



CALISTHENICS TIPS FOR **BEGINNERS**

- » What is Calisthenics
- » Prepare your body first
- » Have a clear plan
- » Watch what you eat
- » Make it simple
- » Motivation

MORE INFORMATION



 c.sandru19



Introducere:

Calisthenics este o formă de exerciții fizice care utilizează greutatea corporală pentru a dezvolta forță, rezistență, flexibilitate și coordonare. Termenul provine din cuvintele grecești kallos, care înseamnă frumusețe și sthenos, care înseamnă putere. Calisthenics este practicat de obicei într-un mediu în care se utilizează un minim de echipament și se concentrează pe mișcările naturale ale corpului.

Scopul principal al acestui eBook este de a te dezvolta și a-ți îmbunătăți forța, rezistența, flexibilitatea și coordonarea corporală folosind doar propriul corp și mișcările naturale ale acestuia.

Capitolul 1: Fundamentele Calisthenics-ului

Calisthenics, în forma sa modernă, a început să fie promovat în special în jurul anilor 1800 și 1900, când metodele de antrenament fizic au început să se îndeparteze de folosirea echipamentelor grele și să se concentreze mai mult pe utilizarea greutății propriului corp.

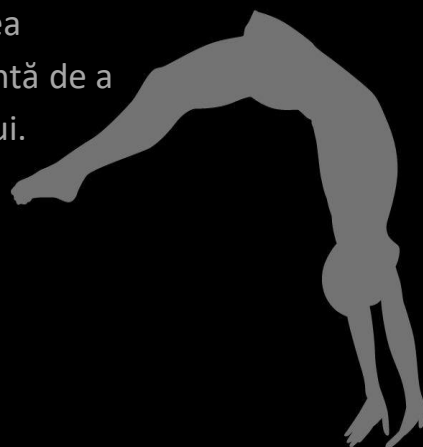
Astăzi, calisthenics este recunoscut ca o modalitate eficientă și versatilă de a-ți îmbunătăți condiția fizică și de a-ți dezvolta forța fără a fi nevoie de echipamente sofisticate sau de o sală de sport.

Capitolul 2: Exerciții de bază

Exercițiile de bază în calisthenics sunt cele care lucrează multiple grupe musculare și oferă o fundație solidă pentru dezvoltarea forței, rezistenței și coordonării corpului.

1. Flotările (Push-ups): Flotările sunt una dintre cele mai cunoscute și eficiente mișcări pentru dezvoltarea forței și rezistenței în partea superioară a corpului, ele lucrează în special pieptul, umerii, tricepșii și mușchii core.

2. Tracțiuni (Pull-ups): Tracțiunile sunt excelente pentru lucrarea spatelui, bicepsilor și antebrațelor, ele sunt o modalitate excelentă de a dezvolta forță și masă musculară în partea superioară a corpului.



3.Genoflexiuni (Squats): Genoflexiunile sunt esențiale pentru dezvoltarea forței și rezistenței musculare în partea inferioară a corpului,lucrând cu precădere coapsele,fesierii și mușchii cvadriiceps.

4.Abdomene (Sit-ups/Leg Reises): Exercițiile pentru abdomen sunt cruciale pentru întărirea mușchilor abdominali și a core-ului în general.Acestea includ exerciții precum abdomenele clasice,ridicările de picioare și planșele abdominale.

5. Plank (Plank Hold): Plank-ul este o poziție statică care lucrează mușchii abdominali,mușchii spatelui,umerii și mușchii din jurul șoldurilor, acest exercițiu ajută la îmbunătățirea stabilității și a controlului corpului.

6.Dips: Dip-urile sunt excelente pentru lucrarea tricepșilor,umerilor și pieptului.Acestea pot fi făcute folosind barele paralele sau o bancă.

7.Stat în mâini (Handstand): Aceasta este o poziție avansată care lucrează întregul corp,cu accent pe umeri,triceps și mușchii core.Poziția de handstand ajută la dezvoltarea echilibrului,forței și stabilității.



Capitolul 3:Planificarea antrenamentului

Pentru a îți putea planifica un antrenament eficient este nevoie să îți stabilești obiectivele tale personale,iată o sugestie generală pentru planificarea unui antrenament.

Pasul 1: Stabilește obiectivele antrenamentului

-Ce încerci să obții din acest antrenament(creșterea forței,îmbunătățirea rezistenței,stabilizarea corpului,flexibilitatea corpului,pierderea în greutate)

-Care sunt zonele corpului pe care vrei să le lucrezi în mod special ?

Pasul 2:Selectează exerciții de bază

Alege 5-7 exerciții de bază care vizează diverse grupe musculare, poți merge la pasul anterior și să îți construiești un antrenament din cele menționate anterior.

Pasul 3: Stabilește seturile și repetările

-Decide câte seturi și repetari vei avea pentru fiecare exercițiu.

Pasul 4: Stabilește timpul de odihnă

-Stabilește cât timp vei lua pauză între serii.

