

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Verticali

Greg Glassman



Le verticali, camminare sulle mani e le flessioni in verticale sono esercizi cruciali per sviluppare il tuo potenziale atletico e elementi essenziali per diventare un vero 'CrossFit'.

Storicamente, questi esercizi sono stati conosciuti collettivamente come 'equilibrio sulle mani' e sono stati una parte integrante della cultura della forza e della salute sin dall'antichità, anche se oggi l'equilibrio sulle mani sembra essere scomparso come il dodo.

di 6

In piedi sulle mani (continua...)

formidabile ma chiaramente superabile. Abbiamo un piano.

Vi chiediamo di impegnarvi a fare la verticale e poi camminare per 100 piedi sulle mani durante quest'anno 2004. A tal fine, proponiamo tre esercizi semplici da terra che vogliamo includere come riscaldamento per chi non pratica esercizi di pressione e come "raffreddamento" per chi li esegue.

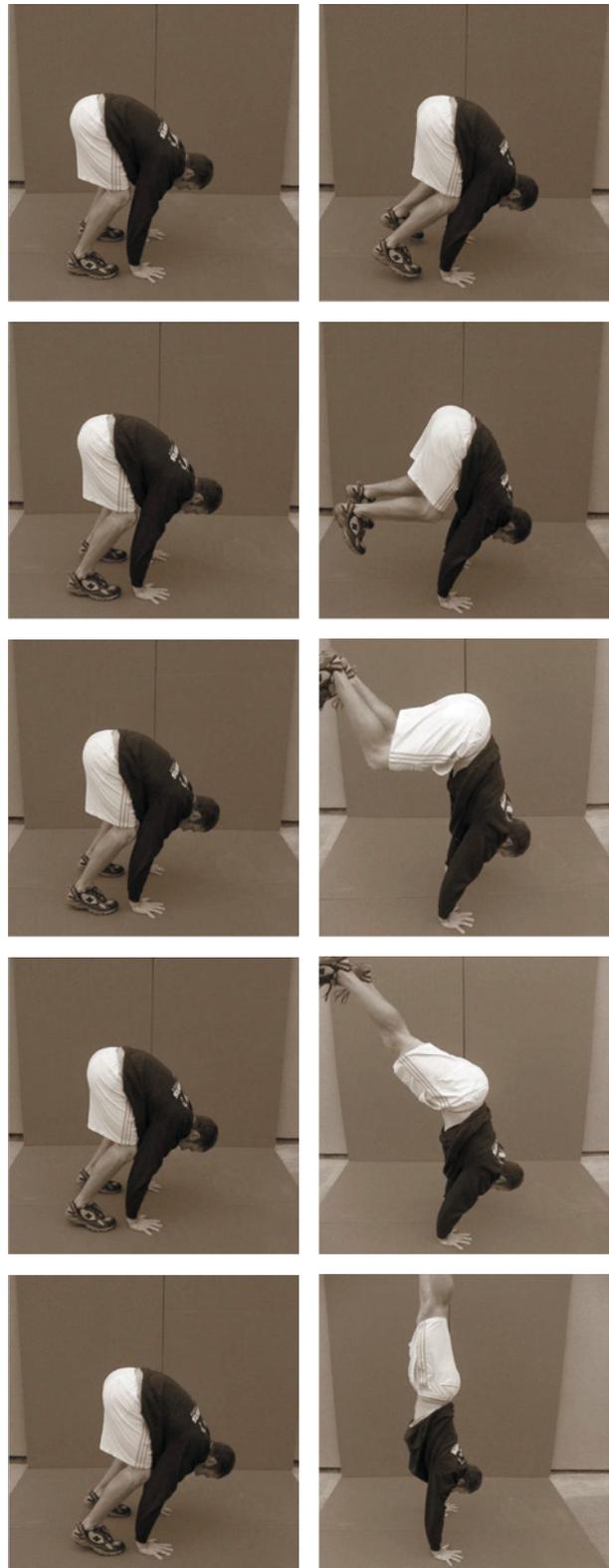
Ecco gli esercizi:

"Decolli"

Stai in piedi con i piedi alla larghezza delle spalle. Metti le mani a terra appena fuori e di fronte ai piedi. In questa posizione, piega le braccia, le gambe e le spalle il meno possibile e contemporaneamente fletti i fianchi al massimo. Questa posizione è simile a un allungamento delle dita dei piedi, molto simile. Poi, inclina lentamente in avanti mentre ti sollevi sulle punte e trasferisci dolcemente e lentamente il peso dai piedi alle mani finché i piedi non si sollevano delicatamente dal suolo. La sfida è portare i fianchi sopra le mani. Non saltare né darti slancio! Quando i piedi si sollevano dal suolo, sollevali verso il cielo per completare la verticale. Esegui da tre a cinque decollo ad ogni allenamento.



