



## COMITATO PROVINCIALE DI TARANTO

### COMUNICATO STAMPA

#### Rilasciati i primi attestati ai partecipanti al corso per "Istruttori di Kettlebell 1<sup>^</sup> liv."

Si è conclusa domenica 17 gennaio 2016 a Manduria (TA) la prima edizione del corso per "Istruttori di Kettlebell 1<sup>^</sup> livello" promosso e organizzato dall'Ente di Promozione Sportiva A.S.C. (attività Sportive Confederates – [www.ascsport.it](http://www.ascsport.it)) - Comitato Provinciale di Taranto.

Il corso ha visto impegnati diversi partecipanti provenienti dalla provincia ionica che nella splendida location dell'Associazione Sportiva Dilettantistica Extreme Total Fight Club di Manduria (TA) hanno affrontato un duro iter addentrato, sia teorico che pratico nell'attrezzatissima struttura affiliata A.S.C..

I docenti Marco Giannuzzi e Davide Alessi, provenienti dalla capitale, con la loro professionalità e competenza hanno fortemente motivato i candidati che hanno affrontato con serietà e dedizione tutte le materie previste e superato brillantemente la prova pratica che gli ha consentito di conseguire l'agognato diploma nazionale di "Istruttore di Kettlebell 1<sup>^</sup> livello".

I Kettlebell (o ghiria, dal russo: ги́ря;) è un attrezzo ginnico consistente in un peso di forma sferica con una maniglia. Attrezzi simili al kettlebell sono stati utilizzati fin dall'antichità, ad esempio dagli atleti dell'antica per prepararsi alle olimpiadi! Recentemente tale strumento divenne il principale artefice dell'efficacia e della forma fisica dei soldati russi. L'allenamento con i kettlebell si basa sul miglioramento della capacità cardiovascolare, forza resistente, flessibilità, elasticità, reattività neuromuscolare, potenza esplosiva e generale. Il kettlebell training è ormai entrato a far parte negli allenamenti di molte attività sportive, specialmente quelle che richiedono grande resistenza e potenza, ad esempio negli allenamenti di: forze speciali militari, piloti di caccia, combattenti di M.M.A. e tra gli atleti di pugilato, rugby e wrestling.

Un ringraziamento particolare va al dott. Marco VISCONTI, responsabile nazionale A.S.C. della Formazione, e al dott. Cataldo BIANCHI, presidente provinciale A.S.C. Taranto, che con la loro indiscussa professionalità e prezioso contributo hanno permesso la realizzazione di questo evento.

Info: [taranto@ascsport.it](mailto:taranto@ascsport.it)

Il Presidente Provinciale A.S.C. Taranto  
Dott. Cataldo BIANCHI