



Calisthenics

**Il nuovo
modo
di allenarsi
arriva
dall'antichità**

*The new way
to work out comes
from antiquity*

di/ by Terry Vullo



Foto Simone Colombo

Se tu fossi stato un soldato durante il regno di Sparta (600-400 a.C.) o un monaco Shaolin in Cina nel 527 d.C., di sicuro avresti praticato il Calisthenics per combattere o per difendere il tuo monastero.

Le origini del Calisthenics sono molto antiche. Ne troviamo menzione in una relazione sulla guerra di Sparta, fatta da un esploratore persiano prima della Battaglia delle Termopili che interpretava quei movimenti strani, come una forma di danza e un segno di debolezza. Mai ci fu interpretazione più errata. Il Calisthenics, che etimologicamente deriva dal greco kalòs (bello) e sthénos (forza), è infatti prevalentemente incentrato sulla ricerca della forza.

Non è semplice fornire una definizione precisa di questo sport a causa delle intersezioni che ha con il mondo della ginnastica artistica, il fitness sportivo e la ginnastica acrobatica.

È una disciplina che coinvolge tutte le grandi masse muscolari del corpo, attraverso esercizi dinamici, isometrici e di mobilità, inizialmente abbastanza semplici e comunemente usati nella preparazione fisica di qualsiasi altro sport.

Si sfrutta principalmente il peso corporeo, la forza di gravità e la variazione delle leve come sistema di gestione del carico.

Il Calisthenics mette in atto un miglioramento del fisico dato dall'inserzione naturale di più variabili collegate tra loro. Non vi è infatti la possibilità di aumentare la resistenza e l'equilibrio, senza prima avere sviluppato i necessari livelli di forza come non si può sviluppare la forza, senza contemporaneamente migliorare coordinazione e tecnica.

Ma visto che anche in un corso base le caratteristiche fisiche di ogni partecipante possono essere diverse come vengono gestiti gli allenamenti?

If you had have been a soldier around (600-400 B.C.) during the reign of Sparta or a Shaolin monk in China in the year 527 A.D., you would have surely practised Calisthenics in combat or to defend your monastery.

The origins of Calisthenics are quite ancient. We find mention in a report on the Spartan War written by a Persian explorer prior to the Battle of Thermopylae, who interpreted the strange movements as form of dance and a sign of weakness.

Never has there been such an erroneous interpretation.

Calisthenics, which is etymologically derived from the Greek wokalòs (beautiful) and sthénos (strength), is actually predominantly dedicated to building strength.

It is not easy to provide a precise definition of the activity, given its overlap with the fields of sports and artistic gymnastics, along with the world of fitness and acrobatic gymnastics.

It is a discipline that engages all the largest muscle groups in the body through isometrics, mobility and dynamic exercises that are initially quite simple and commonly used in physical training for many other sports.

Predominantly utilised are body weight, gravity and leverage variation such as via a load management system.

Calisthenics enacts the physical improvement obtained by the natural insertion of a number of interconnected variables. It offers the possibility to improve strength and balance, without having to first develop any necessary levels of strength, since these elements cannot be developed in isolation.

Yet given that even in a basic course, the physical characteristics of each participant may be different, how are the workouts managed?

Alessandro Campana, fondatore e personal trainer di Calisthenics Milano Academy ci racconta che per ogni singolo praticante, viene studiato un allenamento in funzione delle proprie caratteristiche e attitudini, così da poter lavorare più specificamente sulla forza, l'equilibrio, la resistenza, oppure puntare sull'acrobatica.

Sui benefici invece di questo tipo di allenamento, interviene Alessandro Dernini, Partner di IN / EX, nuova realtà nel centro di Milano che mi spiega: «Numerosi sono i benefici dell'allenamento calisthenico che variano, dall'aumento della densità ossea al miglioramento della tenuta delle componenti connettive articolari e della postura ma c'è anche un incremento dell'efficienza neuromotoria, del volume muscolare con conseguente miglioramento del metabolismo con la riduzione della massa grassa». Di sicuro ognuno ha i propri obiettivi nel scegliere questa disciplina ma è indubbio che attrarrà per forza di cose anche coloro che hanno come obiettivo puramente il lato estetico. In questo non vi è nulla di male, ma è doveroso sottolineare che il Calisthenics non è questo. Tornando alle sue origini il Calisthenics, è ricerca della forza, per essere pronti a 'combattere', come quando Leonida, nella battaglia delle Termopili, rispose a Serse che gli intimò di arrendersi e consegnare le armi: «Venite a prendervele!». Ed è proprio questo che ogni 'calisthenico' pensa quando sta affrontando un nuovo obiettivo: mai mollare fino alla fine! Un allenamento che può risultare molto utile anche per la vita di tutti i giorni. Nessuno può nulla contro forza e determinazione.

Alessandro Campana, founder of and personal trainer for Calisthenics Milano Academy, informs us that for every single practitioner, a workout is developed that is tailored to their characteristics and attitude, so as to be able to work more specifically on strength, balance, endurance, or even focus on acrobatics.

As to the benefits of this type of training, Alessandro Dernini, Partner of IN/EX, a new establishment in central Milan, explains, "There are many benefits to Calisthenic exercises, ranging from an increase in bone density to improving the endurance of joint connective components and posture. There is also an increase in neuro-motor efficiency and muscle volume, which results in a faster metabolism and a reduction in body fat."

What is certain is that each person has their own objectives in choosing this discipline. There is, however, no doubt that it will also inevitably attract those whose objectives are purely aesthetic. Whilst there is nothing wrong with this, it must be emphasised that Calisthenics is not merely for this. Returning to its origins, Calisthenics is the search for strength; the preparation for a "fight", such as during the Battle of Thermopylae, when Leonidas replied to Xerxes upon being ordered to surrender and hand over his weapons, "Come and take them!" That is what every "Calisthenic practitioner" thinks about when facing a new goal: never give up until the battle is over! This is training that also proves very useful in everyday life. No-one can discount strength and determination.



Foto Andrea Priore