

Luca Demontis

KETTLEBELL TRAINING

Teoria di base
Guida alla pratica



Questo manuale non intende sostituirsi ai testi di fisiologia e teoria dell'allenamento in ambito fitness. Le informazioni riportate sono frutto delle considerazioni dell'autore dopo un attento studio su svariato materiale sempre e solamente a carattere scientifico, nonché frutto dell'esperienza personale in diversi anni di lavoro e pratica in ambiente fitness.

Questo manuale viene fornito contestualmente alla sottoscrizione di un abbonamento alla piattaforma My Fitness Place, come supporto per il video corso Kettlebell Training. È pertanto vietata la divulgazione al di fuori di tale contesto e la sua vendita.

L'uso delle indicazioni presentate in questo manuale è a completa discrezione e responsabilità del lettore.

L'autore non è responsabile in nessuna maniera di qualunque infortunio o danno di qualsiasi natura e gravità, indiretta o diretta, causato dall'esecuzione di esercizi e degli allenamenti pubblicati in questo manuale.

La pratica di qualsiasi tipo di attività fisica proposta dal corso di Kettlebell training, necessita l'approvazione di un medico dello sport attraverso un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva. L'autore del corso non è responsabile in alcuna maniera della mancanza di tale certificazione medica da parte del corsista e di eventuali danni che tale negligenza potrebbe arrecare.

1° Edizione: 2021

Autore: Luca Demontis

lucademontis.trainer@gmail.com

www.lucademontisfitnesscoach.com

SOMMARIO

PARTE PRIMA – INTRODUZIONE E TEORIA DI BASE

UN PO' DI STORIA	02
KETTLEBELL E FITNESS.....	04

PARTE SECONDA – GUIDA ALLA PRATICA

IL KETTLEBELL TRAINING.....	07
Cos'è il kettlebell training	07
A chi è rivolto	08
Perché dovrei praticarlo	08
ORGANIZZAZIONE DEI CONTENUTI	09
Fasi e livelli	09
I video tutorial	11
GESTIONE DEI CARICHI E SICUREZZA	13
I tagli e le forme dei kettlebell	13
Quale carico utilizzare	14
La pratica in sicurezza	16

*a chi ancora crede nel valore della conoscenza,
a chi si mette in discussione per migliorarsi,
a chi ha fame di sapere.*

*È facile dire di voler ribaltare il mondo,
quando sai che non sarà possibile farlo.*

*Se vuoi cambiare qualcosa,
concentrati su quello che realmente puoi fare.*

*Tu fai parte del mondo,
migliora te stesso e migliorerai quello che ti sta intorno.*

PARTE PRIMA

INTRODUZIONE E TEORIA DI BASE

**SAPERE NON SIGNIFICA
CONOSCERE**

**CAPIRE QUEL CHE SI SA'
È LA CHIAVE PER APRIRE
LA PORTA DELLA CONOSCENZA**



Il kettlebell training segue i principali valori del My Fitness Place. È infatti sia un corso, il cui scopo è quello di farti apprendere con cura la capacità di gestire ed utilizzare il kettlebell, sia un insieme di allenamenti (workout) i quali stimoleranno determinati adattamenti fisici e conseguentemente un miglioramento del proprio stato di fitness.

In questa prima parte prima del manuale, impareremo qualcosa in più sull'origine e l'utilizzo di questo formidabile e versatile attrezzo, qual è il suo scopo e come e perché dovrebbe essere praticato il kettlebell training.

Sono fortemente convinto che la passione sia il motore per qualsiasi percorso si scelga di intraprendere. E ci appassioniamo quando sentiamo un senso di appartenenza in quello che stiamo facendo, quando ci sentiamo autori e non semplici partecipanti.

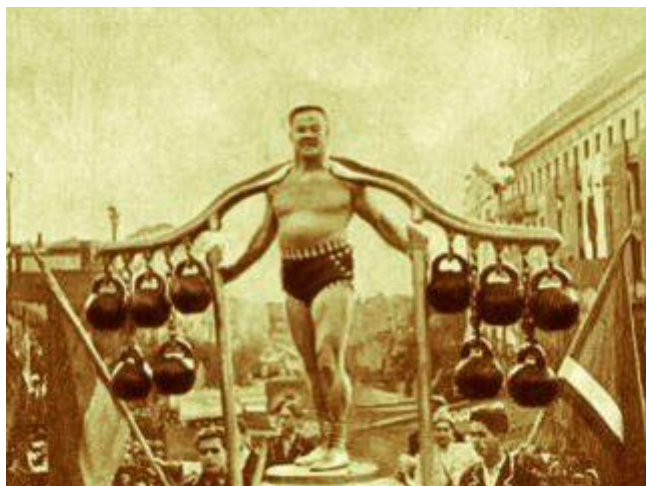
La passione è alimentata dalla motivazione e quest'ultima è tanto più forte quanto più sentiamo non solo di fare qualcosa per noi stessi, ma quando ci sentiamo orgogliosi di averlo fatto, quando vediamo qualcosa crescere e svilupparsi grazie alla messa in atto delle nostre conoscenze.

UN PO' DI STORIA

Anche se si hanno delle testimonianze di attrezzi simili utilizzati addirittura dagli atleti dell'antica Grecia, la storia del kettlebell (ghiria in russo) ha inizio nelle campagne, nei porti e nei mercati degli immensi e sconfinati territori russi.

Le prime testimonianze ufficiali risalgono al 1706, dove il termine compariva per la prima volta nel dizionario russo. A quel tempo, questo attrezzo, non aveva la forma con cui è conosciuto oggi. Erano infatti delle giare (da qui il nome ghiria) riempite di terra o acqua, utilizzate negli addestramenti per il potenziamento fisico di soldati e atleti dell'epoca. Il kettlebell assunse la tipica forma a palla di cannone con manico nel 1797 per ordine dello Zar Paolo I.

Ma la nascita dell'attrezzo aveva scopi diversi dall'allenamento. Infatti, era destinato più che altro all'agricoltura, dove venivano utilizzati come pesi per zavorrare gli aratri, e al commercio, il cui scopo era quello di contrappeso (circa 16 kg) nelle bilance di mercati e porti.



Col passare del tempo il suo utilizzo fu sempre più convertito ad attrezzo negli allenamenti degli strongmen, i quali erano soliti esibirsi nelle fiere dei villaggi della campagna russa. Spesso in queste occasioni venivano organizzate delle gare nelle quali i partecipanti si sfidavano nel portare il kettlebell sopra la propria testa per più volte possibili in un arco di tempo prestabilito.

Le ghirie ottennero l'apice della loro fama nel 1888, grazie allo Zar Alessandro III, il quale era dedito all'allenamento con i kettlebell. La leggenda narra infatti che lo Zar, durante un viaggio in treno con la moglie e

figli, riuscì a salvare la propria famiglia sostenendo con una forza estrema il tetto della carrozza imperiale crollato in seguito ad un deragliamento. Lo Zar ritenne che tale gesto, fu possibile grazie agli allenamenti con i kettlebell e per gratitudine nei loro confronti, iniziò a patrocinare le gare.

Le fama delle ghirie crebbe nel tempo. A contribuire alla loro popolarità, fu l'utilizzo nell'esercito. L'armata rossa possedeva distaccamenti nella remota e gelida Siberia, contesti nei quali era difficile mantenere in forma i soldati viste le rigidissime condizioni climatiche. Le ghirie risultarono essere un attrezzo ideale vista la loro versatilità e la necessità di piccoli spazi per essere utilizzati, e divennero in poco tempo lo strumento principale per mantenere alto lo stato di forma fisica dei soldati.



Il suo accresciuto utilizzo fu l'input per la nascita e la proliferazione di scuole di pensiero sportivo per ottimizzarne i risultati, studiando nuove tecniche e raffinando quelle esistenti.

