

Umberto Miletto

Il Metodo Kettlebell



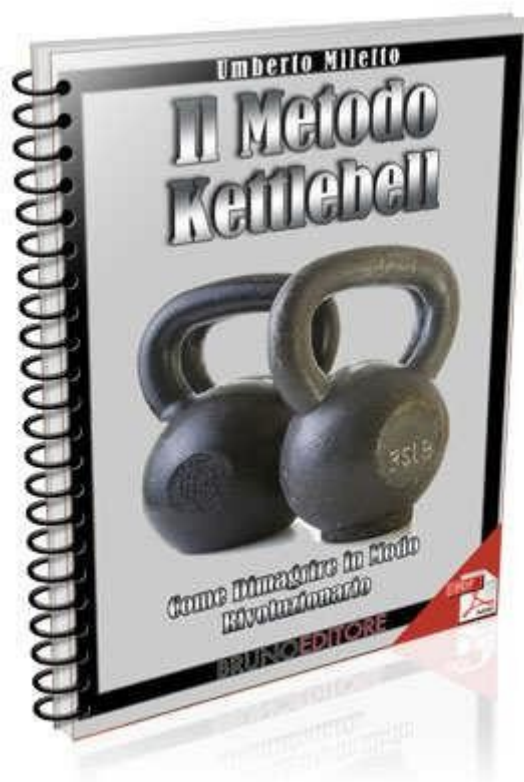
**Come Dimagrire in Modo
Rivoluzionario**

BRUNO EDITORE

UMBERTO MILETTO

Capitolo 1 estratto da:

IL METODO KETTLEBELL



Come Dimagrire in Modo Rivoluzionario

Titolo

“IL METODO KETTLEBELL”

Autore

Umberto Miletto

Editore

Bruno Editore



ATTENZIONE: questo ebook contiene i dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria. Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore e dell'Editore. **È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro**, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato trattamento medico.

Sommario

| | |
|--|----------|
| L'autore | pag. 5 |
| Introduzione | pag. 8 |
| Capitolo 1: Come dimagrire nel modo giusto | pag. 11 |
| Capitolo 2: Perché il 90% dei sistemi non funzionano | pag. 19 |
| Capitolo 3: Come preparare un programma vincente | pag. 28 |
| Capitolo 4: Come dimagrire con un solo attrezzo | pag. 49 |
| Capitolo 5: Come diventare una macchina brucia grassi | pag. 60 |
| Capitolo 6: I 5 programmi per dimagrire per sempre | pag. 77 |
| Capitolo 7: Come eseguire gli esercizi passo per passo | pag. 111 |
| Conclusione | 4 |
| Bibliografia | |

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

L'AUTORE

Umberto Miletto è il rinomato personal trainer italiano esperto in Personal Training e preparazione atletica d'alto livello.

In Italia è stato tra i primi a promuovere l'uso dei kettlebell ed è suo il primo libro italiano scritto su questi strumenti d'allenamento. Il libro Kettlebell Manual, edito da Sandro Ciccarelli, ha da subito riscontrato un enorme successo per la sua semplicità e praticità.

Il Coach Umberto Miletto, nonostante la sua giovane età, è un punto di riferimento del campo dell'allenamento nel panorama

nazionale. Non a caso crea il Miletto Personal Training Studio, un centro di Personal Training e preparazione atletica unico in Italia nel suo genere dove atleti e appassionati si rivolgono per migliorare la propria performance fisica. Lo Studio Miletto è specializzato in



programmazioni avanzate con sovraccarichi per atleti di ogni disciplina sportiva, in Functional Training, nello studio della composizione corporea e in sedute di Personal Training. Sportivi, personaggi dello spettacolo e gente comune si affidano abitualmente ai suoi programmi sicuri di ottenere i risultati desiderati. Centri fitness, gestori di palestre, personal trainer e appassionati d'allenamento, chiunque voglia migliorare e apprendere nuove nozioni su allenamento, personal training e alimentazione potrà frequentare i suoi corsi.

Il Coach Umberto Miletto è conosciuto in tutto il mondo grazie ai suoi video su Youtube al canale www.youtube.it/studiomiletto dove è possibile visionare la tecnica d'esecuzione di più di 200 esercizi. Collabora con numerosi portali online che trattano di allenamento e fitness tra cui Bodybuildingitalia.it, My-personaltrainer.it, Sportmedicina.com, Abodybuilding.com,

Cybersport.it, Fightordie.it ecc. Nell'estate del 2005 appaiono i suoi primi articoli sulla rivista leader del settore di body building *Olympian's News*, la rivista che tratta in modo approfondito e tecnico di tutto ciò che riguarda l'allenamento di muscolazione, la nutrizione, l'integrazione e la

preparazione atletica. Numerose sono le riviste che lo cercano come consulente per l'allenamento e il benessere in generale, tra cui citiamo *Men's Health*, *Capital*, *Donna Moderna*, *Millionaire*, *ForMan* ecc.

Anche tu grazie a questa guida potrai seguire gli allenamenti del Coach Miletto, e sfruttare tutta la sua esperienza per dimagrire e modellare il tuo corpo. Per chi vuole di più, il Coach Miletto riceve presso il suo Studio di Personal Training di Torino, dove potrai essere allenato e valutato personalmente da lui.

Coach Umberto Miletto

Dottore in Scienze Motorie

Dottore in Scienze e Tecniche dell'Allenamento e dello Sport

Personal Trainer ISSA International Sport Sciences Associations

Strenght&Conditional Coach per Atleti e squadre sportive

Consulente Fitness per riviste

Introduzione

Dopo la creazione del mio sito non avrei mai pensato di ricevere così tante mail e richieste di programmazioni e consigli sul come dimagrire. È proprio da qui che nasce l'idea di creare una guida elettronica di facile consultazione e con dei programmi specifici per modellare il corpo. **Come dimagrire in modo rivoluzionario** nasce per far fronte alle tante richieste che ho ricevuto in questi mesi. È stato creato apposta per tutte quelle persone che hanno poco tempo per allenarsi, non riescono a frequentare in modo costante una palestra, ma non vogliono assolutamente rinunciare alla possibilità di avere un fisico magro e tonico.

All'interno dell'ebook sono presenti molte informazioni per capire cosa bisogna fare praticamente per dimagrire. Scoprirai un modo nuovo di allenarti con un attrezzo incredibilmente efficace e adatto alle tue esigenze. Capirai il vero significato dell'allenamento e ti mostrerò perché ci sono così tante fregature nel settore del dimagrimento. Dimagrire non è difficile se hai

chiaro come funziona il tuo corpo. ti insegnerò tutto ciò che devi sapere per perder peso in modo concreto e duraturo e ti insegnerò ad alimentarti correttamente. Ti mostrerò un nuovo modo di allenarti con un attrezzo incredibilmente efficace per bruciare calorie. Sto parlando dei kettlebell, strumenti d'allenamento a basso costo e ideali per allenarsi anche a casa propria. Sono presenti all'interno dell'ebook cinque programmi d'allenamento adatti a chi deve perdere peso. Se avrai la costanza di seguirli abbinandoli a una alimentazione equilibrata otterrai un fisico magro, asciutto e tonico. Tutti gli esercizi citati nei programmi d'allenamento sono spiegati e descritti sia testualmente che figurativamente.

Il lavoro che ho impostato è adatto a tutte quelle persone che vogliono un qualcosa in più nei loro allenamenti. I programmi sono molto duri, richiederanno sacrifici per essere svolti, ma alla fine modelleranno il tuo corpo. Quello che ti chiedo è di concedermi cinque mesi per far sì che l'allenamento possa innalzare il tuo livello di forma fisica e creare quel fisico che tanto desideri. Ho messo in questo manuale tutta la mia passione per l'allenamento e tutta la mia esperienza maturata in questi anni

da Personal Trainer. I programmi che ho inserito sono il meglio che ci sia in circolazione, adatti alla maggior parte dell'utenza e sperimentati personalmente su di me e sulle centinaia di persone che ho allenato in questi anni.

Spero che tutto l'ebook sia di tuo gradimento e rimango a disposizione alla mia mail per qualsiasi dubbio o suggerimento. Tutte le mail saranno gradite e saranno prese in considerazione. Salutandoti, ti auguro buona lettura ma soprattutto buon Kettlebell Training.

Il tuo Coach
Umberto Miletto

CAPITOLO 1:

Come dimagrire nel modo giusto

I miracoli non esistono, solo se farai le cose fatte per bene riuscirai a ottenere ciò che vuoi! Ed è proprio quello che ho intenzione di insegnarti in questo manuale.

Da anni ormai mi occupo di forma fisica e dimagrimento e ti posso dire con tutta sincerità che dimagrire non è una cosa semplice. Tante persone lo vogliono fare ma poche ci riescono. E questo perché? Perché tanti sanno cosa serve per dimagrire, ma in pochi lo mettono in pratica. Per dimagrire occorrerà calare di peso e perdere il peso giusto. Per peso giusto si intende grasso, tessuto adiposo, adipe ecc. Chiamalo come vuoi, ma si tratta sempre della solita cosa. Attenzione a non farti trarre in inganno dalle tante pubblicità che reclamizzano gli ultimi ritrovati per un dimagrimento rapido e senza fatica: pillole miracolate, beveroni magici, pedane vibranti, saune, elettrostimolatori, massaggi sciogli-grassi ecc. Sono tutte bufale, nessuno ti può far dimagrire se non una corretta alimentazione associata a un buon piano

d'allenamento. I risultati che portano queste strategie tanto pubblicizzate su riviste e canali di televendite non sono che momentanee. Infatti, il rapido calo di peso quasi sempre è da attribuire a un'eccessiva sudorazione o a una perdita di tessuto muscolare.

SEGRETO n. 1: per dimagrire in modo corretto dovrai perdere grasso, non muscoli o acqua.

Ricordati che è il grasso che crea tutti i tuoi problemi. È lui il nemico che dovrai combattere. È un avversario tosto e solo pianificando le cose nel modo giusto riuscirai a vincere la battaglia. Oltre al problema di non piacerti quando ti guardi allo specchio il grasso va combattuto anche perché è causa di molte morti e problemi seri legati alla salute.

È ormai noto che il sovrappeso e l'obesità sono associati a un elevato indice di rischio per la salute, questi rischi comprendono:

- alterazioni della funzionalità cardiaca, per un lavoro maggiore del cuore e per una disfunzione ventricolare sinistra;

- ipertensione;
- diabete;
- disturbi renali;
- disturbi della colecisti;
- problemi articolari;
- cancro;
- aumento dei lipidi e delle lipoproteine plasmatiche;
- problemi per la somministrazione di anestetici durante interventi chirurgici;
- riduzione delle capacità lavorative.

Per questi motivi è importante tenere sotto controllo il proprio peso corporeo, ed è anche per questi motivi che dovrai **DIMAGRIRE**.

SEGRETO n. 2: il sovrappeso e l'obesità sono associati a un elevato indice di rischio per la salute, dovrai dimagrire per combattere questi rischi e salvaguardare la tua salute.

Il mio compito sarà quello di mostrarti la strada più breve e concreta per dimagrire in modo funzionale e duraturo. Ti svelerò

tutti i segreti del mio mestiere, ti insegnerò ad allenarti e ti mostrerò cosa dovrai mangiare per dimagrire.

È da dieci anni che lavoro nel settore dell'allenamento e del miglioramento della forma fisica, e devo dire che tutto il successo che i miei programmi stanno avendo è dovuto al fatto che non prometto nulla, se non di farti faticare! Prometto solo ciò che posso mantenere. Troppe sono le pubblicità ingannevoli e che promettono risultati rapidi e senza fatica! Io non ci sto!

Vado controcorrente e quello che leggerai in questo ebook è frutto di esperienze personali e prove fatte su centinaia e centinaia di clienti. Sarai tu con il tuo impegno e la tua costanza che raggiungerai risultati REALI, CONCRETI e DURATURI. Io con questo ebook ti indicherò la strada, ma toccherà a te percorrerla e arrivare al traguardo. Nessuno ti regalerà nulla.

SEGRETO n. 3: solo il tuo impegno e la tua costanza saranno determinanti per raggiungere risultati REALI, CONCRETI e DURATURI.

“Dimagrire non è cosa semplice”, partiamo da questa frase per cercare di capire cosa serve realmente per ottenere ciò. Basta che digiti la parola dimagrire, dimagrimento o cose simili e si apriranno migliaia di link che trattano di questo argomento.

Se provi a dare un’occhiata un po’ più da vicino, ti accorgerai che spesso ognuno di questi link dice la sua, con pareri totalmente opposti e contraddittori e ognuno che cercherà di venderti qualcosa. È normale che chi deve affrontare questo problema non sa proprio in che direzione andare, e spesso finisce nella trappola di avidi commerciali che pur di vendere il loro prodotto ingannerebbero anche la propria madre.

