

Calisthenics, trionfo del palermitano Daniele Di Marco ai campionati internazionali

Autore: Anna Rita Follari

Data: 21 Settembre 2024



Orgoglio tutto palermitano ai [campionati](#) internazionali di [calisthenics](#). Non arresta la sua corsa Daniele Di Marco, classe 2007, arrivato primo al campionato internazionale tenutosi a Bardolino il 19 settembre, seguito dal polacco Dominik Pazdyk e dall'italiano Emanuele Majeli. Appena lo scorso giugno aveva trionfato a Rimini alla Wellness categoria freestyle. Brasile, Spagna, Francia, Grecia, Polonia e altre nazioni si sono contese la coppa ma il tricolore arrivato primo, grazie al diciassettenne siciliano.

07:31







La storia di Daniele

La sua storia inizia in maniera piuttosto singolare: Daniele praticava calcio ma con l'arrivo della pandemia, come tutti, è rimasto intrappolato tra le mura di casa. "Mio figlio si annoiava in quel periodo e soffriva il fatto di non poter fare sport all'aria aperta – ha dichiarato Lorenzo Di Marco, padre del ragazzo -. In quei momenti di noia e frustrazione, ha scoperto il mondo del calisthenics attraverso internet e ha deciso di dedicarsi con anima e corpo a questa disciplina. "Da allora, non si è più fermato" – conclude il padre -.

Nonostante le limitazioni dovute alla pandemia, Daniele ha continuato ad allenarsi duramente, trasformando la sua piccola stanza in un vero e proprio campo di addestramento personale. Oltre agli allenamenti casalinghi, si recava e tutt'ora lo fa, al parco della salute per perfezionare le sue abilità.

Alla fiera del fitness di Rimini, conclusasi il 2 giugno, il giovane atleta si è aggiudicato il titolo di campione italiano. Ha sostenuto prove di resistenza fisica alle parallele, agli anelli e alla barra per le trazioni. Tutte "skills" apprese attraverso internet e allenandosi insieme agli amici al parco.

Cos'è il Calisthenics

Il calisthenics è una forma di allenamento fisico che si concentra sull'uso del peso corporeo per sviluppare forza, resistenza, flessibilità e agilità. Questo tipo di allenamento si basa su esercizi che coinvolgono movimenti naturali come piegamenti, trazioni, squat, affondi e molte altre varianti.

Una delle caratteristiche distintive del calisthenics è che può essere praticato ovunque, senza la necessità di attrezzature costose o di un ambiente specifico. Inoltre, offre una vasta gamma di progressioni e varianti che consentono a persone di diversi livelli di abilità di partecipare e progredire gradualmente.

Gli esercizi di calisthenics non solo sviluppano la forza muscolare, ma anche la coordinazione, l'equilibrio e la mobilità. Questo tipo di allenamento è diventato sempre più popolare negli ultimi anni grazie alla sua efficacia nel costruire un fisico forte.

Molti praticanti di calisthenics si concentrano anche sull'apprendimento di abilità avanzate come le bandiere umane, le muscle-up, le planche e altri movimenti che richiedono forza, controllo e agilità. Questi movimenti avanzati richiedono anni di pratica e sviluppo della forza muscolare.

Riferimento articolo: <https://www.blogsicilia.it/palermo/calisthenics-trionfo-palermitano-daniele-marco-campionati-internazionali/1055926/>

Generato il 15/05/2026