Nel 1948 si tenne la prima gara ufficiale di Girevoy sport, sollevamento delle ghirie, sempre in Russia.

Negli anni '80 il Ministero dello Sport sovietico decretò ufficialmente il **Girevoy sport** come "Sport Etnico Ufficiale delle Repubbliche Socialiste Sovietiche".

Nel 1983, per mano dello scienziato sportivo Voropayev, fu redatto il più grande studio incentrato su questo sport. Vennero esaminati due gruppi di studenti per un periodo di alcuni anni. Un gruppo utilizzò una batteria di esercizi standard quali piegamenti sulle braccia, sprint sui 100mt

e corsa per 1000mt. L'altro gruppo sperimentò invece esercizi con i kettlebell ed ottennero valori di allenamento più alti rispetto al primo.

Nel 1985 vennero definite regole nazionali e categorie di peso, codificando di fatto lo stile di esecuzioni dei tre sollevamenti principali: slancio, strappo e girata con slancio. Nel novembre dello stesso anno a Lipetsk, Russia, si tennero i primi campionati ufficiali di girevoy sport. Il primo super atleta che prese parte a queste competizioni fu Sergey Mishin, il suo record personale fu di 179 slanci e 104 strappi (per braccio) con una ghiria di 2 Pud (32kg). Grazie a questa sua prestazione Sergey fu insignito della più alta onorificenza nel mondo dello sport Russo: la qualifica di Maestro di Sport.



Al di fuori della Russia il kettlebell venne utilizzato a partire dai primi del '900; in quell'epoca si potevano osservare gli strong-men del tempo (Arthur Saxon, Sig Klein, Clevio Massimo e The Mighty Apollo) esibirsi con tale strumento. Finito il periodo d'oro degli strong-men dovrà passare quasi un secolo per tornare a vedere il kettlebell inserito nelle routine di allenamento, questa volta non solo ad appannaggio dell'esercito o di un gruppo ristretto di persone, ma da tutti.

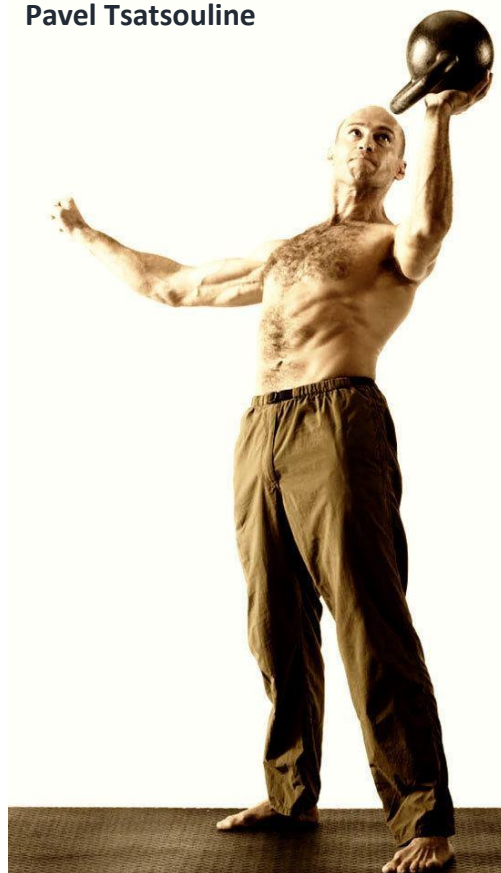
Nel 1992 nasce la IGSF, ovvero la Federazione Internazionale Gireya Sport, che codifica l'uso dei kettlebell e che inizia ad organizzare le prime competizioni con questi strumenti come protagonisti: gare della durata di dieci minuti che richiedono l'utilizzo di kettlebell da 64 kg per gli esercizi di slancio completo e da 32 kg per quelli che sono gli esercizi di strappo.

Ad oggi la IGSF, complice l'incredibile diffusione dei kettlebell nel mondo sportivo, ha allargato i propri orizzonti ritrovandosi a comprendere un notevole numero di Paesi tutti coordinati per l'affermazione di questo sport. Parliamo di ben diciotto Paesi: Russia, Ucraina, Usa, Canada, Germania, Italia, Finlandia, Ungheria, Estonia, Lettonia, Lituania, Moldavia, Grecia, Polonia, Australia, Iran, Kazakistan ed Uzbekistan.

In epoca contemporanea sono due i nomi che hanno fissato e diffuso la fama di questi attrezzi in quello che è l'immaginario collettivo: parliamo di Sergey Mishin, che partì da avere un fisico fortemente in sovrappeso e modesto in fatto di forza, per arrivare in poco tempo a raggiungere e mantenere per anni ed anni il titolo di campione mondiale di sollevamento con le kettlebell, e di Pavel Tsatsouline, ex istruttore militare russo e Kettlebell Master of Sport, che pur pesando solamente 80 kg era in grado di "giocare" facilmente con kettlebell da 48 kg.

È stato proprio lui, che a buona ragione è il nome più importante al momento in fatto di questo sport, a rendere possibile la diffusione mondiale di questa tecnica di allenamento, per la quale si è fatto ambasciatore organizzando corsi per trainer di ogni dove che ne hanno immediatamente permesso il successo odierno.

Pavel Tsatsouline



KETTLEBELL E FITNESS

Come abbiamo visto, i kettlebell, da semplici attrezzi per l'agricoltura, sono diventati degli strumenti da allenamento, fino alla codifica di un vero e proprio sport.

L'ambito sportivo e agonistico ha permesso a questo attrezzo di diffondersi rapidamente nel mondo e diventare di "dominio pubblico", disponibile anche per comuni sportivi non agonisti.

Ampliando la gamma motoria, la quale a livello sportivo si completerebbe su pochi e basilari esercizi, i kettlebell approdano così nei centri fitness e diventano strumento principale nelle classi di training funzionale. Il successo in ambito amatoriale è dovuto a svariati fattori, tra i quali una facile disponibilità e gestione (occupano poco spazio), alla "facilità" di utilizzo e agli indubbi benefici degli allenamenti.

Ciò che rende peculiari e uniche nel loro genere i kettlebell, è sicuramente *la loro forma*. Questa particolare configurazione, oltre a permettere un'impugnatura dell'attrezzo molto comoda, ne sancisce la fondamentale differenza rispetto ad un più comune peso a manubrio: il baricentro del peso è infatti esterno all'area in cui il peso viene impugnato, a differenza dei manubri dove è l'impugnatura stessa ad essere baricentro del peso, rendendo la gestione del

carico ben più impegnativa.

Un'altra peculiarità dovuta alla loro forma è la possibilità di realizzare movimenti complessi che coinvolgono più gruppi muscolari contemporaneamente (catene muscolari). Questo rende l'allenamento più completo e funzionale, orientato più al movimento rispetto al potenziamento del singolo gruppo muscolare.

Variando il carico è possibile allenare tutte le capacità condizionali.

La **forza** può essere allenata con carichi alti ed esercizi di base come squat, stacchi, alzate sopra la testa, spinte per petto e tirate.

Con carichi medio/alti è possibile allenare la **potenza**, con gesti esplosivi e balistici.

Con carichi medio/bassi, data la possibilità di coinvolgere contemporaneamente grandi catene muscolari, possono essere strutturati allenamenti dal carattere principalmente **cardiovascolare**.

Inoltre, l'instabilità dell'attrezzo e la possibilità di compiere gesti estremamente dinamici, sono un perfetto stimolo per allenare le capacità coordinative, fondamentali per apprendere, controllare e organizzare un movimento.



