



"Ti incasina"

Clinica dello Squat

LA *Rivista CrossFit*

© 2002 Tutti i diritti riservati

Perché Squat?

Lo squat è essenziale per il tuo benessere. Lo squat può migliorare notevolmente la tua atletica e mantenere i fianchi, la schiena e le ginocchia sani e funzionanti anche negli anni più avanzati.

Non solo lo squat non è dannoso per le ginocchia, ma è sorprendentemente riabilitativo per ginocchia irritate, danneggiate o delicate. Infatti, se non fai squat, le tue ginocchia non sono sane indipendentemente da quanto siano prive di dolore o disagio. Questo è altrettanto vero per fianchi e schiena.



Lo squat non è più un'invenzione di un allenatore o istruttore di quanto lo siano il singhiozzo o lo starnuto. È una componente vitale, naturale e funzionale del tuo essere.

Lo squat, nella posizione inferiore, è la postura seduta naturale intesa dalla natura (le sedie non fanno parte della tua composizione biologica), e il sollevarsi dalla posizione di seduta è il metodo biomeccanicamente corretto per alzarsi.

La maggior parte delle persone nel mondo non si siede su sedie ma in uno squat. Pasti, cerimonie, conversazioni, riunioni e bisogni fisiologici sono tutti svolti senza sedie o seggiolini. Solo nel mondo industrializzato troviamo la necessità di sedie, divani, panchine e sgabelli. Ciò comporta una perdita di funzionalità che contribuisce immensamente alla decadenza.

Spesso incontriamo individui il cui medico o chiropratico ha detto loro di non fare squat. In quasi tutti i casi, questa è pura ignoranza da parte del professionista. Quando a un medico che non ama lo squat si chiede "con quale metodo il tuo paziente dovrebbe alzarsi dal water?" sono senza parole.

In modo altrettanto disinformato, abbiamo sentito allenatori e operatori sanitari suggerire che il ginocchio non dovrebbe essere piegato oltre i 90 gradi. È divertente chiedere ai sostenitori di questa opinione di sedersi a terra con le gambe distese davanti a loro e poi alzarsi senza piegare le gambe più di 90 gradi. Non può essere fatto senza qualche movimento forzato e innaturale. La verità è che alzarsi dal pavimento comporta una forza su almeno un ginocchio che è sostanzialmente maggiore rispetto allo squat.

La nostra presunzione è che coloro che sconsigliano lo squat stiano semplicemente ripetendo sciocchezze che hanno sentito nei media o in palestra, o nella loro pratica clinica hanno incontrato persone che si sono ferite facendo squat in modo scorretto.

È del tutto possibile ferirsi facendo squat in modo scorretto, ma è anche estremamente facile portare lo squat a un livello di sicurezza pari a quello della camminata. Nell'articolo allegato spieghiamo come si fa.

Sul fronte atletico, lo squat è l'esercizio per eccellenza di estensione dell'anca, e l'estensione dell'anca è la base di tutti i buoni movimenti umani. Un'estensione dell'anca potente e controllata è necessaria e quasi sufficiente per l'atletismo d'élite. "Necessaria" nel senso che tutti quelli che abbiamo incontrato con la capacità di aprire l'anca in modo esplosivo potevano anche correre, saltare, lanciare e colpire con forza impressionante.

In secondo luogo, ma non meno importante, lo squat è tra quegli esercizi che suscitano una potente risposta neuroendocrina. Questo beneficio è un ampio motivo per includere l'esercizio nel tuo programma.

Come fare lo squat

Ecco alcuni suggerimenti utili per uno squat corretto. Molti incoraggiano comportamenti simili.