Pasul 5: Crează un antrenament echilibrat

Asigură-te că antrenamentul tău lucrează toate zonele principale ale corpului
(parte superioară,inferioară si core)

Pasul 6: Adaugă elemente de încălzire si racire:

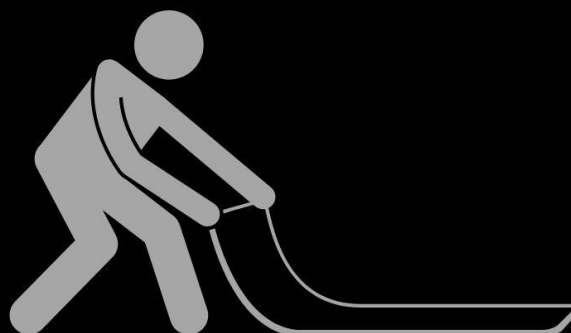
-începe antrenamentul cu o încălzire minimă de 5-10 minute,care poate include rotații ale brațelor si picioarelor,încălzire specifică pentru fiecare zonă a corpului pe care dorești să o antrenezi.

-Termină antrenamentul cu o răcire de minim 5-10 minute și întindere pentru relaxarea mușchilor pentru a reduce riscul de dureri musculare și accidentari prin stretching specific pentru fiecare zonă a corpului pe care o antrenezi.

Pasul 7: Adaptează și ajustează în funcție de progresul tău

-Cel mai important din punctul meu de vedere este monitorizarea progresului tau,prin monitorizarea progresului îți vei da seama pe măsură ce devii mai puternic că trebuie să ajustezi antrenamentul în funcție de experiența pe care ai acumulat-o deoarece mușchiul v-a înceta din a progresa sau v-a încetini progresul daca vei face același tip de antrenament.

-Crește dificultatea exercițiilor în funcție de rezultatele monitorizării tale,trecând la exerciții mai complexe,adăugarea de greutați suplimentare sau cresterea numarului de repetari.



Exemplu de antrenament pentru începatori:

1. Flotări: 3 serii x10 repetări
2. Tracțiuni: 3 serii x8-10 repetări
3. Genoflexiuni: 3 serii x12 repetări
4. Abdomene: 3 serii x15 repetări
5. Plank 3 serii x 30 secunde

Acesta este doar un exemplu în cazul în care nu poți să faci unul sau mai multe exerciții poți apela la benzile elastice sau la regresii ale acestor exerciții.

Exemplu de antrenament pe care îl foloseam în perioada de set and reps:

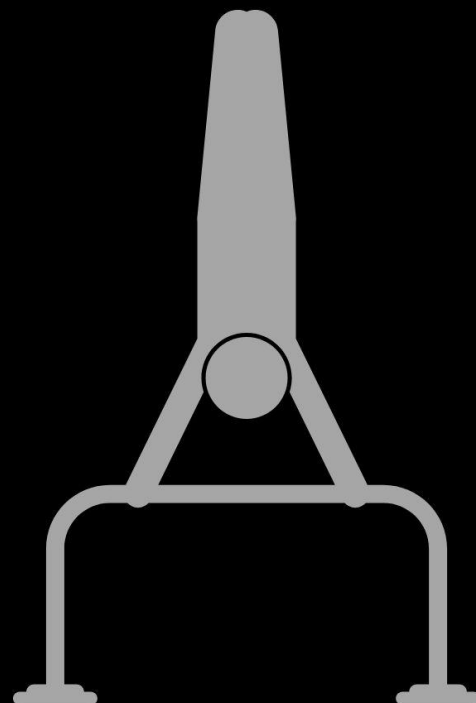
Începator:

- Dips: x10
- Pull ups: x10
- Push ups: x20
- Squads: x30
- Pyke push ups: x5

Acest circuit îl faceam de 3-4 ori și adaptam în funcție de cum mă simțeam la momentul acela.

Intermediar:

- Muscle ups: x5
- Handstand push ups: x2
- Handstand hold: 10s
- Dips: 10x20kg



Acesta este doar un exemplu de antrenament pe care îl foloseam în ziua de push, la nivelul intermediar am încercat foarte multe antrenamente mai ales ca atunci faceam parte din echipa FLUX.

Avansat:

Muscle ups:15

Push ups: 75

Pull ups: 30

Squads:100

Dips: 55

Timp maxim 15 minute



Capitolul 4: Nutriția și recuperarea

Nutriția și recuperarea sunt două aspecte esențiale în viața unui sportiv, având un impact semnificativ în performanța acestuia, recuperarea și longevitatea acestuia.

Nutriția:

1.Furnizează energie: Alimentele oferă combustibilul necesar pentru antrenamente și competiții. Carbohidrați sunt esențiali pentru rezerva de glicogen, care sunt principala sursă de energie.

2. Optimizează compoziția corporală: O nutriție adecvată vă poate ajuta la menținerea unei compoziții corporale sănătoase și vă ajută la dezvoltarea masei musculare.

3.Asigură nutrienți esențiali: O dietă echilibrată furnizează vitaminele, mineralele și antioxidanți care sunt esențiali pentru funcționarea optimă a organismului.

4.Contribuie la refacerea și reconstrucția mușchilor: Proteinele sunt esențiale pentru construirea și repararea țesutului muscular,ajutând la refacerea după antrenament și la creșterea în masă musculară.