PRINCIPALI BENEFICI E POTENZIALITA'

- CONDIZIONAMENTO FISICO DI TUTTO IL CORPO
- ALLENAMENTO DEL MOVIMENTO
- SVILUPPO DELLA FORZA, DELLA POTENZA, DELLA VELOCITA'
- SVILUPPO DELLA COORDINAZIONE
- ALLENAMENTI DI OGNI INTENSITA'
- COINVOLGIMENTO DI TUTTI I SISTEMI ENERGETICI (METABOLISMO)
- INCREMENTO DELLA MOBILITA'
- RAFFORZAMENTO DELLE STRUTTURE ARTICOLARI E TENDINEE
- ATTIVITA' CONTINUA E COSTANTE DELLA CINTURA ADDOMINALE
- INCREMENTO DELLA PERFORMANCE SPORTIVA GENERICA
- ALLENAMENTI DINAMICI, VARIEGATI E DIVERTENTI
- FACILITA' DI TRASPORTO
- RIDOTTI SPAZI PER L'UTILIZZO

In definitiva, con i kettlebell è possibile organizzare e programmare un allenamento completo.

Ma forse, la vera chiave di successo dei kettlebell, è la loro versatilità. La possibilità di avere diversi carichi disponibili li rende adatti a tutti, anche a chi si avvicina a tale attrezzo per la prima volta. Permettono una progressione lineare e controllata, rendendo l'allenamento sempre sicuro ed efficace. La loro maneggevolezza innata dà origine a decine e decine di tecniche e movimenti diversi e combinati fra loro, che rendono l'allenamento dinamico, variegato, sfidante, divertente e mai noioso.

Per questo hanno avuto un gran successo nei corsi di funzionale in palestra, aggiungendo variabilità e divertimento alle lezioni. Inoltre, sono diventati uno strumento utilissimo nel personal training, poiché bene si adattano alla maggior parte delle esigenze individuali, senza contare l'enorme vantaggio di un facile trasporto e del poco spazio richiesto sia a livello logistico che di allenamento vero e proprio.

Personalmente è un attrezzo che utilizzo molto spesso nei miei corsi di funzionale e nelle sedute di personal training. Il riscontro all'approccio e alla pratica, anche da parte di neofiti, è stato sempre molto positivo.

Pratico i kettlebell da ormai più di 5 anni e da semplice valore aggiunto sono diventati un elemento essenziale e fondamentale per la mia preparazione fisica.

Ho sperimentato svariati protocolli di allenamento ottenendo benefici su ogni campo, da quello prestazionale e quello puramente estetico. Mi hanno permesso di aumentare la forza e soprattutto potenza e resistenza.

Hanno dato variabilità e completezza agli allenamenti. A volte eseguo intere sessioni solo con l'attrezzo. In altre combino le tecniche con esercizi a corpo libero, oppure li inserisco in dei circuiti con altri attrezzi.

Grazie alla loro semplicità di trasporto, spesso li ho portati in vacanza, permettendomi di non sentire la mancanza dell'allenamento con i sovraccarichi e garantendo un allenamento ottimale in qualsiasi contesto.

Nel mio lavoro da personal trainer hanno giocato un ruolo fondamentale in diverse situazioni. Possono essere utilizzate dagli anziani per lavorare sulla forza in totale

sicurezza, nel recupero funzionale post infortunio, nell'allenamento delle capacità atletiche degli sportivi, nelle persone che ricercano un percorso di benessere fisico generale e vogliono ottenere i risultati divertendosi. Tutto sempre con ottimi risultati.

Per chi ama allenarsi, la pratica con i kettlebell non può non piacere. Semplicemente, spesso, la riluttanza è dovuta alla poca conoscenza del suo corretto utilizzo e delle sue straordinarie potenzialità.

Ho ottenuto solo grandi vantaggi dalla pratica. Vantaggi decisamente ben superiori anche rispetto all'investimento necessario rispetto ad altri attrezzi, aspetto non di poco conto, il quale completa un quadro praticamente perfetto su questo incredibile attrezzo.

Il mio consiglio è di provare e lasciarsi rapire dal loro fascino, perché potresti trovare nei kettlebell il miglior alleato e compagno nel percorso verso il tuo benessere psico-fisico.

UN ESPERIENZA FORMATIVA.

La prima volta che mi sono cimentato con i kettlebell ero un praticante e istruttore di arti marziali. L'impatto non fu dei migliori. Ero un "purista" fortemente convinto che l'allenamento dovesse rimanere esclusivamente a corpo libero. Qualsiasi attrezzo lo vedevo come un "invasore", un disturbatore alla pratica vera e propria.

Quando ho iniziato gli studi da personal trainer ho seguito un corso di formazione sui kettlebell acquisendo il certificato da istruttore. Ho imparato a conoscere l'attrezzo e, attraverso lo studio dell'anatomia e della fisiologia, ho capito quante potenzialità ci fossero per sviluppare tutte quelle capacità essenziali anche in ambito marziale, rivalutando la sua utilità e cambiando completamente il mio punto di vista.

Mi ero sbagliato. Ero stato superficiale. E questo è accaduto solo ed esclusivamente perché ero ignorante in materia. La mia pratica marziale ne avrebbe tratto un enorme miglioramento, ma all'epoca non avevo gli strumenti per capirlo.

Ho perso un'occasione perché non ho avuto la forza di impegnarmi nella conoscenza. Mi sono ripromesso di non commettere più lo stesso errore. Prima di scartare qualcosa a priori, cerco di approfondire la sua conoscenza e solo successivamente decido se può essere utile o meno al mio percorso.

PARTE SECONDA

GUIDA ALLA PRATICA

Organizzazione del
kettlebell training



PENSA IN GRANDE E PROCEDI A PICCOLI PASSI

**UN GRANDE RISULTATO,
È COSTITUITO DA TANTI E
PICCOLI OBIETTIVI SUCCESSIVI**

**SE SAI DOVE STAI ANDANDO,
RAGGIUNGERE LA DESTINAZIONE
SARA' SOLO UNA QUESTIONE DI TEMPO**

Un prodotto valido non ha alcun valore se non è utilizzabile.

Bisogna sempre distinguere la qualità dal reale valore percepito. Sicuramente la prima caratteristica deve essere imprescindibile, quanto più nel campo del fitness, dove c'è in gioco l'integrità psico-fisica della persona. La percezione è invece caratterizzata da numerosi fattori, in primis dal grado di accessibilità, intesa come la possibilità di usufruire di strumenti grazie ai quali è possibile creare il giusto canale di comunicazione che permetta di recepire e capire il reale messaggio.

Un po' come quando abbiamo a che fare con persone che parlano una lingua a noi sconosciuta. Se non comprendiamo quello che dice, come facciamo a valutare se per noi sono informazioni utili o meno?

Come un dizionario permette di creare un canale di comunicazione comprensibile, il kettlebell training fornisce tutti gli strumenti per intraprendere la conoscenza delle potenzialità di questo attrezzo, attraverso spiegazioni dettagliate e una struttura ad obiettivi successivi raggiungibili, così da non sentirsi mai persi e mantenere alta la motivazione.

In altre parole, hai l'opportunità di avere a tua disposizione tutti gli strumenti. Devi solo fare una scelta e decidere se utilizzarli o meno.

IL KETTLEBELL TRAINING

COS'È IL KETTLEBELL TRAINING

L'idea dietro al progetto di My Fitness Place, è quella di realizzare un luogo virtuale grazie al quale è possibile istruirsi sul mondo del fitness, considerando tutti i numerosi aspetti di cui è composto.

Gli sportivi professionisti spesso si concentrano su un'unica disciplina, indirizzando gli allenamenti su aspetti specifici allo scopo di ottimizzare la prestazione. Devono quindi fare delle scelte mirate nella loro preparazione, e lasciar "fuori" altri aspetti non utili al loro fine.

Lo sportivo amatoriale, invece, si avvicina al fitness per svariati motivi del tutto personali: migliorare l'aspetto estetico, prevenzione per la salute, socialità, svago, ricerca di nuove sfide.

