
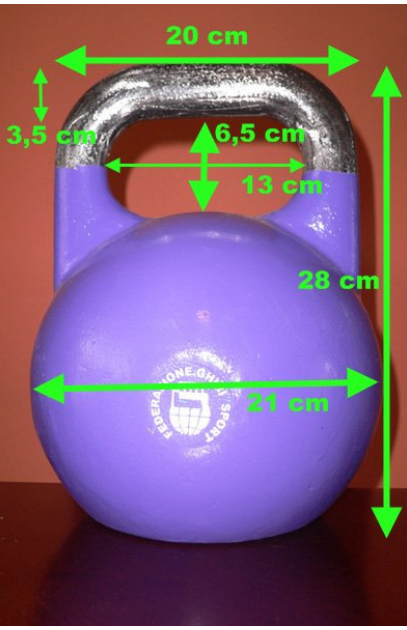


Kettlebell olimpionici

	<p>Materiale usato: Puro acciaio</p> <p>Pesi disponibili: 8 kg 12 kg 16 kg 18 kg 20 kg 24 kg 28 kg 32 kg 36 kg 40 kg 44 kg</p>	
---	--	---

Il kettlebell - denominato anche "girya" (pronuncia: "ghiri"), parola russa che significa semplicemente "peso", o "girevoy" o "handbell" - è un attrezzo di origine slava. A vederlo sembra un incrocio tra una caffettiera e una campana, o, più semplicemente una palla di cannone con il manico e il fondo piatto.

Probabilmente è un'evoluzione delle pietre di forma sferica che, da che mondo è mondo, hanno fatto parte degli allenamenti e delle competizioni degli strongmen dai tempi più antichi. Quello che sappiamo di sicuro è che per la prima volta il termine "girye" è citato in un dizionario russo del 1704. Così come raffigurato in dipinti e immagini dell'epoca è arrivato a noi: una linea semplice che richiama i "classici" pesi sferici di una volta.

Il peso dei kettlebell viene misurato in "pood", vecchia unità di misura russa che equivale a 16 kg di peso; 1,5 pood equivalgono a 24 kg; 2 pood a 32 kg e così via.

Le competizioni di kettlebell affondano le radici nella tradizione russa. Giusto per dare un'idea, la categoria ragazzi e ragazze gareggia con girye di 1 pood (16 kg!); il che ci fa capire l'impressionante prestanza e resistenza fisica che queste popolazioni hanno nel DNA.

I maestri di kettlebell vengono chiamati "girevik", "uomo kettlebell". Il termine calza a pennello: l'utilizzo del kettlebell e le sue applicazioni portano a una crescita fisica e personale che diventa un vero e proprio stile di vita.

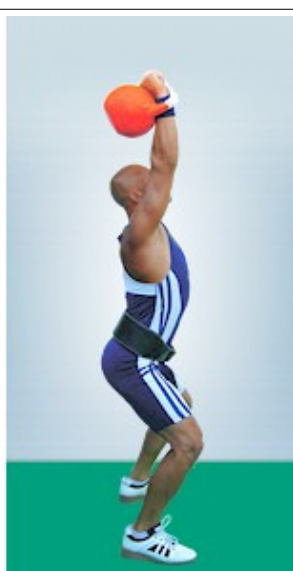
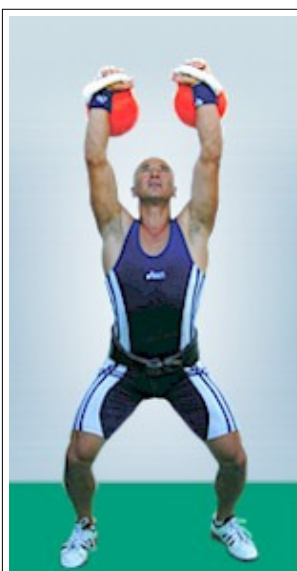
Al giorno d'oggi i kettlebell sono utilizzati da numerosissimi preparatori atletici per allenare i propri atleti, utilizzati nell'allenamento delle forze armate o di squadre speciali di diversi paesi e da un'infinità sempre crescente di appassionati di allenamento per mantenersi e migliorare la propria condizione fisica. Le Forze Speciali Sovietiche e molti campioni del mondo sovietici di sollevamento pesi olimpico hanno usato gli antichi kettlebell russi come arma segreta per il fitness estremo. Grazie alla capacità incredibile dei kettlebell di incrementare la prestazione fisica, questi superuomini sovietici hanno massacrato tantissime volte i loro avversari, dimostrando potenza pura e forza esplosiva disumana.



Slancio completo

Nella posizione iniziale le braccia sono distese verso il basso e la ghiria è tenuta in mezzo alle gambe. Con uno slancio la ghiria viene portata al petto appoggiata sul bicipite, avambraccio e petto. Con un successivo sforzo di gambe ed un movimento veloce, la ghiria viene portata verso l'alto sopra la testa; in questa fase le braccia devono essere ben tese e le gambe dritte. A questo punto l'esercizio viene eseguito da capo contandone le ripetizioni.

Secondo il regolamento la ghiria non può essere appoggiata sulle spalle e l'esercizio termina se la ghiria cade sulla pedana.



Slancio

Nella posizione iniziale le braccia (tra spalla e gomito) appoggiano sul dorso e le gambe sono dritte. La ghiria è appoggiata sul bicipite, petto e avambraccio. Con uno slancio ed uno sforzo di gambe la ghiria viene portata verso l'alto in un movimento veloce che termina con la ghiria sopra la testa; in questa fase le braccia devono essere ben tese e le gambe dritte. A questo punto l'esercizio viene eseguito da capo contandone le ripetizioni.

Secondo il regolamento la ghiria non può essere appoggiata sulle spalle o lasciata andare verso il basso.



Strappo

Lo strappo viene eseguito in movimento unico e continuo. La ghiria va portata a braccio teso dalla posizione iniziale, in mezzo alle gambe, sopra la testa, mantenendo sempre le gambe ben dritte. L'atleta deve eseguire le alzate ininterrottamente fermandosi solo sopra la testa dove viene contata la ripetizione. Quando è stato raggiunto il numero massimo di ripetizioni con un braccio è consentito effettuare un cambio (ed uno solo, quando la ghiria si trova in mezzo alle gambe) di mano e ricominciare con questo braccio. Secondo il regolamento la ghiria non può essere appoggiata sulle spalle e la mano libera non può essere appoggiata sulla gamba.