Solleva e inclina i tuoi fianchi A direttamente sopra la tua base di supporto B



di 6

Verticali sulle mani (continuazione...)

Esaminare le domande gemelle “cosa si è perso con questa estinzione?” e “cosa offre l'equilibrio sulle mani che lo rende essenziale?” è l'obiettivo del Diario di questo mese. Le risposte a queste domande ispirano una sfida per i nostri lettori per il Nuovo Anno.

Un'analisi rapida e ovvia sui benefici dell'equilibrio sulle mani includerebbe una stabilità migliorata e un aumento della forza delle spalle, e sebbene sia accurata, fermare l'analisi qui non rivela i vantaggi unici di questo allenamento.

Esistono innumerevoli protocolli di successo per aumentare la forza delle spalle e l'equilibrio, ma allenarsi in verticale e fare flessioni verso la verticale migliora la propriocezione e la forza del core in modi che altri protocolli non possono. Esaminiamo più da vicino questa affermazione.

Stare a testa in giù espone l'atleta a quello che per molti è un mondo completamente nuovo. Psicologicamente, fisicamente e fisiologicamente, l'inversione è di un altro mondo. Passiamo circa due terzi della nostra vita in posizione eretta e un terzo a riposo. Quando siamo a testa in giù, la maggior parte perde il respiro, l'orientamento e la compostezza. Ciò che questo presagisce per un atleta girato da un avversario o da un incidente è disastroso. La differenza tra inciampare e atterrare sui piedi rispetto a rompersi i denti è profonda. Gli incidenti dei ciclisti ginnasti non sono simili a quelli dei sollevatori di pesi.

Il combattimento, la natura, la sopravvivenza e lo sport favoriscono coloro che mantengono la consapevolezza corporea e spaziale indipendentemente dalla loro orientazione nello spazio tridimensionale. La verticale è un prerequisito per capriole, ruote, aerei e salti mortali, ciascuno dei quali allenerà per risultati generalmente favorevoli quando si viene lanciati nello spazio. La verticale è il primo passo per sviluppare una capacità felina di atterrare sui piedi.

Stare in verticale altera anche in modo drammatico la catena cinetica normale richiesta per stare in piedi. Nella verticale, una base molto più debole sostiene il corpo mentre simultaneamente eleva il centro di gravità del corpo di un piede o più in un mondo sottosopra. Le cose non potrebbero essere più strane.

Quando si sta in piedi, l'anca è il fulcro di controllo e leva. Nella verticale, l'attenzione si sposta sulla spalla. Questo cambiamento non solo aiuta a sviluppare “spalle forti come fianchi” ma presenta anche un insieme di richieste uniche sul core del corpo.

Molti dei modelli comuni di reclutamento motorio che si trovano

nell'estendere il tronco e l'anca mentre si sta in piedi si invertono nel premere verso una verticale. La grande difficoltà che incontra il principiante nell'equilibrio sulle mani per portare l'anca sopra le spalle e le mani è dovuta alla confusione totale nell'attivare gli estensori della schiena dalla spalla all'anca. Mentre si è in piedi, il compito di stabilizzazione della linea mediana implica manovrare il torso in relazione alla base di supporto: le anche e i piedi. Mentre si è a testa in giù, il compito di stabilizzazione della linea mediana richiede di portare le anche sopra la base di supporto: le spalle e le mani. La differenza è profonda e per la maggior parte di voi sarà il principale ostacolo nel premere verso una verticale, non la mancanza di forza!

In modo simile, è richiesto un reclutamento potente e in gran parte sconosciuto degli addominali per premere verso una verticale.

Sebbene altamente sviluppatore della forza del core e di adattamenti neurologici come coordinazione, precisione, agilità ed equilibrio, il punto più importante da sottolineare è che camminare sulle mani e premere verso la verticale sono movimenti di ingresso a gran parte del corpus dei movimenti di ginnastica e che l'allenamento di ginnastica, anche di movimenti rudimentali, non ha pari nell'allenamento del core o neurologico.

