



"mettiti nei guai"

THE CrossFit® Journal

© 2003 All rights reserved

Anziani e Bambini

Riceviamo email che chiedono della validità del nostro programma per i vostri bambini, ma ancora di più per i vostri genitori e nonni - i nostri anziani. Iniziamo con loro.

Le esigenze degli anziani e degli atleti professionisti differiscono per grado, non per tipo. Dove uno ha bisogno di competenza funzionale per mantenere l'indipendenza, l'altro necessita di maestria funzionale per mantenere il dominio. Migliorare la capacità dell'anca aiuterà un giocatore professionista a lanciare alla prima base; ridurrà anche le possibilità che il nonno cada nella vasca. Lo squat è lo strumento perfetto per entrambi.

I nostri bambini e i nostri anziani eseguono squat, stacchi da terra, push-press, push-jerk, clean and jerk, snatch, pull-up, dip, push-up, bench press, estensioni schiena/anca, sit-up e arrampicata su corda. L'allenamento che sfida un pugile avrà un equivalente più leggero per chiunque altro. Meno peso, meno ripetizioni, più riposo, tutto ciò che è necessario per permettere l'esposizione ai movimenti a un'intensità sfidante ma tollerabile è tutto ciò che serve per soddisfare la maggior parte delle esigenze speciali.

Alla fine facciamo arrampicare le signore anziane sulla corda e le testiamo con il massimo deadlift. Diventano più forti, le loro ossa diventano più dense, le loro posture migliorano e i loro atteggiamenti si illuminano.

Tre movimenti, lo squat, il deadlift e il push-press, sono il nostro punto di partenza con quasi tutti. Nel caso degli anziani, questi movimenti hanno analoghi funzionali necessari per la vita indipendente. La capacità marginale di stare in piedi è un altro modo di vedere lo squat. A qualsiasi età può essere allontanato dall'incapacità e verso una maggiore funzionalità. Non c'è nulla a nostra disposizione con un impatto positivo maggiore sugli anziani rispetto a un efficace allenamento di forza.

Le donne con osteoporosi possono iniziare la loro carriera di sollevamento pesi con un manico di scopa. Lavoriamo con una donna che è venuta da noi inizialmente con una massa ossea ridotta e un'incapacità di sollevare la sua nipotina di 6 chili dal pavimento. Non riusciva nemmeno ad alzarsi da seduta senza aggrapparsi ai mobili per aiutarsi con le braccia. Ora - due anni dopo - ha un deadlift di 32 chili, ma altrettanto importante, ha anche una densità ossea superiore alla norma. Può anche alzarsi (squat) da una scatola di 25 centimetri senza esitazione o imbrogli. I suoi risultati non sono rari.

Lavoriamo con i bambini allo stesso modo. Con un'insistenza su meccaniche quasi perfette, iniziamo con lo squat, il deadlift e il push-press. La tecnica di sollevamento corretta è un ottimo strumento per impartire grazia e controllo a un sistema nervoso prepuberale vivace. Abbiamo scoperto che forza e controllo crescono perfettamente insieme.

Per entrambi, i nostri anziani e bambini, troppo peso è qualsiasi quantità che non può essere sollevata con un'esecuzione quasi perfetta. Allenarsi con carichi piccoli e pretendere una tecnica corretta costruisce muscoli, ossa e forza sufficienti per consentire carichi leggermente maggiori. Questo è il processo per tutti.





Organizziamo un piano per tutti i nostri ragazzi per aumentare il numero di trazioni e piegamenti. È sorprendente quanti di loro non riescano a farli, ed è del tutto innaturale. Per i senior utilizziamo il Gravitron per cercare di recuperare le trazioni e i piegamenti che, molto spesso, erano un tempo possibili.

La considerazione più importante da fare con ragazzi e anziani è avere pazienza, celebrare i piccoli progressi, lavorare per padroneggiare la meccanica dei movimenti e praticare l'incrementalismo - cioè, stabilire un punto di partenza e aumentare gradualmente, passo dopo passo. Questo è anche il nostro consiglio per avviare una campagna olimpica.

In fin dei conti, ognuno è molto diverso e al tempo stesso sorprendentemente simile. Spesso la genialità sta nel sapere dove cercare le somiglianze e dove le differenze. Tutti devono fare lo stacco da terra - in questo siamo simili, ma non con lo stesso peso - in questo siamo diversi. Abbiamo in gran parte progettato il nostro concetto intorno al perseguimento di capacità che sono quasi universalmente richieste. CrossFit si impegna a formare per capacità che sono apprezzate a prescindere dall'età, dal genere o dallo sport. Chi non vorrebbe fianchi più veloci, maggiore equilibrio e un torso più forte?

