

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Parallele Fatte in Casa Davvero Fantastiche

Greg Glassman

L'allenamento con le parallele è divertente e molto formativo. Senza l'allenamento in ginnastica ci priviamo del più potente allenamento neurologico (coordinazione, precisione, agilità e equilibrio) disponibile per un atleta, e l'allenamento con le parallele è fondamentale per il tuo sviluppo ginnico.

Speriamo che il nostro entusiasmo per l'allenamento con le parallele in particolare e per la ginnastica in generale vi ispiri a procurarvi un paio di parallele e iniziare il vostro allenamento ginnico sul serio.

A tal fine, questo mese offriamo istruzioni passo dopo passo per costruire un ottimo set di parallele con tubi di PVC disponibili ovunque si vendano materiali edili o per il giardinaggio.

Quattro elementi ispirano questo progetto: 1. Costano pochissimo (\$10-20), 2. CHIUNQUE potrebbe costruirle, 3. Non sono solo buone, ma fantastiche – non potreste chiedere di meglio; siamo sorpresi di quanto siano belle, e 4. È stato molto divertente costruirle.

Materiali e Strumenti

Materiali:

- 10 piedi di PVC da 1 1/2
- 4 Gomiti
- 4 T
- 8 Tappi di chiusura

- Colla e primer per PVC
- Nastro isolante
- Stracci
- Giornali

Strumenti:

- Seghetto a denti fini
- Metro a nastro
- Spazzola metallica o carta vetrata
- Carta

ATTENZIONE

Si prega di eseguire tutte le operazioni di levigatura e taglio in un'area ben ventilata e di utilizzare protezioni per occhi, naso e bocca come occhiali e respiratore. La polvere di PVC è stata collegata a problemi respiratori, quindi fate attenzione a non inalare particelle.

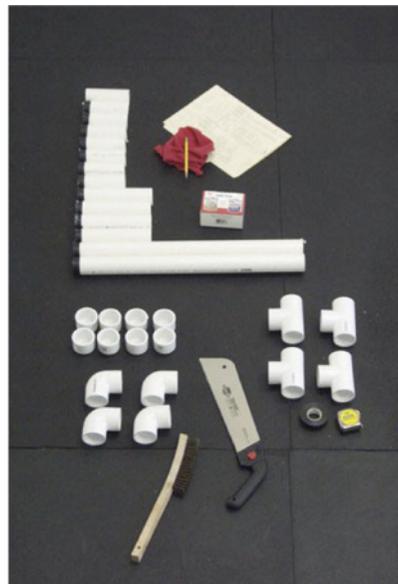


(a destra) Tutti gli strumenti e materiali. Il tubo di 10 piedi è segnato con nastro isolante, pronto per essere tagliato.

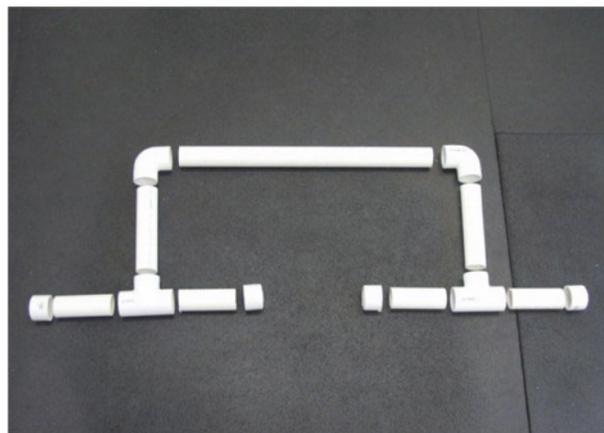
Parallele fatte in casa (continua...)

Procedura:

- Pulisci e asciuga una sezione di dieci piedi di tubo in PVC da 1".
- Misura e segna con una matita a 24, 48, 56, 64, 72, 80, 85, 90, 95, 100, 105, 110 e 115 pollici da un'estremità del tubo.
- Avvolgi il nastro isolante attorno al tubo in modo che il bordo anteriore del nastro sia esattamente allineato con i segni misurati.
- Taglia il tubo al bordo anteriore di ogni banda di nastro. Questo produce due sezioni da 24, quattro da 8 e otto da 5. Non tagliare il nastro e mantieni i tagli ragionevolmente perpendicolari alla lunghezza del tubo.
- Leggi attentamente le istruzioni per la colla e il primer per PVC.
- Applica primer e colla (P&G) su un gomito in ciascuna delle quattro sezioni da 8. Queste sono le "gambe".
- Applica P&G alle gambe per le estremità di entrambe le sezioni da 24. Assicurati che le gambe siano parallele su ciascun pezzo.
- Metti da parte i "top" finiti (due assemblaggi di sezioni da 24 con "gambe").
- Applica P&G alle sezioni da 5 in ciascuno dei quattro T.
- Applica i tappi di chiusura su ciascuno dei quattro assemblaggi a T. Questi sono i "piedi".
- Collega i "piedi" ai "top" alle "gambe" con P&G.
- Carteggia o usa una spazzola metallica sui tubi superiori, ruvidandoli in modo che possano trattenere il gesso. (Carteggiare funziona meglio.)



I pezzi tagliati, i materiali e le forniture, pronti per essere incollati.



Controllo pre-assemblaggio.