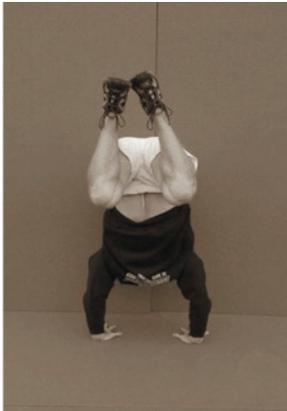
Il valore di allenare movimenti di ginnastica per la stabilizzazione della linea mediana, la forza del torso e il controllo dell'anca è così grande che rende la maggior parte di ciò che è ampiamente concepito come “allenamento del core”, inclusi gli allenamenti con palla “svizzera” o di “stabilità”, chiaramente ridicolo. La palla svizzera è per l'allenamento del core ciò che il BowFlex è per l'allenamento della forza: meglio di niente.

Sarebbe ragionevole chiedere “Se l'allenamento di ginnastica, e l'equilibrio sulle mani in particolare, sono così sviluppatori, perché questo metodo di allenamento non è più comune?” Forse non siamo le persone giuste per rispondere a questa domanda, dato che l'allenamento di ginnastica è essenziale per il nostro modello di fitness, ma non possiamo fare a meno di notare che la tendenza del mercato del fitness, negli ultimi quarant'anni, è stata verso protocolli meno tecnici, esigenti ed efficaci. Questa tendenza ha corrotto l'allenamento fisico anche all'università e all'interno dei programmi di allenamento della polizia e militari.

Anche se combattere contro questa tendenza è parte del nostro mandato, recentemente abbiamo sentito che non siamo stati completamente di successo nel ispirare un maggiore sforzo e impegno ai nostri amici che esplorano il campo della ginnastica. Le difficoltà di motivare un maggiore allenamento di ginnastica attraverso Internet e questo Diario sono ovvie e

“Atterraggi”

Spingiti o salta in verticale e, dopo aver mantenuto la posizione per tre secondi, abbassa i piedi verso il suolo il più lentamente possibile. La sfida è tenere le anche sopra le mani il più a lungo possibile. Un atterraggio perfetto posiziona delicatamente i piedi tra le mani, e potrebbe volerci anni per padroneggiarlo. Effettua da tre a cinque atterraggi in ogni allenamento.



“Calci”

Spingiti o salta in verticale contro un muro. La prima volta, mantieni la verticale il più a lungo possibile, fino a un minuto, giocando con il punto di equilibrio spingendo delicatamente i talloni contro il muro. Nel secondo tentativo, prova a camminare con le mani. Fai piccoli passi e annota la distanza percorsa. Alterna questi esercizi fino a farne due di ciascuno, per un totale di quattro in ogni allenamento.



Verticali sulle mani (continuazione...)

Consigliamo di eseguire questi esercizi in questo ordine dopo un riscaldamento stile CrossFit con una serie di squat, trazioni, piegamenti o altri movimenti ginnici.

Non importa se i tuoi stacchi non decollano o se i tuoi atterraggi sono più simili a cadute; eseguilili comunque. Se questi esercizi sembrano impossibili, non lasciarti scoraggiare. Nessuna delle tue difficoltà suggerisce che non siano adatti a te.

Per ogni esercizio, nella preparazione, posiziona le mani all'altezza delle spalle con le dita distanziate e le mani rivolte in avanti. Mantieni lo sguardo su un punto tra le mani.

Il decollo è un vero slancio verso una verticale, il primo e più semplice. Una volta padroneggiato, imparerai a spingerti in verticale con braccia e gambe perfettamente dritte, il press "rigido-rigido". Dopo il press rigido-rigido, imparerai il press con corpo dritto (fianchi e gambe) e braccia piegate, noto come press "schiena cava". Infine, arriva il press definitivo a terra, parallelo o anelli, il press con corpo e braccia dritti, chiamato "press planche".

