

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

Équilibres sur les mains

Greg Glassman



Les équilibres sur les mains, la marche sur les mains et les levées en position d'équilibre sont des exercices essentiels pour développer votre potentiel athlétique et des éléments clés pour devenir « CrossFit ».

Historiquement, ces exercices ont été collectivement appelés « équilibre sur les mains » et ont été une partie intégrante de la culture de la force et de la santé depuis l'antiquité, mais aujourd'hui, ils semblent avoir disparu comme le pigeon voyageur.

sur 6

Explorer les questions jumelles "qu'avons-nous perdu avec cette extinction ?" et "qu'offre l'équilibre sur les mains qui le rend essentiel ?" est l'objectif du Journal de ce mois-ci. Les réponses à ces questions motivent un défi pour nos lecteurs pour la nouvelle année.

Une analyse rapide et évidente des bienfaits de l'équilibre sur les mains inclurait une amélioration de l'équilibre et une augmentation de la force des épaules, et bien que cela soit exact, s'arrêter là ne met pas en lumière les avantages uniques de cet entraînement.

Il existe d'innombrables protocoles efficaces pour augmenter la force des épaules et l'équilibre, mais l'entraînement de l'équilibre sur les mains et des pressions vers l'équilibre améliore la proprioception et la force du tronc d'une manière que d'autres protocoles ne peuvent pas. Examinons de plus près cette affirmation.

Être à l'envers expose l'athlète à un monde tout nouveau pour beaucoup. Psychologiquement, physiquement et physiologiquement, l'inversion est singulière. Nous passons environ deux tiers de notre vie debout et un tiers au repos. Quand nous sommes à l'envers, la plupart d'entre nous perdons notre souffle, notre orientation et notre calme. Ce que cela présage pour un athlète renversé par un adversaire ou un accident est désastreux. La différence entre trébucher et atterrir sur ses pieds ou se casser une dent est immense. Les chutes de vélos des gymnastes ne ressemblent pas à celles des haltérophiles.

Le combat, la nature, la survie et le sport favorisent les individus qui gardent une conscience corporelle et spatiale quelle que soit leur orientation dans l'espace à trois dimensions. L'équilibre sur les mains est un préalable aux sauts périlleux, rouses, et autres figures acrobatiques, chacune entraînant à des résultats généralement favorables lorsqu'on est projeté dans l'espace. L'équilibre sur les mains est la première étape pour développer une capacité féline à retomber sur ses pieds.

Se tenir sur les mains modifie également de manière significative la chaîne cinétique normale nécessaire pour se tenir sur ses pieds. Dans l'équilibre sur les mains, une base beaucoup plus faible soutient le corps tout en élevant simultanément le centre de gravité d'un pied ou plus dans un monde à l'envers. Rien n'est plus étranger.

En position debout, la hanche est le point central de contrôle et de levier. En équilibre sur les mains, l'accent se déplace vers l'épaule. Ce changement aide non seulement à développer des "épaules aussi fortes que les hanches" mais présente également un ensemble de défis uniques pour le tronc.

Nombre des schémas de recrutement moteur communs trouvés

dans l'extension du tronc et des hanches en position debout sont inversés lors de la pression vers un équilibre sur les mains. L'énorme difficulté que rencontre le débutant en équilibre sur les mains pour amener la hanche au-dessus des épaules et des mains est due à la confusion totale de l'activation des extenseurs du dos, de l'épaule à la hanche. Debout, la tâche de stabilisation de la ligne médiane implique de manœuvrer le torse par rapport à la base de soutien - les hanches et les pieds. À l'envers, la tâche de stabilisation de la ligne médiane nécessite de placer les hanches au-dessus de la base de soutien - les épaules et les mains. La différence est énorme et pour la plupart d'entre vous sera le principal obstacle à la pression vers un équilibre sur les mains, pas le manque de force !

De même, un recrutement puissant et largement inconnu des abdominaux est requis pour la pression vers un équilibre sur les mains.

Bien que très formateur pour la force du tronc et les adaptations neurologiques comme la coordination, la précision, l'agilité et l'équilibre, l'idée principale est que la marche sur les mains et la pression vers l'équilibre sont des mouvements d'entrée pour une grande partie des mouvements de gymnastique et que l'entraînement en gymnastique, même avec des mouvements rudimentaires, n'a pas d'égal pour l'entraînement du tronc ou neurologique.

La valeur de l'entraînement des mouvements de gymnastique pour la stabilisation de la ligne médiane, la force du torse et le contrôle des hanches est si énorme qu'elle rend la majeure partie de ce qui est largement conçu comme "entraînement du tronc", y compris l'entraînement avec ballon "Swiss" ou de "stabilité", franchement ridicule. Le ballon Swiss est à l'entraînement du tronc ce que le BowFlex est à l'entraînement de la force – mieux que rien.

