



IL GAZZETTINO DI REGGIO

Testata giornalistica - Autorizzazione n° 2/2005 Tribunale di Reggio Calabria - Tel. 3396668800

E' il miglior attrezzo d'allenamento che la mente umana abbia mai pensato Kettlebell: "il passato verso il futuro" Swing, Clean, Long Cycle e Snatch per mantenersi in perfetta forma fisica

Lo studio di nuove metodologie di allenamento per migliorare le prestazioni fisiche degli atleti è, da sempre, l'obiettivo primario di insegnanti tecnici e ricercatori di tutte le federazioni sportive. Le migliori prestazioni atletiche dell'uomo, 9"58 nei 100 metri piani, 2,45 m. nel salto in alto e 8,95 m. nel salto in lungo ed anche altre, potranno essere migliorate, nel corso dei secoli, solo di pochissimi centimetri o decimi di secondo. Infatti, se consideriamo che il record mondiale di salto in alto è stato stabilito nel 1993 dal cubano Javier Sotomayor, quello di salto in lungo nel 1991 dall'americano Mike Powell, ed infine, che il record mondiale dei 100 metri pia-

ni, ottenuto dal giamaicano Usain Bolt nel 2009, sembra imbattibile, ne abbiamo quasi la conferma. Anche gli atleti ginnici hanno una storia antica, talvolta preistorica. Infatti, esistono attrezzi ginnici per gara ed attrezzi ginnici per allenamento. Il **giavelotto**, per esempio, è stato il primo utensile da lancio che l'uomo preistorico ha utilizzato per procurarsi il cibo e per difendersi. Dopo milioni di anni, precisamente dalle gare di Olimpia (776 a.C.) a tutt'oggi, il giavelotto è rimasto un attrezzo utilizzato dagli atleti di tutto il mondo per partecipare alle gare di Atletica Leggera.

Il **Kettlebell**, invece, è un attrezzo ginnico sia per allenamento che per

gara. E' di forma sferica con una maniglia incorporata nello stesso attrezzo e consente, a chi lo usa, di svolgere un'infinità di esercizi che possono impegnare tutti i muscoli del corpo. Anche il Kettlebell ha una storia "olimpica". Infatti, "l'idea" di sollevare un sovraccarico



di preparazione alle Olimpiadi. In epoca moderna, i primi ad utilizzare l'allenamento con il Kettlebell furono i militari russi, sin dal 1700. La "genialità" dell'idea consiste nel poter utilizzare un attrezzo di piccole dimensioni (4 kg., 6 kg., 8 kg., 10 kg., 16 kg., oltre) e di grande maneggevolezza, con la possibilità di allenare i muscoli in esercizi con angolazioni impossibili da

di forma sferica, con annesse maniglie, era comune nell'antica Grecia. Gli Atleti utilizzavano giare di diverse dimensioni, riempite di acqua o di sabbia e, mantenendole dai manici, le sollevavano decine e decine di volte per migliorare la resistenza fisica durante il periodo

proporre con altri attrezzi (bilancieri, manubri o macchine isotoniche). Il Kettlebell, durante lo svolgimento degli esercizi, rimane vicino al baricentro del corpo o, comunque, ad una distanza che non produce mai squilibri. Il Kettlebell impegna la presa delle mani in una continua "morsa" che sollecita molto i muscoli degli avambracci. La catena cinetica "mani



- colonna vertebrale zona baricentro - piedi" sviluppa un equilibrio ed un controllo del corpo ad assumere e mantenere la posizione verticale che non ha eguali. Con lo stesso esercizio, variando il numero del carico, delle ripetizioni e dell'intensità, è possibile aumentare la massa muscolare, definire i muscoli o impegnare il sistema cardiovascolare in attività aerobica o aerobica-anaerobica alternata. Un'altra qualità del Kettlebell, a differenza degli altri attrezzi menzionati precedentemente, è quella che il Kettlebell non "schiaccia" i dischi intervertebrali. Infatti, la sequenza dinamica del gesto tecnico rappresentato da un'azione costituita di due forze,

una centrifuga ed una centripeta, che si alternano a ritmo incessante, non producono stress o carichi alla colonna vertebrale.

Lo **Swing** è uno degli esercizi base del kettlebell, consiste nell'assumere la posizione eretta a gambe divaricate e piedi paralleli, mantenere a due mani l'attrezzo e, poi, farlo oscillare lungo una semicirconferenza compresa tra l'altezza delle spalle e la parte posteriore degli arti inferiori. Invece, le competizioni di Kettlebell si svolgono in due specialità:

JERK (slancio) per ripetizioni massime, a due braccia con due Kettlebell e **SNATCH (Strappo)** con un Kettlebell per ripetizioni massime, prima con un braccio, e poi con l'altro.

Riccardo Partinico