Non avendo obiettivi prestazionali specifici come un professionista, può permettersi di curare diversi aspetti che riguardano l'ampia sfera del *wellness*, termine indicante un concetto più ampio rispetto a fitness. Con **wellness** si indica un benessere generale, dalla componente prettamente fisica a quella psicologica. La sua ricerca porta la persona a trovare un equilibrio, uno stile di vita adeguato alle sue esigenze.

Il kettlebell training è un'opportunità per il raggiungimento del wellness. Può essere un tassello per arricchire le proprie capacità psico-fisiche, trovare una nuova modalità di allenamento per risollevare e mantenere alta la motivazione.

Può essere praticato come unica attività, oppure integrata in altre discipline, come il Body Weight Training Program, il Barbell Training, la sala pesi e le sessioni di Functional Training.

L'idea di sfruttare il kettlebell training come unica attività a sé stante non è sbagliata. I contenuti sono organizzati secondo una progressione didattica e fisiologica e ti permetteranno di raggiungere ottimi risultati seguendo un metodo. Ti specializzerai in questa tipologia di allenamenti.

Tuttavia, il mio consiglio, è quello di sfruttare il training come un'opportunità per imparare un nuovo metodo di

lavoro per poi utilizzarlo quando e come meglio si ritiene opportuno.

Ad esempio, puoi integrare il kettlebell al corso a corpo libero: su tre giorni settimanali di allenamento, due saranno dedicati al corpo libero e il rimanente al kettlebell. Oppure viceversa.

Stesso discorso per l'allenamento con il bilanciere. Puoi "creare" ottimi allenamenti sfruttando tecniche e metodi di entrambi gli attrezzi.

Nella sessione Functional Training troverai degli allenamenti basati proprio su questo concetto di **integrazione**, il principio su cui si basa My Fitness Place.

Qualsiasi sia la modalità e lo scopo del suo utilizzo, sicuramente andrà ad arricchire comunque il tuo stato di wellness. E questo è quello che realmente conta.

In termini pratici, il kettlebell training ti insegnerà l'utilizzo di questo formidabile attrezzo attraverso lo studio e la pratica di decine di esercizi. Imparerai a creare un rapporto di simbiosi con il kettlebell fino a formare una squadra perfettamente operativa e sincronizzata.

La pratica è realizzata attraverso dei protocolli di allenamento (**workout**), i quali sono organizzati per livelli di difficoltà, affinché tu possa seguire un percorso lineare e progressivo (vedi paragrafo successivo).

I workout ti permetteranno di sviluppare forza, potenza, velocità, mobilità, capacità coordinative. Imparerai a gestire con maturità un allenamento, a saper convivere con la fatica e a trovare sempre la giusta motivazione per continuare.

Di riflesso, se affiancato ad un'adeguata alimentazione, otterrai notevoli risultati a livello estetico, vista la completezza degli allenamenti a livello di stimoli fisiologici.

**IMPARARE AD UTILIZZARE UN NUOVO ATREZZO
E NUOVE MODALITA' DI LAVORO,
MIGLIORANO IL TUO STATO DI WELLNESS**

A CHI È RIVOLTO

Se stai leggendo questo manuale hai effettuato l'iscrizione a My Fitness Place. Non so cosa ti ha spinto a farlo, ma sicuramente c'è una motivazione, grande o piccola che sia.

La motivazione da sola non basta, deve essere continuamente alimentata. Sono fortemente convinto che il rifornimento necessario sia dato dalla conoscenza.

Quando pratichiamo qualcosa che conosciamo bene, la nostra motivazione è alta perché traiamo soddisfazione dall'esperienza che stiamo vivendo. Questo riguarda non solo la pratica in sé, ma anche il percorso seguito.

Avere una strada da seguire ben delineata e strutturata, con obiettivi progressivi e raggiungibili è la chiave di successo di ogni percorso. Ogni risultato ottenuto alimenta la motivazione per il raggiungimento del successivo.

Spesso rimaniamo lontani da un qualcosa per il solo motivo di non sapere come affrontarla, di non avere gli strumenti per approfondire la sua conoscenza e capire i messaggi in essa "nascosti".

La struttura del kettlebell training è stata ideata seguendo proprio il concetto di fornire tutti gli strumenti e la metodologia per potersi avvicinare e conoscere le sue potenzialità, colmando la distanza del primo passo.

La tua motivazione ti ha fatto approdare su My Fitness Place, la quale, a sua volta, fornisce tutto il necessario per poter cominciare e portare avanti il tuo percorso. Devi solo fare un piccolo passo in avanti per entrare in questo nuovo mondo e goderti il viaggio.

Ecco a chi è rivolto. A tutti coloro che sono spinti dalla curiosità e dalla voglia di migliorarsi. Dalla fame di conoscenza e di sperimentare nuove esperienze. Perché ogni esperienza, in una maniera o nell'altra, arricchisce la nostra persona.

PERCHE' DOVREI PRATICARLO

L'importanza del concetto della conoscenza è stato ribadito ampiamente e da solo dovrebbe già essere un ottimo motivo per praticare il corso di kettlebell training.

In termini puramente pratici, alla domanda "perché dovrei praticarlo", avremo numerose risposte riassumibili con le seguenti:

- Avrai un nuovo percorso da seguire, il quale stimolerà il tuo interesse fornendoti l'opportunità di una nuova sfida verso una soddisfazione personale.
- Amplierai la tua gamma motoria e di conseguenza gli stimoli adattativi migliorativi dal punto di vista del movimento in termini generali.
- Nuovi stimoli aiutano a sbloccare un'eventuale situazione di stallo dei miglioramenti. L'organismo risponde ad uno stimolo con un adattamento. Quando questo avviene, lo stesso stimolo non produrrà più alcun miglioramento e per progredire ne necessita di nuovi.
- Migliorerai la forza, sinonimo di un sistema neuromuscolare sano e in salute. Avrai muscoli più tonici e articolazioni più stabili insieme ad un rafforzamento generale dell'apparato muscolo-scheletrico.
- Migliorerai la potenza per movimenti rapidi e precisi
- Migliorerai gli aspetti circolatori contribuendo a mantenere in salute il sistema cardiovascolare e la fondamentale capacità di gestione dell'ossigeno da parte dei tessuti. Acquisirai una maggiore resistenza e capacità aerobica.
- Aumenterai la coordinazione e la gestione di gesti complessi. Grazie alla stabilità e alla capacità di controllo e gestione dei movimenti, diventerai padrone del tuo corpo.
- Svilupperai un fisico muscolarmente ben proporzionato, vista la varietà di esercizi e le modalità di lavoro studiate e strutturate per ottenere un risultato omogeneo fra i vari distretti muscolari.
- Se associato ad un consono piano alimentare, otterrai eccellenti risultati dal punto di vista estetico, costruendo un fisico dall'aspetto atletico.

ORGANIZZAZIONE DEI CONTENUTI

FASI E LIVELLI

Il kettlebell training è strutturato in modo tale da essere praticabile sia dal neofita che dal praticante con esperienza data la sua struttura organizzativa.

Tuttavia, consiglio di iniziare il percorso seguendo le linee guida indipendentemente dal proprio livello, così da poter meglio seguire la logica con la quale è strutturato ed ottenere il massimo dei risultati. Le seguenti indicazioni si rivolgono quindi ad un praticante pensato come neofita.

Il kettlebell training è strutturato in due fasi consecutive: *fase di apprendimento* e *fase di prestazione*. A sua volta, la fase di apprendimento è suddivisa in un *livello apprendista* e un *livello praticante*, mentre la fase di prestazione è composta da un solo livello definito *atleta*. Analizziamo struttura e scopi di ogni fase.

Fase di apprendimento

Ha lo scopo generale di “insegnare” al neofita le basi dell’allenamento con i kettlebell nel livello apprendista, per poi consolidarle ed evolverle nel successivo livello praticante.

Il **livello apprendista** è composto da **20 lezioni** incentrate sull’apprendimento delle tecniche base dell’attrezzo e la gestione dello stesso. Si impara a conoscere il kettlebell, a prendere la giusta confidenza, a saper gestire le sue potenzialità e, non meno importante, a maneggiare l’attrezzo in sicurezza. Si tratta di un sovraccarico “instabile” del quale può sfuggire facilmente il controllo. Per questo le indicazioni sugli accorgimenti per la sicurezza sono di primaria importanza.

Le 20 lezioni sono costituite dai protocolli di lavoro, chiamati per semplicità **workout**. Ogni workout avrà una determinata struttura, organizzata in funzione degli

obiettivi da raggiungere, siano essi tecnici e/o prestazionali. I protocolli sono inoltre pensati per essere stimolanti, sfidanti e divertenti, componenti fondamentali per affrontare la fatica, concetto imprescindibile per l’ottenimento dei risultati.

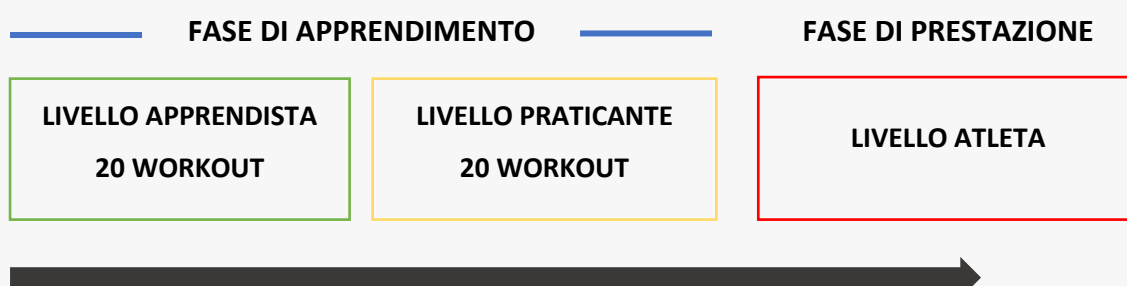
Sono inoltre *numerate*, e la numerazione segue una *progressione tecnica e fisiologica*. Imparerai inizialmente le tecniche base, le quali saranno poi evolute secondo una scala di complessità. Discorso analogo viene fatto per quanto riguarda la difficoltà in termini di workout.

Imparerai i protocolli di base, i quali saranno poi evoluti in workout più complessi. Si parte da “semplici” strutture cicliche per arrivare a quelle più complesse in termini di impegno fisico e tecnico, ma anche della modalità esecutiva, tramite strutture più elaborate con l’aggiunta di alcuni elementi come, ad esempio, quelli legati alla strategia.

La progressione è fondamentale per seguire un percorso di crescita lineare ad obiettivi successivi, i quali saranno linfa vitale per la motivazione, grazie alla quale sarà possibile raggiungere livelli prestativi più elevati.

La numerazione, e quindi la progressione, è da considerarsi vincolante. Seguire l’ordine dei workout ti farà ottenere gli obiettivi nel minor tempo possibile e in sicurezza. Per questo ti consiglio di non passare ai workout successivi se non si è in grado di svolgere in maniera agevole quelli precedenti.

La progressione indica una via, nella quale è possibile soffermarsi in un punto specifico per quanto tempo si ritiene necessario, oppure addirittura “ritornare indietro”, per colmare qualche lacuna dovuta magari a tecniche e livelli prestativi ancora non raggiunti. Non avere fretta di progredire. La migliore progressione è quella dettata da obiettivi successivi. La tua guida e il tuo parametro fondamentale deve essere la qualità, sia



tecnica che prestativa. Non ha senso passare alla lezione successiva se in quella precedente sono state riscontrate grosse difficoltà. Semplicemente, concentrati a migliorare là dove necessario, e solo quando avrai raggiunto tale obiettivo, allora potrai compiere il passo successivo.

Questo non significa raggiungere la “perfezione” prima di passare oltre. Ma è necessario acquisire la giusta confidenza con le tecniche e superare quella fase iniziale solitamente “ostica”, nella quale si affronta il “grosso” del lavoro. Stesso discorso per il livello prestativo.

Non riuscire a terminare un workout per qualche ripetizione è un conto, ma se non si riesce ad eseguire la maggior parte del lavoro, allora è necessario riprovare o fare un passo indietro per colmare la lacuna.

In definitiva, il livello apprendista è da pensare come un nuovo mondo da scoprire e analizzare, dove ogni tappa è fondamentale per acquisire le capacità necessarie per poter affrontare quella successiva.

Terminato il livello apprendista, si prosegue con quello praticante.

Il **livello praticante** ha lo scopo principale di consolidare tecniche, concetti e protocolli studiati nel livello precedente. E', per l'appunto, una pratica delle conoscenze apprese allo scopo di interiorizzarle.

Ma non solo. Infatti, saranno presentate nuove tecniche e protocolli di complessità sempre maggiore, eseguibili solo se si possiedono le basi propedeutiche. Insomma, oltre al consolidamento dei concetti già studiati, il viaggio verso l'apprendimento continua.

È composto da 20 lezioni numerate e, come per il livello apprendista, segue gli stessi concetti di progressione tecnica e fisiologica ad obiettivi successivi.

Al termine del livello dovrebbero essere state acquisite tutte le capacità previste per la fase di apprendimento, necessarie per poter affrontare la fase successiva, quella di prestazione.

Per questo è importante una autoanalisi sulla propria preparazione per capire se c'è qualche lacuna da colmare. Anche in questo caso consiglio assolutamente di fare un passo indietro e ripetere tecniche e workout fino a quando non ci si sente pronti a passare alla fase successiva. Niente fretta. Ripetere e riprovare non è una perdita di tempo, anzi, ha un duplice vantaggio.

È in primis un investimento che frutterà in futuro in termini di prestazione e quindi di risultati a livello di wellness. Inoltre, la ripetizione di qualcosa non ancora consolidato è comunque allenante, con degli stimoli adattativi e quindi migliorativi. In pratica, investi e allo stesso tempo migliori.

Fase di prestazione

In questa fase si sfruttano le conoscenze apprese nella fase precedente allo scopo di massimizzare la prestazione.

È composta da un solo ed unico livello definito **atleta**.

Tutte le capacità acquisite saranno utilizzate per affrontare workout ad alto livello prestativo. Le tecniche apprese diventeranno dei veri e propri strumenti per massimizzare gli stimoli fisiologici dovuti a quel particolare gesto. È il momento di raccogliere i frutti del proprio investimento per realizzare qualcosa di ancora più grande.

Ciò nonostante, l'apprendimento non si ferma. Nuovi protocolli di lavoro e nuove tecniche continueranno ad essere presentati sempre secondo la logica della progressione, anche se in maniera meno marcata visto ormai l'alto livello raggiunto. La complessità sarà alta ma ben affrontabile viste le solide basi ormai consolidate.

La fase di prestazione non ha un numero prestabilito di lezioni. I workout saranno presentati periodicamente nel tempo. Infatti, questa fase è da intendersi come il proprio allenamento abitudinario ad alta.

In definitiva. Addestriamo corpo e mente nella fase di apprendimento e sfruttiamo la preparazione acquisita per creare un nuovo standard di allenamento di alto livello.

L'alta intensità è un concetto cruciale nella teoria dell'allenamento. Alte prestazioni sono realizzabili solo da “strumenti” di alto livello. E gli strumenti in questione sono la nostra mente e il nostro corpo.

