

La frascatana Isabella Santelli campionessa internazionale di Girevoyaa



Isabella Santelli (la seconda da sinistra)

SPORT – La frascatana Isabella Santelli, già campionessa italiana di Girevoy, sport che sta conquistando tanti appassionati, versione agonistica del kettlebell, disciplina aerobica praticata in palestra per bruciare alte quantità di calorie, dal 1 marzo di quest'anno è anche una campionessa internazionale. Si è infatti classificata prima tra gli under 58 agli Open Championship di Pissarovina in Croazia nella specialità slancio completo.

«Desidero complimentarmi con Isabella Santelli per il prestigioso risultato ottenuto in questa particolare disciplina sportiva, che da lustro alla Città di Frascatia livello internazionale anche sotto la disciplina del Girevoy – dichiarano il Sindaco Stefano Di Tommaso e il Consigliere delegato allo Sport Matteo Filipponi».



Un grande risultato se si pensa che Isabella Santelli, insegnante di ginnastica, si è avvicinata a questa specialità solo da un anno, perché ha iniziato ad allenarsi nel febbraio 2013. eppure i risultati sono arrivati immediatamente. Al 2° posto nella specialità "strappo", titolo KMS, ottenuto al Trofeo internazionale di Turbigo, svoltosi il 25 maggio 2013, è seguito il titolo nazionale, ottenuto lo scorso 27 ottobre 2013 a Livorno ai Campionati italiani, dove si è classificata prima tra gli under 55 nella specialità "strappo".

Isabella Santelli si allena 5 volte a settimana con tre allenamenti pesanti e 2 allenamenti leggeri, di scarico per i muscoli. Il Girevoy non sviluppa la muscolatura in maniera eccessiva. È piuttosto uno sport di resistenza, anche e soprattutto mentale, che durante le sessioni accelera il battito cardiaco. Ci vuole soprattutto molta concentrazione e un lavoro costante sul respiro per tenere sempre sotto controllo il battito cardiaco. Le prove non superano mai i 10 minuti e Isabella per la sua categoria lavora con attrezzi di 16 kg. Segue anche una dieta particolare a base di pesce, carne, frutta e verdura, evitando tutti i cibi manipolati dall'uomo, come latticini e cereali. il suo allenatore è Roberto Cappelletti e per merito suo si è avvicinata a questo sport. Visti gli ottimi risultati finora ottenuti, il team agonistico di Girevoy, di cui fa parte Isabella Santelli ha deciso di prendere anche un mental coach.

In Italia, il Ghiri Sport come disciplina è stato introdotto il 18 settembre del 2000 da Oleh Ilika, atleta di classe internazionale, che ha così condotto alla fondazione della Federazione Ghiri Sport Italia. Dal 2001 sono così iniziate le esibizioni e le gare. La Federazione organizza competizioni sul territorio nazionale e partecipa, rappresentando l'Italia, alle gare internazionali. Svolge inoltre corsi e seminari per istruttori e atleti, spiegando il corretto uso degli attrezzi e divulgando il sapere e le più recenti scoperte in campo tecnico-sportivo sulla disciplina.

[Read More](#)