Il serait raisonnable de demander "Si l'entraînement en gymnastique, et l'équilibre sur les mains en particulier, sont si formateurs, pourquoi cette méthode d'entraînement n'est-elle pas plus couramment utilisée ?" Peut-être ne sommes-nous pas les mieux placés pour répondre à cette question dans la mesure où l'entraînement en gymnastique est essentiel à notre modèle de remise en forme, mais nous ne pouvons nous empêcher de souligner que la tendance du marché pour le fitness, depuis quarante ans, a été vers des protocoles moins techniques, moins exigeants et moins efficaces. Cette tendance a corrompu l'entraînement physique même à l'université et dans les programmes de formation de la police et de l'armée.

Bien que lutter contre cette tendance fasse partie de notre mission, nous avons récemment eu l'impression de ne pas avoir totalement réussi à inspirer un plus grand effort et un engagement auprès de nos amis explorant le domaine de la gymnastique. Les difficultés à motiver un entraînement plus poussé en gymnastique via Internet et ce Journal sont évidentes et

Équilibres sur les mains (suite...)

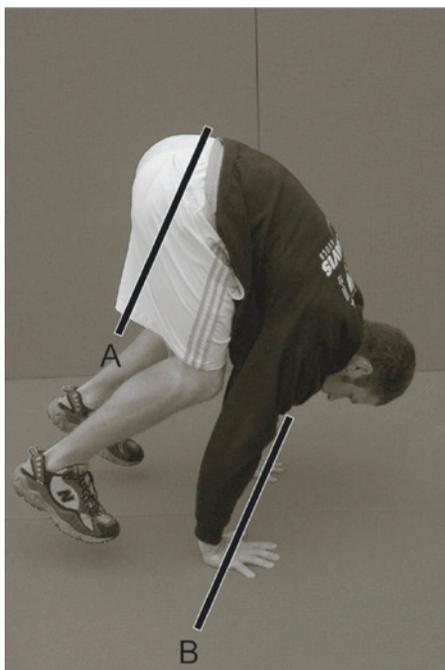
impressionnant mais clairement surmontable. Nous avons un plan.

Nous vous demandons à chacun de vous engager à faire un équilibre sur les mains et ensuite à marcher sur les mains sur 30 mètres au cours de cette année, 2004. À cette fin, nous proposons trois exercices simples au sol que nous souhaitons que vous intégriez comme échauffement pour chaque entraînement sans appui et comme « récupération » pour les entraînements avec appui.

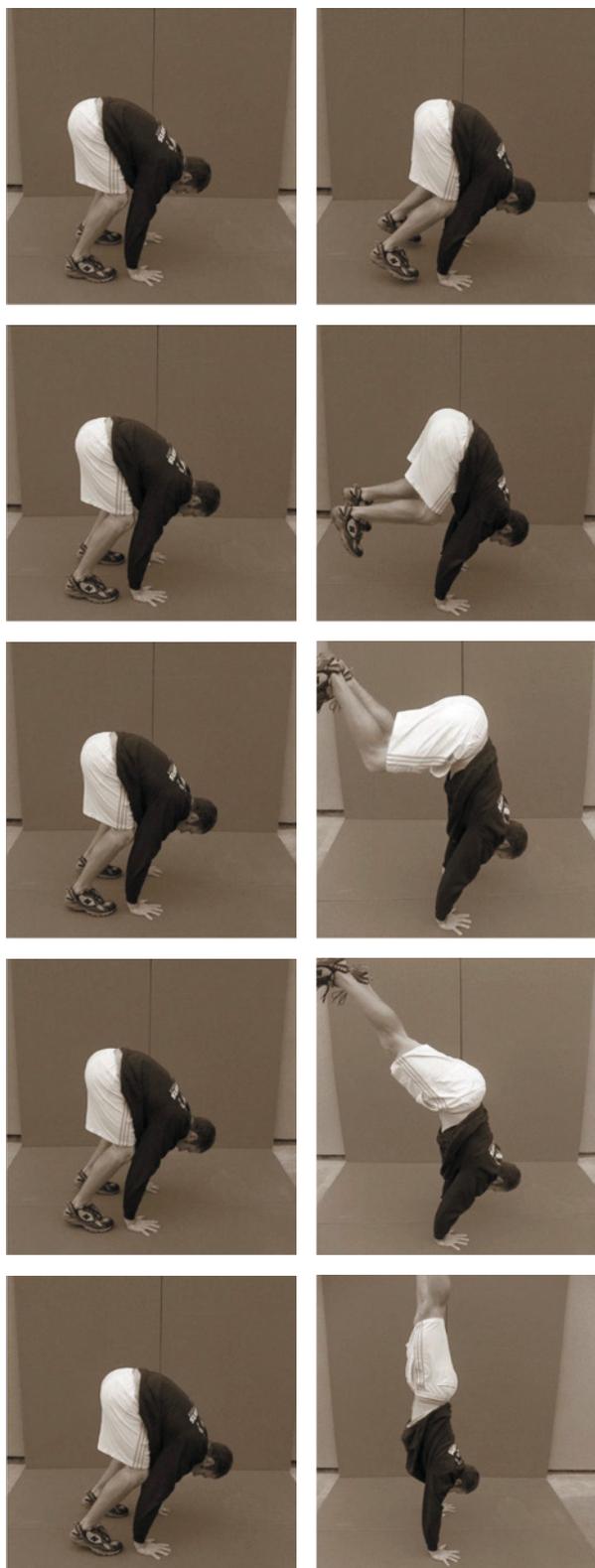
Voici les exercices :