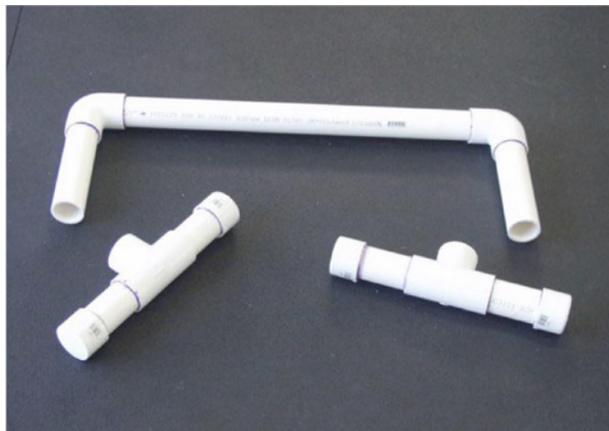


Sopra: un seghetto a denti fini rende facile il taglio del tubo.

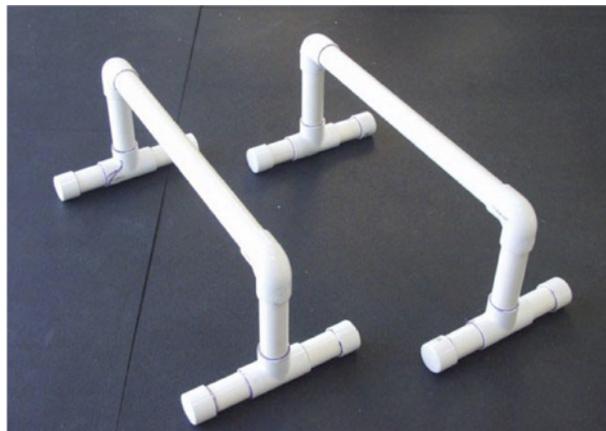


Leggi attentamente le istruzioni per primer e colla. Vuoi sicuramente una buona adesione.

Parallette Fatte in Casa (continua...)



"Piedi" pronti per essere attaccati ai "top".



Prodotto finito.

Ci abbiamo messo circa un'ora per assemblare uno dei pezzi di attrezzatura da allenamento più interessanti mai concepiti.

Abbiamo in programma una festa per costruire parallette al CrossFit Santa Cruz e ne realizzeremo una dozzina per la palestra, mandando ogni partecipante a casa con un set.

I campioni di ginnastica Steve McCain e Jay Thornton di American Gymnast hanno creato la guida definitiva per l'allenamento con parallette su Internet intitolata "Il Successo in Palestra Inizia a Casa: Guida all'Allenamento con Parallette." Questo programma include lezioni per principianti, intermedi e avanzati. C'è abbastanza materiale per tenerti impegnato per anni e anni.

Segui gli esercizi nella Guida all'Allenamento con Parallette e verifica e data ogni esercizio mentre lo esegui. Se hai dubbi sulla tua tecnica, riprendi o fotografa i tuoi sforzi e confronta la tua tecnica con il testo e le foto nella guida di allenamento.



3 di 4

Parallette Fatte in Casa (continua...)

Il seguente elenco di esercizi è tratto dalla guida. Sarebbe un grande traguardo completarlo in un anno.

-
- Tuck Sit
 - L-Sit
 - Tuck Planche
 - Straddle Press to Handstand Contro il Muro
 - Verticale Contro il Muro
 - Flessioni in Verticale Contro il Muro
 - Flessioni 4 di 4
 - Verticale
 - Verticale in Avanti! Pirouettes
 - V Sit
 - Tuck Planche to Straddle Planche
 - L-Sit Press to Tuck o Straddle Planche
 - Straddle Press to Handstand (senza muro)
 - Pike Press to Handstand Contro il Muro
 - Planche Push-ups
 - Verticale in Avanti 1/1 Pirouettes
 - Verticale Indietro! Pirouette
 - Pike Press (senza muro)
 - Pressioni con Bastone
 - Planche con Corpo Dritto (piedi uniti e su una scatola)
 - Straddle Planche Press to Handstand
 - Verticale Indietro 1/1 Pirouettes
-

Inoltre, ci sono cinque pressioni per la verticale che vuoi sviluppare in questo ordine:

- Pressione con braccio piegato, anca piegata, gamba piegata
 - Pressione con braccio dritto, anca piegata, gamba piegata
 - Pressione con braccio dritto, anca piegata, gamba dritta ("stiff-stiff")
 - Pressione con braccio piegato, anca dritta, gamba dritta ("hollowback")
 - Pressione con braccio dritto, anca dritta, gamba dritta ("planche")
-

Queste sono tutte eseguite senza una spaccata. Alcune di queste pressioni sono parzialmente contenute nella guida di allenamento. Completare questo elenco in due anni sarebbe eccezionale!

Molti dei nostri atleti, se non la maggior parte, sono pienamente coinvolti e impegnati in uno sport. Per questi atleti, il WOD (allenamento del giorno) e il loro allenamento e pratica sportiva consumano tutta l'energia disponibile per l'attività fisica. I piatti di questi atleti sono pieni.

Altri CrossFitter non sono impegnati in uno sport particolare e hanno l'opzione entusiasmante di esplorare più sport in modo più casuale e di praticare ulteriormente esercizi e abilità progettate e selezionate per migliorare la fitness neurologica (coordinazione, agilità, precisione e equilibrio). Molti di questi atleti sono soldati, poliziotti e vigili del fuoco e per loro la forma fisica è il loro sport. Queste persone includono i nostri migliori atleti.

Con esattamente questi atleti in mente, pubblicheremo sempre più spesso insieme al WOD (allenamento del giorno) suggerimenti per lo sviluppo delle abilità, esercizi e competenze per le parallette e gli anelli. Non rimanere indietro; costruisci delle parallette (e acquista degli anelli!).



Greg Glassman è il fondatore (con Lauren Glassman) di CrossFit, Inc. e di CrossFit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal.