provate a mantenere l'Handstand per una quantità di tempo definita; potete cominciare con 2 o 3 secondi. Piano piano migliorerete e la durata aumenterà.



## Parallette handstand

Il secondo tipo di Freestanding handstand viene eseguito sulle parallette. Io trovo che questa versione sia in qualche modo più facile di quella a terra, perché l'utilizzo delle parallette permette alle mani sia di spingere che di tirare, rendendo nella maggior parte dei casi leggermente più facile lo stare in equilibrio. Tuttavia, dovrete comunque allenarvi per diventare degli esperti. Inoltre, l'uso delle parallette fa sì che il vostro corpo si trovi più in alto, il che per alcuni può essere un problema durante la fase di ritorno, quando si devono riportare i piedi a terra.

1. Collocate le parallette a una distanza pari all'ampiezza delle vostre spalle e appoggiatevi le mani.
2. Con uno slancio, salite in Handstand. Quando le gambe andranno oltre la testa, spingete forte verso il basso con le mani per impedirvi di sbilanciarvi.
3. Ora provate a tenere la posizione per quanto vi è possibile. Per correggere lo sbilanciamento indietro (verso la schiena) spingete le mani con forza verso il basso. Per correggere lo sbilanciamento in avanti, tirate forte con le mani e/o piegate leggermente i gomiti. Provate a tenere i piedi il più possibile a punta, perché ciò aiuterà sia nell'allineamento che nel generare tensione in tutto il resto del corpo. Potete sia premere le gambe l'una contro l'altra, sia tenerle divaricate in una posizione a "V". Sperimentate con entrambe le tecniche per vedere quale preferite.
4. Provate a tenere l'Handstand per una quantità di tempo definita; potete cominciare con 2 o 3 secondi. Piano piano migliorerete e il tempo di tenuta aumenterà.



## Handstand push-up

Oltre a tenere l'Handstand in posizione statica, potete anche effettuare un'azione di pressione o di spinta per cimentarvi in esercizi più impegnativi conosciuti col nome di Handstand push-up. Combinano forza, equilibrio e controllo muscolare e sono ciò che fa la differenza tra un buon praticante di allenamento calistenico e uno eccezionale. Probabilmente vi accorgete che dopo aver iniziato ad allenarvi con l'Handstand, la vostra abilità negli altri esercizi comincerà a migliorare. In questo capitolo vedremo quattro diversi Handstand push-up:

### 1. Mani a terra con supporto del muro

Questa variante è il punto di partenza e l'esercizio di Handstand push-up più facile che ci sia. Come suggerisce il nome, va eseguita con le mani a terra e i piedi appoggiati al muro. Ciò permette alla testa di scendere solamente al livello delle mani; inoltre, non serve essere in grado di eseguire una Freestanding handstand, poiché i piedi sono posizionati contro il muro.

1. Appoggiate le mani a una distanza di circa 20-30 centimetri dalla base di un muro solido.
2. Salite con uno slancio in Handstand e permettete ai piedi di continuare a muoversi fino ad arrivare al muro. Tenete il core e il corpo più contratti che potete.

1. Handstand push-up con le mani a terra e il supporto del muro.
2. Freestanding handstand push-up con le mani a terra.
3. Handstand push-up con le mani sulle parallette e il supporto del muro.
4. Freestanding handstand push-up con le mani sulle parallette.
3. Da qui, piegate i gomiti e lasciate che i piedi scivolino giù per il muro. Continuate finché la testa non sfiorerà il suolo. Se è necessario, potete mettere in terra un materassino.
4. Ora spingete con forza per ritornare alla posizione di partenza con le braccia nuovamente tese. Questa vale come una ripetizione.

## L'angolo del coach

Quando comincerete a eseguire l'Handstand push-up potreste non avere forza sufficiente per spingervi su dalla posizione bassa del movimento. In tal caso, potete usare la fase negativa dell'esercizio per sviluppare la forza sufficiente a eseguire correttamente l'esercizio. Per farlo, posizionatevi in Handstand. Poi, piegate i gomiti e abbassatevi verso terra molto lentamente. Per quanto la vostra forza vi permetta, cercate di rendere la discesa più

lunga possibile e di generare il massimo della tensione nel corpo. Quando la testa sfiorerà il suolo o non avrete più forza, lasciate che i piedi scendano dal muro e riportateli a terra. Questa vale come una ripetizione. Da qui ritornerete in una Handstand al muro e ripeterete tutto per la quantità desiderata di ripetizioni. Per cominciare, provate a eseguire 3 o 4 serie da 5 ripetizioni; aumenterete la quantità con l'aumentare della vostra forza.