« Décollages »

Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules. Placez vos mains au sol juste à l'extérieur et devant vos pieds. Dans la position de départ, fléchissez vos bras, jambes et épaules le moins possible tout en fléchissant autant que possible au niveau des hanches. Cette position est similaire à un étirement pour toucher les orteils – très similaire. Ensuite, penchez-vous lentement vers l'avant en vous élevant sur les orteils et en transférant doucement, lentement, votre poids de vos pieds à vos mains jusqu'à ce que vos pieds se soulèvent doucement du sol. Le défi est de placer vos hanches au-dessus de vos mains. Ne sautez pas et ne poussez pas du tout ! Lorsque vos pieds quittent le sol, levez-les vers le ciel pour compléter l'équilibre sur les mains. Effectuez trois à cinq décollages à chaque entraînement.



Soulevez et penchez vos hanches A directement au-dessus de votre base de soutien B



sur 6

« Atterrissages »

Lancez ou sautez en équilibre sur les mains et, après avoir tenu trois secondes, ramenez vos pieds vers le sol aussi lentement que possible. Le défi est de garder vos hanches au-dessus de vos mains le plus longtemps possible. Un atterrissage parfait place vos pieds doucement entre vos mains, ce qui peut prendre des années à maîtriser. Réalisez trois à cinq atterrissages à chaque séance.



« Montées »

Lancez ou sautez en équilibre sur les mains contre un mur. La première fois, maintenez l'équilibre aussi longtemps que vous pouvez, jusqu'à une minute, en flirtant avec le point d'équilibre en poussant légèrement contre le mur avec vos talons. Pour le deuxième équilibre, essayez de marcher sur vos mains. Faites de petits pas et notez la distance parcourue. Alternez ces efforts jusqu'à ce que vous ayez réalisé deux de chaque, pour un total de quatre, à chaque entraînement.



Équilibres sur les mains (suite...)

Nous vous conseillons de suivre ces exercices dans cet ordre, après un échauffement de type CrossFit incluant des squats, tractions, pompes ou d'autres mouvements similaires.

Pas de souci si vos décollages ne décollent pas vraiment ou si vos atterrissages ressemblent à des chutes ; faites-les quand même. Si ces exercices vous semblent impossibles, ne vous laissez pas décourager. Vos difficultés ne signifient pas qu'ils ne sont pas adaptés pour vous.

Pour chaque exercice, placez vos mains à la largeur des épaules, doigts écartés et dirigés vers l'avant. Gardez les yeux fixés sur un point entre vos mains.

Le décollage est une véritable poussée vers un équilibre sur les mains – la première étape et la plus facile. Une fois maîtrisé, vous apprendrez à vous hisser avec les bras et les jambes parfaitement droits, le « pressé-rigide ». Ensuite, vous découvrirez le corps droit (hanches et jambes), les bras pliés – le « dos creux ». Enfin, l'ultime poussée au sol, barres parallèles ou anneaux, le corps droit, bras tendus – le « planche pressé ».