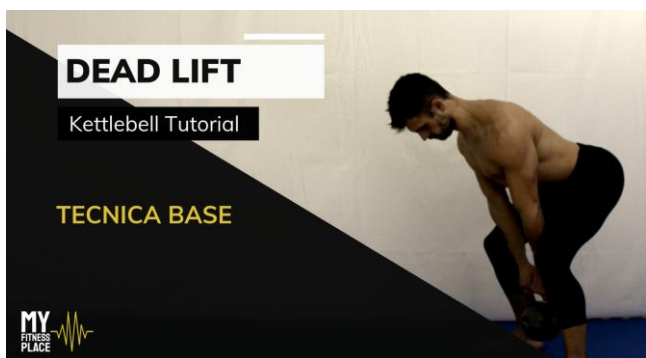
Se vuoi un fisico forte, potente e veloce, devi seguire un percorso verso allenamenti che richiedono esattamente quelle capacità. Questa è la via verso il miglioramento voluto. Imposta l'obiettivo e trova e percorri la migliore e più adeguata strada per raggiungerlo.

I VIDEO TUTORIAL

La collezione dei video tutorial è suddivisa principalmente in tre parti: tutorial tecnici, tutorial workout, tutorial warm-up.

I tutorial **tecniche di base** sono una collezione di **7 video** rappresentati dalle tecniche e movimenti ritenuti fondamentali per acquisire le basi iniziali della gestione del kettlebell. Grazie a queste fondamenta imparerai ad avvicinarti per la prima volta all'attrezzo.

I vantaggi non si limitano alla sola tecnica. Praticando costantemente i movimenti, otterrai adattamenti a livello fisico, rinforzando tutte le strutture interessate (articolazioni, tessuti molli, muscolatura, processi metabolici ecc.).



L'acquisizione delle tecniche di base ti permetterà poi di imparare più velocemente, e nella maniera corretta, tecniche di livello più complesso, derivanti molto spesso dalle fondamentali.

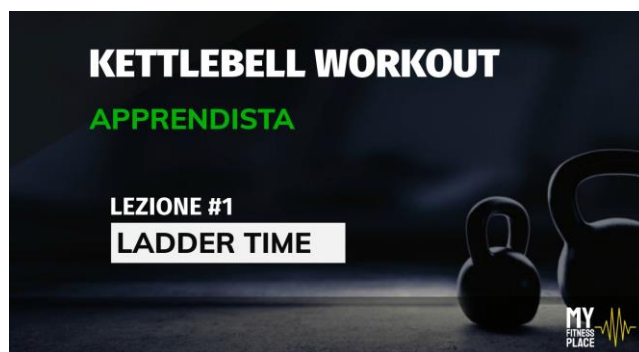
Il mio consiglio è quello di guardare quali di queste tecniche sono presenti nel workout da svolgere e praticarle con cura prima di eseguirlo. Il lavoro ti sarà facilitato poiché le tecniche sono presentate nei workout in maniera progressiva in base alla difficoltà.

Il kettlebell training presenta più di *100 tecniche*. Studiare bene le basi è davvero di massima importanza, perché il resto degli esercizi verrà presentato durante i video tutorial dei workout, e il loro apprendimento sarà tanto più semplificato quanto meglio si conoscono le fondamenta.

In ultimo, i tutorial tecnici sono un bacino di informazioni generiche che non si limitano alla tecnica specifica. Particolari assetti del corpo sono necessari per massimizzare l'attivazione muscolare e lavorare in totale sicurezza. E tanti di questi concetti sono generali e quindi applicabili in altri contesti tecnici.

Studiali con cura e attenzione perché costituiscono dei pilastri per le fondamenta del tuo percorso.

I **video workout** sono il cuore del kettlebell training. Seguono l'organizzazione vista in precedenza e sono quindi una collezione di **40 video** per la fase di apprendimento (20 per livello apprendista e 20 per livello praticante) e un numero non specificato per quello di prestazione.



Il video tutorial è organizzato in una prima e brevissima parte di presentazione della lezione, e in una centrale in cui si svolgerà il workout vero e proprio.

Nella parte centrale verrà spiegato inizialmente come dovrà essere eseguito il workout. Successivamente saranno presentate le tecniche che ne fanno parte, spiegate nei minimi dettagli.

Terminata la spiegazione tecnica si parte con l'allenamento. Personalmente non svolgerò tutta la sessione, ma *ti accompagnerò nella prima fase*. In tal modo avrai la possibilità di osservare le eventuali nuove tecniche e ripassare l'esecuzione di quelle già studiate, e soprattutto avrai una linea guida di esempio su come deve essere eseguito il protocollo di lavoro. Ti lascerò poi concentrare sul tuo lavoro che proseguirai in maniera autonoma.

Per ogni video troverai lo schema **di lavoro** in formato PDF. È fortemente consigliato scaricarlo e tenerlo a portata di mano per seguire con precisione la lezione ed avere un riferimento sia sulla modalità esecutiva, sia sui parametri di lavoro (esercizi, ripetizioni, serie ecc.). Inoltre, è presente una sezione appunti allo scopo di mantenere una sorta di "diario di bordo" nel quale annotare tutte le informazioni che riterrai utili al fine di migliorare la tua prestazione (ad esempio, difficoltà riscontrate, punti deboli e di forza, sensazioni ecc.) ed avere una chiara visione dell'andamento del tuo percorso.

Il kettlebell training si completa con una collezione di video orientati al riscaldamento, elemento imprescindibile per il successo di ogni allenamento.

I video **kettlebell warm-up** sono costituiti da delle routine di mobilità articolare e attivazione muscolare totalmente a corpo libero. Il loro scopo è quello di preparare le strutture articolari e muscolari al successivo e più intenso lavoro del workout, affinché possa svolgersi in condizioni fisiologiche e psicologiche ottimali, così da massimizzare la performance ed abbassare al minimo il fattore di rischio legato agli infortuni da sovraccarico.

Si tratta di **10 video** equivalenti dal punto di vista dell'efficacia relativa al loro scopo. Prima di ogni workout è vivamente consigliato svolgere una qualsiasi routine.

Trattandosi di video generici sulla mobilità, possono essere eseguiti anche al di fuori del contesto che prevede



un successivo workout. Se non possiedi una buona mobilità di base è un'ottima occasione per migliorare questa fondamentale capacità. Oltre ad un benessere generale, ti forniranno tutti gli elementi per aumentare la qualità degli esercizi con il kettlebell, riducendo i tempi di apprendimento e aumentando i fattori legati alla sicurezza.

GESTIONE DEI CARICHI E SICUREZZA

I “TAGLI” E LE “FORME” DEI KETTLEBELL

I kettlebell sono disponibili in diversi “tagli” di peso, definiti da ora in poi carico. Grazie alla loro crescita di popolarità nel mondo fitness sono stati resi disponibili diversi carichi per venire in contro alle diverse esigenze di ogni persona per poter soddisfare tanto il neofita quanto l'esperto.

In commercio possiamo quindi trovare un ampissimo range di carichi, a partire dai 4 kg fino ai 64 kg e oltre con una progressione di minimo 2kg. Così possiamo trovare kettlebell da 6, 8, 10, 12 e via discorrendo.



Questa ampia disponibilità rende il training con i kettlebell davvero alla portata di tutti e non solo per gli agonisti o professionisti, i quali si confrontano con carichi fissati dai regolamenti con dei “salti” di peso vincolati solitamente agli 8 kg.

Inoltre, troviamo principalmente due forme dei kettlebell (sono disponibili diversi formati, ma i due più comuni e pratici sono sicuramente quelli illustrati di seguito).

La *prima a sinistra*, nella figura seguente, è quella tipica che possiamo trovare nei centri fitness.



Il loro vantaggio è sicuramente il prezzo, decisamente inferiore rispetto al secondo formato.

Gli svantaggi sono invece di carattere pratico: il diametro del manico e della sfera cresce all'aumentare del peso.

Questo rende i kettlebell ingombranti e difficilmente maneggevoli. Infatti, il limite diventa la capacità di presa sul manico, condizionando e depotenziando l'intero training.

