

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Un Riscaldamento Migliore

Greg Glassman

Introduzione

Nelle palestre commerciali, il riscaldamento spesso consiste semplicemente nel passare quindici o venti minuti su una cyclette, un tapis roulant o uno stepper. Anche se questo è meglio di niente, questo metodo di riscaldamento è essenzialmente una perdita di tempo, poiché non migliora la flessibilità, non coinvolge tutto il corpo né i movimenti funzionali principali, manca un'opportunità ideale per rafforzare e praticare alcuni esercizi critici, e prepara male un atleta per un allenamento sportivo impegnativo.

Abbiamo bisogno di un riscaldamento che aumenti la temperatura corporea e il ritmo cardiaco, che includa un po' di stretching, che stimoli tutto il corpo e le funzioni biomeccaniche principali, che offra pratica per i movimenti di base e, infine, che prepari per un allenamento sportivo rigoroso.

Proponiamo qui un riscaldamento preferito di CrossFit e confrontiamo i suoi vantaggi rispetto a una cyclette di quindici minuti. Il riscaldamento CrossFit soddisfa le nostre esigenze mentre il riscaldamento tradizionale fa solo aumentare la temperatura corporea e il ritmo cardiaco.

Le caratteristiche essenziali del nostro riscaldamento includono uno stretching e un'estensione più significativi dell'anca/gamba, un'estensione e flessione del tronco/anca, e movimenti di spinta e trazione. Le combinazioni sono illimitate e potrebbero includere movimenti più stimolanti come il 'good morning', il 'hollow rock', l'arrampicata su corda, o le flessioni in equilibrio sulle mani invece di estensioni della schiena, addominali, trazioni e dips. I movimenti utilizzati dipenderanno in gran parte dal vostro sviluppo atletico, ma col tempo, movimenti più difficili possono essere integrati senza che diventino un allenamento completo.

Riscaldamento CrossFit	Riscaldamento Tradizionale
Stretching Samson Squat Overhead Addominali Estensione della schiena Trazione Dip	Cyclette di 20 minuti



Stretching Samson

1 di 3

Un miglior riscaldamento (continua...)

Benefici	Riscaldamento CrossFit	Riscaldamento Tradizionale
Aumenta la temperatura corporea	+	+
Aumenta la frequenza cardiorespiratoria	+	+
Include stretching	+	-
Sviluppa funzioni/movimenti critici	+	-
Coinvolge tutto il corpo	+	-
Prepara per movimenti atletici rigorosi	+	-

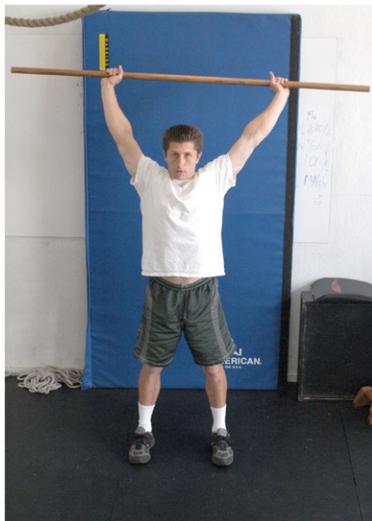
Un riscaldamento come quello che stiamo descrivendo può facilmente diventare più di un semplice riscaldamento. Infatti, se strutturato correttamente, può diventare un allenamento completo. L'idea è creare un circuito di quindici minuti che sia sfidante ma non troppo impegnativo. Col tempo, il regime può intensificarsi al punto che tre giri di squat, addominali, estensioni della schiena, trazioni e piegamenti, anche a 15 ripetizioni, richiedano uno sforzo simile a pedalare su una cyclette in maniera casuale per quindici minuti e producano una frequenza cardiaca simile.

Se all'inizio hai bisogno di usare il Gravitron o un dispositivo simile per aiutarti con le trazioni e i piegamenti, va bene. Col tempo, avrai bisogno di meno aiuto fino a quando potrai fare le trazioni e i piegamenti senza assistenza e sentirai ancora che il lavoro è adeguato per un riscaldamento. Potresti voler o dover iniziare con una trazione e un piegamento per giro e aggiungere una ripetizione ogni due settimane per

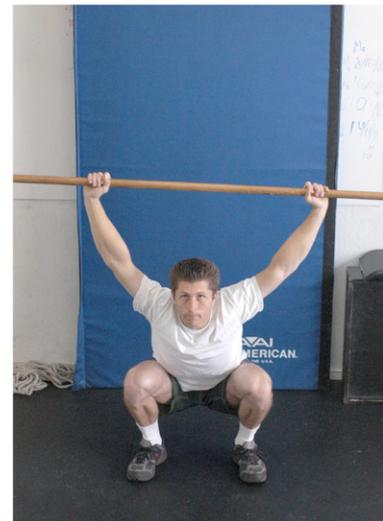
abituarti al carico. L'incrementalismo, la pazienza e la pratica renderanno i movimenti di base della calistenia facili come andare in bicicletta e offriranno un beneficio molto maggiore.

Una conseguenza di un riscaldamento come questo è che eseguirai più trazioni, flessioni, addominali e altri movimenti di calistenia. Prima che qualcuno riesca a fare 25 trazioni, tre serie da 10 dovranno essere facili. Il tuo massimo di trazioni, addominali, flessioni, piegamenti, arrampicata su corda (salita più veloce/maggior numero di salite consecutive) e flessioni in verticale sarà un multiplo del numero che non ti richiede più di un riscaldamento. Alcuni allenatori lo chiamano "facilitazione sinaptica", Pavel lo chiamava "ungere la scanalatura"; noi lo chiamiamo "pratica". (È nostra opinione che tutti gli esercizi abbiano un componente neurologico più forte di quanto comunemente riconosciuto.)

In ogni caso, avere successo con movimenti di calistenia ad alta ripetizione come le trazioni, gli squat, i piegamenti e gli addominali ti renderà



Stretching dello Squat Sopra



Un Riscaldamento Migliore (continua...)

diventare più forti, migliorare la tua resistenza, e non accadrà senza pratica regolare. Non tutta la pratica deve essere al massimo delle ripetizioni, ma deve essere costante e il riscaldamento è il luogo perfetto per questa pratica.

Lo stretching “Samson”:

1. Intreccia le dita e gira i palmi verso l'esterno bloccando le braccia
2. Spingi le braccia e le mani in orizzontale
3. Spingi le mani in avanti e la testa indietro allontanando il naso il più possibile dalle mani
4. Mantieni lo sguardo dritto
5. Spingi le braccia sopra la testa
6. Spingi forte le mani verso il soffitto
7. Mantieni le braccia perpendicolari al pavimento
8. Mantieni i palmi rivolti verso il soffitto
9. Chiudi lo spazio tra testa e braccia alzando le spalle
10. Avanza il più possibile con una gamba
11. Lascia che il ginocchio della gamba posteriore si appoggi a terra
12. Spingi i fianchi in avanti sentendo lo stretching nella gamba davanti e dietro
13. Mantieni la spinta verso il soffitto, braccia perpendicolari, spazio chiuso tra braccia e testa, sguardo avanti
14. Mantieni per 30 secondi
15. Ripeti con l'altra gamba



Greg Glassman è il fondatore (insieme a Lauren Glassman) di CrossFit, Inc. e il responsabile della pubblicazione della CrossFit Journal.