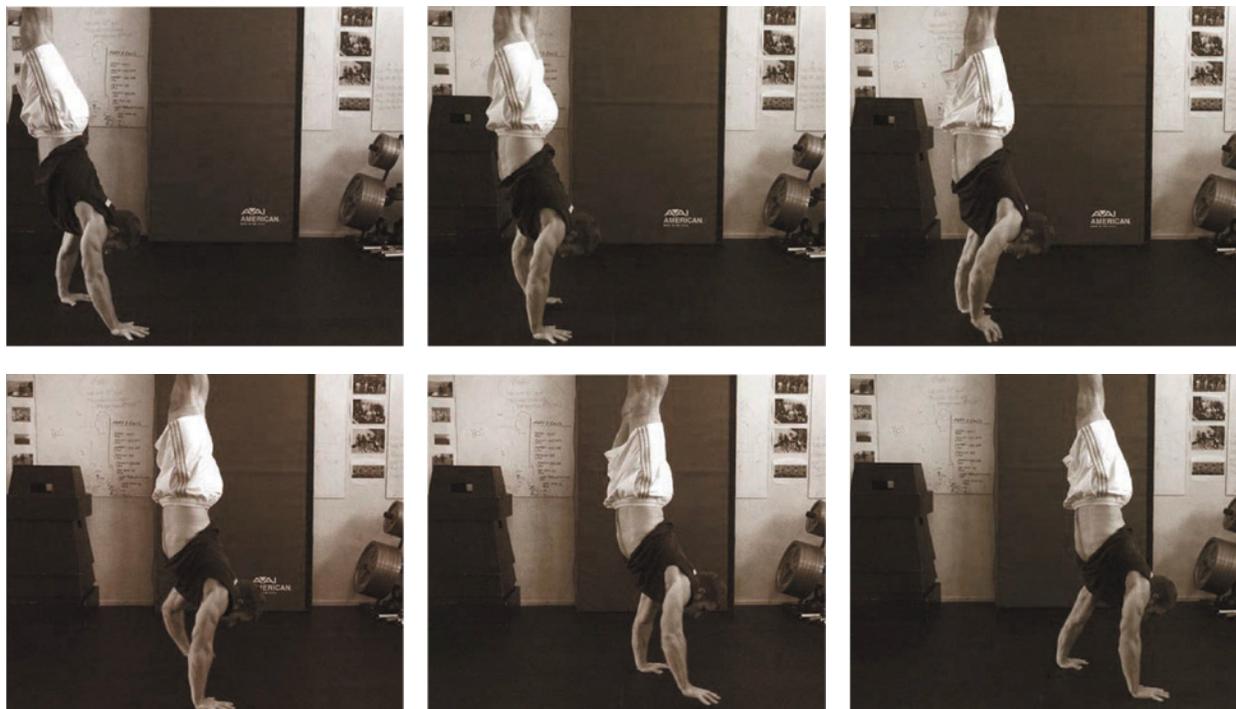
Les atterrissages enseignent le contrôle et travaillent la partie « négative » ou excentrique de la montée en équilibre sur les mains. La plupart des mouvements de force en gymnastique sont appris en grande partie en travaillant le négatif jusqu'à ralentir le mouvement pour s'arrêter.

Bien avant que la partie concentrique d'un mouvement soit possible. La croix de fer, les planches et d'autres figures ont toujours été entraînées avec succès de cette manière.

Les montées vous offrent plus de temps la tête en bas et vous introduisent à la marche sur les mains et à la maîtrise générale de vos mouvements en équilibre. Mesurez vos progrès en nombre de pas effectués ou en distance parcourue – les deux conviennent. L'objectif est de 30 mètres.

Au début, chaque exercice doit être pratiqué contre un mur. Au fur et à mesure que votre confiance, votre équilibre, votre souplesse et votre force augmentent, vous voudrez les pratiquer en espace libre. La peur de tomber en arrière est forte, mais vous pouvez la gérer en apprenant à tomber proprement.

Il existe deux méthodes courantes pour tomber. La première consiste à tourner d'un quart à un demi-tour en tombant pour atterrir sur vos pieds. La seconde méthode est de rentrer le menton vers la poitrine, arrondir le dos et laisser vos bras vous abaisser doucement au sol pour rouler en position assise. Entraînez-vous et maîtrisez les deux méthodes sur des tapis – ces compétences sont également cruciales pour les mouvements ultérieurs.



sur 6



Méthode pour se rétablir

Méthode pour se rétablir 2

Ressources

1. Anneaux – Méthodes, Idées, Curiosités, Histoire, Ivan Cuk, PhD et Dr. Istvan Karacsony

2. Jeff Gothard, Équilibre sur les mains et Exploits avec le poids du corps, MILO Mars 2000, Volume 7 – Numéro

. Jeff Gothard, Équilibre sur les mains (Partie II) : Pressions et Pirouettes, MILO Juin 2000, Volume 8 – Numéro

. Jeff Gothard, Équilibre sur les mains (Partie III) : Questions de Pression, MILO Septembre 2000, Volume 8 – Numéro 2

. Jeff Gothard, Équilibre sur les mains (Partie IV) : Tout rassembler, MILO Décembre 2000, Volume 8 – Numéro

6. http://www.amgym.com/tt/index_6.cfm

7. <http://www.usa-gymnastics.org/publications/technique/2000/2/stillrings.html>

8. <http://www.usa-gymnastics.org/publications/technique/997//handstand.html>

9. <http://www.naturalstrength.com/history/detail.asp?ArticleID=2>

10. http://www.crossfit.com/discus/messages/2/.html#POST_609

American Gymnast, Guide d'entraînement Parallette (cliquez sur "Suivant" en bas de la page)