Per modellare il corpo e calare di peso occorrerà fatica, dovrai impegnarti al massimo, iniziare ad allenarti sul serio e imparare a mangiare correttamente. Solo chi sarà capace di modulare bene allenamento e alimentazione riuscirà in questo, tutti quelli che invece saranno attirati dal risultato facile probabilmente nel giro di poco tempo torneranno come prima se non con qualche chilo in più! Una sola cosa: non aspettarti risultati in una settimana, chi si allena sa che i risultati arriveranno nel corso del tempo ma

saranno risultati consolidati e duraturi nel tempo. Tutti i programmi di dimagrimento ultrarapidi sono fallimentari e nel giro di poco tutti i chili persi verranno riacquistati!

SEGRETO n. 4: per modellare il corpo e calare di peso occorrerà fatica, dovrai impegnarti al massimo, iniziare ad allenarti sul serio e imparare a mangiare correttamente. Tutti i programmi di dimagrimento ultrarapidi sono fallimentari.

Nel tuo percorso oltre a insegnarti esattamente come e cosa mangiare ti farò conoscere un attrezzo che diventerà il tuo più importante alleato alla lotta al grasso, ossia il kettlebell. Il kettlebell è uno strumento d'allenamento ideale alla lotta ai chili di troppo, è usato da milioni di persone in tutto il mondo e anche tu grazie a questo ebook imparerai a conoscerne le sue potenzialità.

Saranno i kettlebell e tutti gli allenamenti che si potranno fare che ti aiuteranno nel tuo intento di modellare il corpo. Allenarsi con i kettlebell si rivelerà faticoso, ma sarà vincente e attirerà su di te tutta l'invidia di quelle persone che ti vedranno la tua

trasformazione nel giro di pochi mesi. Se ascolterai i miei consigli e i miei programmi d'allenamento nel giro di poco ti appassionerai e non smetterai più di allenarti e di ottenere risultati.

SEGRETO n. 5: i kettlebell modelleranno il tuo corpo. Il kettlebell diventerà il tuo più importante alleato alla lotta al grasso.

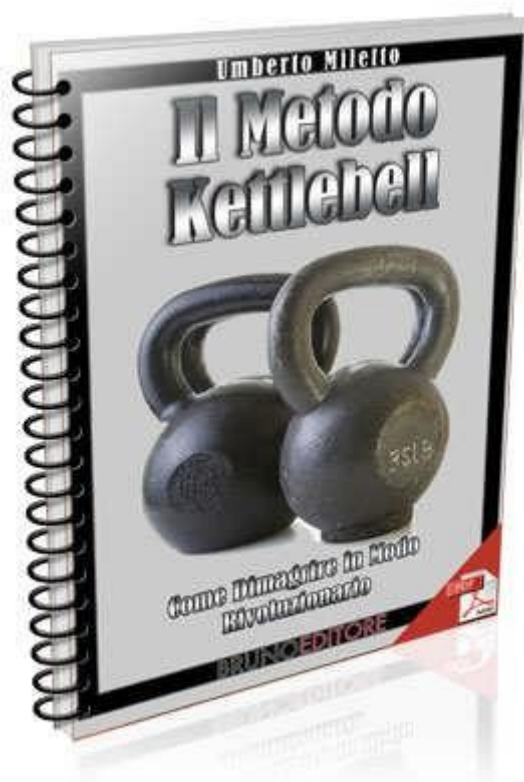
RIEPILOGO CAPITOLO 1:

- **SEGRETO n. 1:** per dimagrire in modo corretto dovrai perdere grasso, non muscoli o acqua.
- **SEGRETO n. 2:** il sovrappeso e l'obesità sono associati a un elevato indice di rischio per la salute, dovrai dimagrire per combattere questi rischi e salvaguardare la tua salute.
- **SEGRETO n. 3:** solo il tuo impegno e la tua costanza saranno determinanti per raggiungere risultati **REALI, CONCRETI e DURATURI**.
- **SEGRETO n. 4:** per modellare il corpo e calare di peso occorrerà fatica, dovrai impegnarti al massimo, iniziare ad allenarti sul serio e imparare a mangiare correttamente. Tutti i programmi di dimagrimento ultrarapidi sono fallimentari.
- **SEGRETO n. 5:** i kettlebell modelleranno il tuo corpo. Il kettlebell diventerà il tuo più importante alleato alla lotta al grasso.

UMBERTO MILETTO

Capitolo 1 estratto da:

IL METODO KETTLEBELL



Come Dimagrire in Modo Rivoluzionario