5.Ajută la hidratare: Hidratarea adecvată este cruciala pentru performanța și recuperare.

Recuperare:

1.Reparație musculară: Permite musculaturii să se refacă și să se reconstruiască după efortul fizic.

2.Prevenirea supraantrenamentului: Recuperarea adecvată este crucială pentru prevenirea supraantrenamentului, care poate duce la scăderea performanței.

3.Redresarea echilibrului hormonal: Un somn adecvat și odihnitor ajută la echilibrarea hormonilor,cum ar fii cortizolu si testosteronul care pot influența performanța și recuperarea.

Sfaturi personale pentru alimentație și hidratare:

La fel ca la planificarea unui antrenament este necesar și planificarea alimentației în funcție de obiectivele pe care dorim să le realizăm.

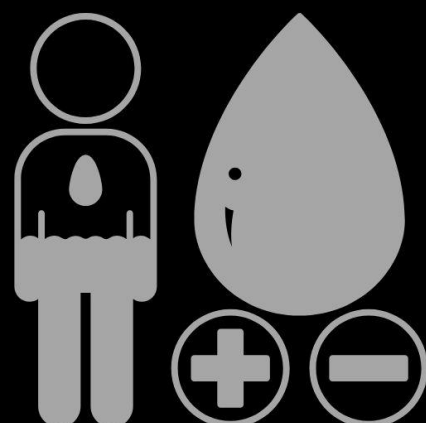
În cazul meu obiectivul a fost de a îmi dezvolta masa musculară,începutul meu în Calisthenics a fost la o masă corporală de aproximativ 48.5 kg la o înălțime de 1.72 cm. Am lucrat cu anumiți antrenori și nutriționiști pentru a ajunge în apogeul meu la o greutate corporală de 68.3 kg iar în momentul de față sunt într-o menținere la 60-62 kg coborând până la 57 kg în timpul competiției.

Pentru mine cel mai important a fost contorizarea nutrienților deși nu am putut mereu să îi țin la virgulă am avut următoarea regulă:

2 g Proteină x Kg (În cazul meu atunci 48.5 kg x 2g proteină)

4 g Carbohidrați x Kg (48.5 kg x 4g carbohidrați)

1g grasimi x Kg (48.5kg x 1g grasimi)



Exemplu de dieta pe care am folosit-o şn timpul competiţiei europene care a avut loc la Amsterdam în 2023.

Prima masă: 100-150g fulgi de porumb

200 g albuş de ou

Gustare după 1-2 ore: 200 g afine (pentru detoxifierea corpului)

A doua masă: 100 g orez prefier (recomand cel de la Lidl 3 lei/400g)

300g piept de pui

100g legume congelate

A doua gustare: 200 g portocale (Vitamina C)

200 g banane (Potasiu)

A treia masă: 100 g orez prefier/100g cuşcuş

200 g somon

100 g brocolii



Însumat: Proteină:165g (Aproximativ depinde de ce produse folosiţi)

Carbohidraţi: 350g (Aproximativ depinde de ce produse folosiţi)

Grasimi: 35g (Aproximativ depinde de ce produse folosiţi)

Kcal: 2500 Kcal (Aproximativ depinde de ce produse folosiţi)

Capitolul 5: Depășirea obstacolelor

-Cum să faci față plafonului de antrenament și să depășești blocajele mentale.

În acest moment răspunsul este simplu și poate avea mai multe cauze, principala cauză la mine a fost epuizarea psihică iar pentru a trece peste acest impas încercam să diversific antrenamentul ori prin a îmi cauta un coleg de antrenament ori prin a schimba tehnica de antrenament.

-Tehnici pentru a evita accidentările și a depăși durerile minore.

- încălzire
- Hidratare
- Alimentație
- Odihnă
- Ego
- Planificare
- Adaptare
- Stretching



Capitolul 6: Motivație și angajament pe termen lung

Pentru mine motivația de a nu renunța și de a continua în această călătorie au reprezentat experiențele pe care le-am avut de-a lungul timpului. De la persoane pe care le-am cunoscut la adrenalina și modul în care m-am simțit în timpul competițiilor. Sfatul meu pentru a putea continua în acest sport este să îți găsești motive și obiective pentru că din fericire în calisthenics există mult mai multe ramuri și mereu există loc de mai bine.

Motivația mea principală a fost aceea de a deveni mai bun pe zi ce trece și de a aplica multe din principiile calistenics-ului în viața de zi cu zi.



Un exemplu de motivație și de determinare îl reprezintă Alisia Persa care a plecat de la flotări în genunchi la a bate aproape orice băiat în competițiile de set and reps ca apoi să devină campioana mondială la freestyle. Deși în România nu a avut adversar pe partea de freestyle feminin aceasta nu a renunțat și a participat la freestyle masculin deși nu i-a oferit nimeni șanse în continuare aceasta este un adversar veritabil în competițiile de freestyle masculin și în continuare este printre cei mai buni atleți Români pe care i-am avut și una din cele mai bune atlete internaționale.

