

CALISTHENICS



Il calisthenics è l'arte di usare il proprio peso corporeo come resistenza per allenarsi e sviluppare il fisico.

«Calisthenic» è il sinonimo inglese del termine italiano "callistenico" o "calistenico", un aggettivo qualificativo che si riferisce all'ormai noto metodo o sistema di allenamento basato sulla ginnastica a corpo libero, oppure ad uno specifico esercizio o workout.

Il termine plurale calisthenics viene quasi sempre usato come abbreviazione di "calisthenics exercises" (esercizi calistenici). L'etimologia di questo aggettivo, frequentemente utilizzato come sostantivo – abbreviazione di calisthenic training / workout – origina con tutta probabilità dall'unione delle parole greche "kallos", che significa bellezza (per enfatizzare il piacere estetico che deriva dalla perfezione del corpo umano), e "sthenos", che vuol dire forza (grande forza mentale, coraggio, forza e determinazione). In un certo senso, racchiude l'essenza del calisthenics stesso.