Per esperienza personale, il limite di gestione si ha per kettlebell da 20kg. Quella da 24 ha un manico troppo spesso e l'affaticamento alle mani arriva prima di quello della muscolatura target. Per questo consiglio di optare per la seconda forma per carichi uguali e maggiori a 24kg.

La *seconda forma* è quella tipica delle competizioni a livello agonistico e professionistico. I vantaggi sono il medesimo ingombro (anche se già particolarmente ingombrante e paragonabile a un kettlebell da 20kg) per qualsiasi carico. La dimensione della sfera non cambia così come il diametro del manico. Quest'ultimo è decisamente più “ergonomico” rispetto alle precedenti e facilmente maneggiabile. Di contro troviamo l'aspetto economico. A parità di carico sono decisamente più costose rispetto a quelle più fitness.

Il mio consiglio rimane quello di optare per i kettlebell “fitness” fino al carico di 16 o massimo 20kg, e cambiare modello per carichi superiori.

È anche vero che per gli scopi del corso, maneggiare una kettlebell oltre i 20/24 kg potrebbe essere poco utile. La maggior parte dei risultati si ottiene anche con carichi al massimo di 20kg. La tecnica e la modalità di esecuzione dell'esercizio rimane l'elemento primario per realizzare allenamenti efficaci.

Se sei particolarmente forte e non senti il “carico” dell'allenamento, sarebbe il caso di optare per carichi più alti, ma, come vedremo nel prossimo paragrafo, queste sono situazioni rare e soprattutto devono essere contestualizzate in funzione degli obiettivi.

Il mercato è comunque in continua evoluzione ed è probabile che esistano o esisteranno dei kettlebell con delle forme di compromesso fra le due principali qui illustrate. Documentarsi è sempre la soluzione da preferire.

QUALE CARICO UTILIZZARE

Il “dilemma” su quale carico utilizzare durante gli allenamenti può sembrare un problema complesso. In realtà tutto si risolve seguendo un unico principio generale: **il carico deve essere sempre allenante**.

Dobbiamo partire da questo concetto per capire come gestire i carichi per i nostri allenamenti.

“Allenante” significa in grado di fornire uno *stress sufficiente* a scatenare quella che si chiama *supercompensazione*, processo nel qual il corpo, al termine dello stimolo stressante, mette in atto una serie di azioni allo scopo di rafforzare le strutture che hanno subito lo stress. È quindi un processo migliorativo.

Il termine “sufficiente” è determinante: se lo stress è sotto una certa soglia di “sufficienza”, non è in grado di scatenare la supercompensazione. Ma attenzione all'estremo opposto: se lo stress è troppo elevato, le strutture potrebbero non essere in grado di sopportarlo con conseguente danneggiamento.

Date queste considerazioni possiamo affermare che il giusto carico da utilizzare è quello sufficiente a fornire un adeguato stress alle strutture interessate.

Ognuno dovrà trovare il suo carico ideale. Consiglio, soprattutto ai neofiti, di sottostimare inizialmente il carico per questioni legate all'inesperienza sull'utilizzo dell'attrezzo. Rinunciamo a una parte dei nostri miglioramenti in favore della sicurezza. Nel futuro ci sarà tempo per permettersi di portare i propri allenamenti al massimo potenziale.

Tutto chiaro? Forse per gli addetti ai lavori sì. Ma My Fitness Place si rivolge a persone non esperte, senza o con qualche esperienza in campo fitness. Il concetto di stress deve essere tradotto in *sensazione*, un parametro comune e comprensibile da chiunque.

Per trovare la risposta alla domanda “quale carico utilizzare” dobbiamo tradurla in “quali sensazioni devo provare per capire se il carico è stato allenante”?

In linea di massima, se al termine del workout ti senti poco più stanco rispetto a prima di iniziare, sicuramente non è stato allenante. Se, invece, ti senti distrutto tanto da non avere più forze, provare delle sensazioni di svenimento, dolori articolari e muscolari che si protraggono nel tempo, e tempi di recupero molto lunghi (maggiori di 2 giorni), allora il carico di lavoro era eccessivo.

Inoltre, la stanchezza è una sensazione soggettiva dipendente da svariati fattori psico-fisici. Il più delle volte la fatica percepita non corrisponde a quella reale fisiologica. La qualità tecnica esecutiva, lo stato nutrizionale e la condizione psicologica condizionano la percezione della nostra prestazione al punto tale da percepire uno sforzo sovrastimato rispetto a quello realmente provato dalle strutture fisiologiche.

LO SFORZO PERCEPTO DIPENDE DA DIVERSI

FATTORI PSICO-FISICI E NON SEMPRE

CORRISPONDE A QUELLO REALE

Il *tempo di recupero dal workout* è forse un parametro più veritiero.

Da un allenamento (almeno contestualizzando il concetto al kettlebell training) si deve essere in grado di recuperare completamente entro due giorni. Se i tempi si protraggono è molto probabile di aver esagerato, a meno che questo non succeda nelle primissime fasi del percorso, quando si è fortemente decondizionati all'allenamento. Ma anche in questo caso si può parlare di 12 max 24 ore in più.

Analogo discorso per la situazione inversa. Se siamo già in grado di allenarci a poche ore dopo il workout, oppure riusciamo ad avere una prestazione uguale o maggiore dopo 24 ore, significa con molta probabilità che il carico di lavoro era sottostimato e quindi non totalmente allenante.

Anche il tempo di recupero è influenzato dai fattori psico-fisici precedenti, ma tale influenza è “spalmata” su un periodo di tempo più lungo perdendo quindi parte della loro efficacia.

**ALLENARSI SIGNIFICA FORNIRE UNO STIMOLO
STRESSANTE DI INTENSITA' TALE DA SCATENARE
DEI PROCESSI MIGLIORATIVI**

Problema risolto? A metà. Il termine “allenante” è molto generico. Bisogna anche specificare “per cosa” è allenante, ossia quello che si definisce target dell’allenamento.

Come definito nelle prime righe del capitolo “kettlebell e fitness”, le capacità allenabili sono molteplici: forza, potenza, aspetti prettamente cardiovascolari (sistema aerobico), ed ognuno di essi prevede carichi e modalità di esecuzione ben definiti affinché vengano stimolati adattamenti relativi al loro miglioramento.

Carichi alti e basse ripetizioni per la forza, carichi medi e medie ripetizioni per la potenza, carichi bassi e lavori lunghi per il cardiovascolare.

Se l’obiettivo di una sessione di allenamento è allenare una singola capacità, sarà sufficiente utilizzare un solo e adeguato carico e la corretta modalità esecutiva. Ma se volessimo allenare più capacità nella stessa lezione, è ovvio che dovremo avere più carichi a nostra disposizione, e tale disponibilità permetterebbe di strutturare allenamenti ottimali e completi.

Mettendosi però nei panni del neofita, il cui scopo è principalmente quello definito nella fase di apprendimento, la variegata disponibilità non è strettamente necessaria. È molto più importante imparare correttamente le tecniche e stimolare gli adattamenti fisiologici anche in maniera sottostimata, per evitare facili sovraccarichi.

Per tutto il *livello apprendista* la migliore scelta ricade nell’utilizzare un kettlebell con un carico che permetta l’esecuzione dell’**esercizio limitante**, ossia quel movimento tale per cui il carico utilizzato permetta di portare al limite la capacità di esecuzione del gesto sempre in funzione del tipo di adattamento ricercato.

Ad esempio, il carico che permette l’esecuzione di un esercizio di alzata sopra la testa, sarà sicuramente sottostimato se lo impieghiamo per uno squat, il quale prevede l’utilizzo di entrambe le gambe, in grado di sprigionare una forza nettamente maggiore rispetto al singolo braccio.

È ovvio che in questo modo andremo ad allenare, in termini di forza, maggiormente l’arto superiore rispetto agli arti inferiori. Ma questo limite è in parte superato

con un compromesso grazie alla particolare struttura del kettlebell training, almeno fino ad un certo livello.