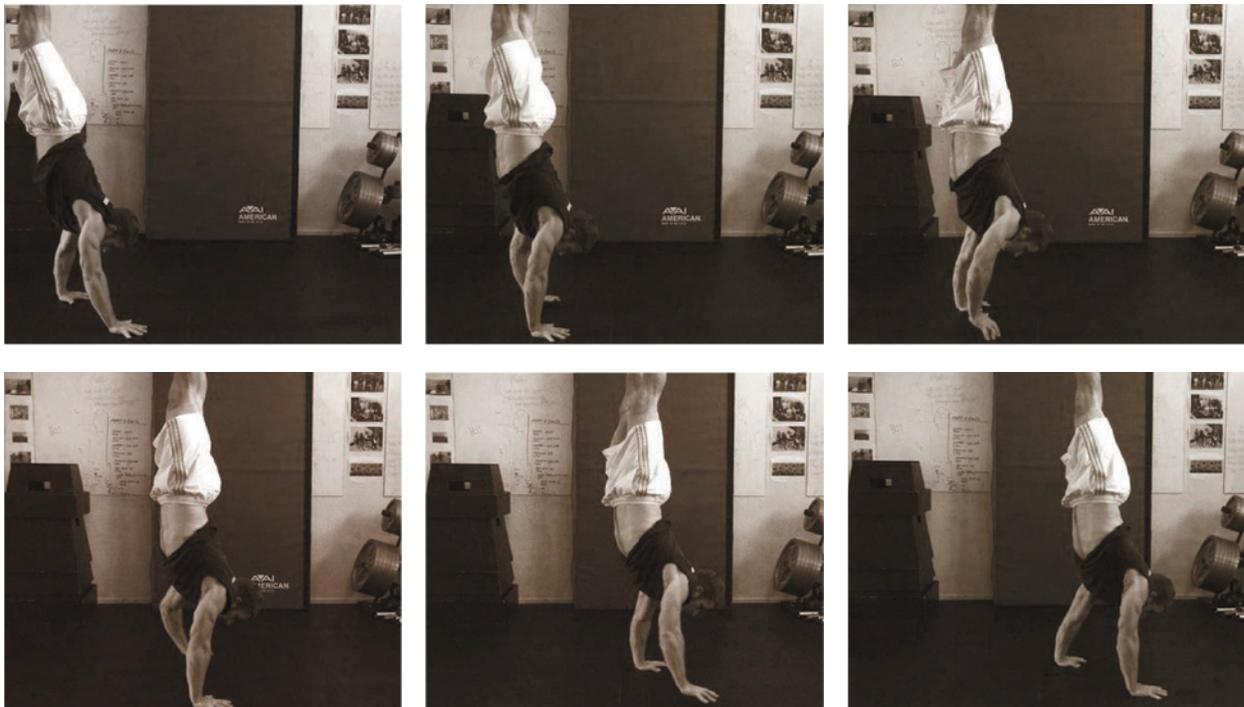
Gli atterraggi insegnano il controllo e lavorano sulla parte "negativa" o eccentrica del lanciarsi in verticale. La maggior parte dei movimenti e delle posizioni di forza nella ginnastica si imparano, in

larga misura, lavorando sulla parte negativa fino a quando puoi rallentare il movimento fino a fermarti. Questo accade molto prima che la parte concentrica del movimento sia possibile. La croce di ferro, le planche e altri equilibri e leve sono stati allenati con successo in questo modo da sempre.

Gli impulsi ti danno più tempo a testa in giù e, naturalmente, ti espongono a camminare con le mani e a diventare abile nel muoverti, bilanciarti e controllare i tuoi movimenti mentre sei invertito. Misura i tuoi progressi in passi fatti o distanza percorsa, entrambi funzionano. L'obiettivo è 100 piedi.

Ognuno di questi esercizi deve essere praticato inizialmente contro un muro. Man mano che la tua sicurezza, equilibrio, flessibilità e forza migliorano, vorrai allontanarti dal muro e passare allo spazio aperto. La paura di cadere all'indietro è forte, ma puoi gestirla imparando a uscire in modo pulito.

Ci sono due metodi comuni per uscire da una caduta. Il primo è ruotare di $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ mentre cadi e atterrare sui piedi. Il secondo metodo è portare il mento verso il petto, arrotondare la schiena e lasciare che le braccia ti portino dolcemente a terra, dove rotolerai in una posizione seduta. Pratica e padroneggia entrambi i metodi su materassi, entrambe le abilità sono anche critiche per movimenti successivi.



di 6



Metodo di uscita

Metodo di uscita 2

Risorse

Anelli – Metodi, Idee, Curiosità, Storia, Ivan Cuk, PhD e Dr. Istvan Karacsony

Jeff Gothard, Equilibrio sulle mani e prodezze con il peso corporeo, MILO marzo 2000, Volume 7 – Numero

. Jeff Gothard, Equilibrio sulle mani (Parte II): Pressioni e Piroette, MILO giugno 2000, Volume 8 –Numero

. Jeff Gothard, Equilibrio sulle mani (Parte III): Questioni di pressioni, MILO settembre 2000, Volume 8 –Numero 2

. Jeff Gothard, Equilibrio sulle mani (Parte IV): Mettere tutto insieme, MILO dicembre 2000, Volume 8 – Numero

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, Guida all'Allenamento con le Parallele (clicca su "Successivo" alla fine della pagina)