I workout del livello apprendista sono orientati principalmente allo sviluppo della capacità cardiovascolare, la quale, come già ricordato, necessita di carichi bassi. Un carico che risulta basso per l’arto superiore risulterà bassissimo per gli arti inferiori. Per raggiungere il target da parte di entrambi i distretti sarà sufficiente modulare il numero di ripetizioni: minori per le alzate con il braccio e maggiori per gli squat.

La forza e la potenza cominceranno ad essere allenate dal livello praticante in poi, con una progressione di intensità sempre maggiore man mano che si prosegue lungo il percorso.

Il mio consiglio è quello di acquistare un kettlebell di carico gestibile per l’obiettivo cardiovascolare, ossia che ti permetta di portare a termine i workout proposti per tutto il livello apprendista. Se sarà troppo sottostimato e ti accorgi di non sentire la giusta fatica, a circa metà livello puoi incrementare il carico di qualche chilo.

Quando poi i workout cominceranno a fare distinzioni in termini di forza e potenza, puoi pensare di aggiungere alla tua collezione un kettlebell più pesante per avere la varietà necessaria per stimolare le diverse capacità.

Sicuramente nella fase di prestazione, per ottenere il massimo dagli allenamenti, saranno necessari più tagli e addirittura coppie dello stesso carico.

Durante i video workout ti darò le indicazioni necessarie per comprendere quale carico usare e quando risulta essere necessario un suo incremento.

Per esperienza posso dirti che per quanto riguarda **le donne**, un carico iniziale per il livello apprendista si aggira fra i 6 e i 10 kg. Per il livello praticante fra i 10 e i 14kg. Dai 14 in su per la fase di prestazione.

Per **gli uomini** un buon punto di partenza è 10/12 kg. Nel livello praticante dai 12 ai 16, e per la fase di prestazione dai 16 in su.

La tabella seguente riepiloga i concetti e le indicazioni sulla scelta del carico più adeguato.

	APPRENDISTA	PRATICANTE	ATLETA
DONNE	6-10 kg	10-14 kg	14kg in su
UOMINI	10-12 kg	12-16 kg	16kg in su
CAPACITA'	CARDIOVASCOLARE	CARDIOVASCOLARE +++ FORZA + POTENZA +	CARDIOVASCOLARE +++ FORZA +++ POTENZA +++

In definitiva, il carico ideale è quello tale per cui sia adatto a stimolare una determinata capacità (forza, potenza, cardiovascolare) ad un'intensità sufficiente da essere allenante in funzione dell'intensità del lavoro, la quale deve essere tale da necessitare circa 2 giorni di recupero.

LA PRATICA IN SICUREZZA

L'obiettivo dell'allenamento è la ricerca di un miglioramento psico-fisico. Come sappiamo, il corpo reagisce ad uno stress potenziando le strutture coinvolte nello sforzo.

Se lo stress fornito è eccessivo, e questa abitudine si protrae nel tempo, non faremo altro che debilitare il nostro organismo, il quale, prima o poi, andrà incontro ad un cedimento.

Il "cedimento" può manifestarsi sotto diversi aspetti: perdita di forza, diminuzione della concentrazione e della motivazione, stallo dei risultati e addirittura un peggioramento delle capacità acquisite. Il più delle volte questi effetti si presentano in contemporanea.

Questa condizione è rappresentativa di una serie di "cattive" abitudini, le quali rendono il training non sicuro e di conseguenza non durevole nel tempo. La sostenibilità di un programma di allenamento è la chiave per ottenere con successo i risultati.

Tra le "cattive abitudini", troviamo sicuramente quella di voler raggiungere il massimo risultato in poco tempo. Il famoso "tutto e subito".

Questo concetto è perdente in linea generale, inoltre, nello specifico, può mettere a repentaglio la tua sicurezza.

L'utilizzo di un sovraccarico deve essere sempre preso molto seriamente. Questo vale ancor di più con i kettlebell data la sua dinamicità e instabilità durante l'utilizzo.

La **prima regola** è avere rispetto dell'attrezzo e non trattarlo mai con sufficienza, e questo deve valere indipendentemente da quello che stiamo facendo.

Spostare il kettlebell da un lato all'altro, posizionarlo nella giusta posizione per una tecnica, riporlo nel giusto spazio durante le fasi di riposo o altre attività durante il workout (ad esempio esercizi a corpo libero) devono essere concetti da applicare sempre con massima priorità. Nei video tutorial troverai molteplici richiami sulla sicurezza in termini di gestione del peso. Seguirli porterà al minimo il rischio di spiacevoli situazioni.

La **seconda regola** è aver ben chiare le proprie potenzialità.

Il sovraccarico genera un forte stress a livello articolare e muscolare. Stress che sappiamo essere stimolo migliorativo se ben calibrato. Ma con i kettlebell è bene porre la massima attenzione. Un carico al di sopra delle nostre capacità prenderà il sopravvento sul nostro apparato muscolo-scheletrico con il forte rischio di danneggiarlo.

Meglio rinunciare a qualche ripetizione oppure utilizzare un carico sotto-massimale, piuttosto di incorrere in inutili e dannosi eroismi.

La **terza regola** è la progressione.

La sequenzialità delle lezioni è stata studiata appositamente per seguire un percorso lineare ad obiettivi successivi. Saltare i passaggi aumenta la componente di rischio.

Quando devi imparare una tecnica nuova, usa, se possibile, il taglio di kettlebell dal carico più basso e fai pratica fino a quando non la senti confidente e sicura.

Non avere fretta di svolgere i workout, studia prima le tecniche e solo successivamente applicale in sicurezza.

Discorso analogo vale per i workout. Le proposte di allenamento sono degli obiettivi da raggiungere ma non ad ogni costo. Impegnati, impara e pratica, ma senza l'ossessione di dover finire per forza. Non terminare un allenamento non significa per forza fallire. Fallisci quando termini il workout ad ogni costo facendoti "del male".

Se oggi non riesci, analizza ciò che non è andato, e riprova domani.

Il kettlebell training è un percorso. A volte trovi delle pianure e puoi mantenere un'andatura costante.

Altre trovi delle discese nelle quali potrai andare più veloce. In altre ti scontrerai con delle salite e sarai costretto a rallentare. L'importante non è la velocità con la quale si progredisce, ma quanto stai imparando durante il cammino.

E ricorda che le scorciatoie in questo campo diventano "allungatoie". Percorrere la strada più breve ti dà solo l'illusione di arrivare più velocemente al traguardo. Quando il tuo organismo raggiungerà il cedimento, fare quell'ultimo miglio ti costerà molto più tempo rispetto a quello impiegato nella scorciatoia.

**RAGGIUNGERE IL RISULTATO È IMPORTANTE,
MA SARA' STATO UNO SFORZO INUTILE
SE NON POTRAI GODERE DEI SUOI BENEFICI**

PUNTI CHIAVE PER UNA PRATICA SANA

- NON TRATTARE MAI IL CARICO CON SUFFICIENZA
- RISPETTA IL KETTLEBELL
- RISPETTA IL TUO CORPO
- CREA UN RAPPORTO COLLABORATIVO CON L'ATTREZZO
- SII CONSAPEVOLE DELLE TUE POTENZIALITÀ
- RISPETTA LA PROGRESSIONE DEGLI OBIETTIVI
- DAI SEMPRE PRIORITÀ ALL'APPENDIMENTO
- L'ESPERIENZA LA FONTE DEL MIGLIORAMENTO, NON L'OBIETTIVO
- RICERCA PRIMA LA QUALITÀ, POI LA QUANTITÀ
- LE SCORCIATOIE TI ALLONTANANO DALL'OBIETTIVO
- DIVERTITI QUANDO TI ALLENI