1. Inizia con i piedi alla larghezza delle spalle e leggermente rivolti verso l'esterno.
2. Tieni la testa alta, guardando leggermente sopra il parallelo.
3. Non guardare mai in basso; il terreno deve rimanere nella visione periferica.
4. Accentuare l'arco normale della curva lombare e poi ridurre l'eccesso con gli addominali.
5. Mantieni la sezione centrale molto tesa.
6. Spingi i glutei indietro e verso il basso.
7. Le ginocchia devono seguire la linea del piede.
8. Non lasciare che le ginocchia cadano all'interno del piede.
9. Mantieni il più possibile la pressione sui talloni.
10. Evita di stare sulle punte dei piedi.
11. Ritarda quanto più possibile l'avanzamento delle ginocchia.
12. Solleva le braccia verso l'esterno e verso l'alto mentre scendi.
13. Mantieni il busto allungato.
14. Allontana le mani dai glutei il più possibile.
15. In vista laterale, l'orecchio non si sposta in avanti durante lo squat, ma si muove verso il basso.
16. Non lasciare che lo squat si afflosci, ma tira giù te stesso con i flessori dell'anca.
17. Non lasciare che la curva lombare ceda quando raggiungi il fondo.
18. Fermati quando la piega dell'anca è sotto il ginocchio - supera il parallelo con la coscia.
19. Contra i glutei e bicipiti femorali e alzati senza inclinarsi in avanti o spostare il peso.
20. Torna sullo stesso percorso da cui sei sceso.
21. Usa tutti i muscoli che puoi; non c'è parte del corpo che non sia coinvolta.
22. Durante la risalita, senza muovere i piedi, esercita pressione verso l'esterno dei piedi come se stessi cercando di separare il terreno sotto di te.
23. In cima al movimento, stai più dritto possibile.

Lo squat a corpo libero

Tutti i nostri atleti iniziano lo squat con quello a corpo libero, cioè senza peso aggiuntivo oltre al proprio corpo. Quando parliamo di 'squat' ci riferiamo allo squat senza pesi. Se intendiamo uno squat con pesi, parliamo di front, back e overhead squat, o front squat, riferendoci a questi specifici esercizi con pesi. Allenarsi con front, back e overhead squat senza aver prima padroneggiato la variante senza peso limita il potenziale atletico.

Quando si considera lo squat padroneggiato? È una buona domanda. Si può dire che lo squat è padroneggiato quando sia la tecnica che la performance sono eccellenti. Questo significa che nessuno dei ventitré punti sopra è carente e che è possibile eseguire ripetizioni multiple veloci. Il nostro standard preferito per ripetizioni rapide è il Tabata Squat (20 secondi di lavoro/10 secondi di riposo, ripetuto 8 volte) con l'intervallo più debole di otto che si attesta tra 18-20 ripetizioni. Non fraintendere: cerchiamo 18-20 squat perfetti in venti secondi, riposo per dieci e ripeti altre sette volte per un totale di otto intervalli.

Gli errori più comuni da evitare sono la perdita della curva lombare in basso, non rompere il piano parallelo con le cosce, incurvare il petto e le spalle, guardare in basso, sollevare i talloni e non estendere completamente l'anca in alto. Non pensare nemmeno agli squat con pesi finché non avrai corretto questi errori.

Errori Comuni o Anatomia di uno Squat Errato



Non Oltrepassare il Piano Parallelo



Ginocchia che Rotolano Verso l'Interno



Testa Abbassata



Perdita dell'Estensione Lombare (arrotondamento della schiena - questo può essere il peggiore)



Spalle che Cadono



Talloni Sollevati da Terra

Un angolo relativamente piccolo di estensione dell'anca (schiena piatta), indicativo di uno squat da principiante o debole, causato da estensori dell'anca deboli, non è strettamente considerato un errore purché la colonna lombare sia in estensione.

Terapie per Difetti Comuni

Cause dello Squat Errato



Non completare lo Squat - non completare l'estensione dell'anca

1. Glutei e hamstring deboli. I glutei e gli hamstring sono responsabili di una potente estensione dell'anca, che è la chiave per le prestazioni atletiche.
2. Scarsa attivazione, controllo debole e nessuna consapevolezza di glutei e hamstring. Il percorso verso una potente ed efficace estensione dell'anca è un'odissea di tre-cinque anni per la maggior parte degli atleti.
3. Tentativo di squat con i quadricipiti. La dominanza dell'estensione delle gambe sull'estensione dell'anca è un ostacolo principale per le prestazioni d'élite negli atleti.
4. Inflessibilità. Con hamstring super rigidi si è nei guai. Questo contribuisce potentemente a scivolare fuori da un'estensione lombare in una flessione lombare - il peggior difetto di tutti.
5. Lavoro approssimativo, scarsa concentrazione. Questo non verrà bene per caso. Ci vuole uno sforzo incredibile. Più lavorate sullo squat più consapevolezza sviluppate riguardo alla sua complessità.

Bar Holds: Afferrate una barra posizionata più in alto e più vicina di quanto normalmente raggiungete nella parte bassa dello squat, poi sistematevi nella posizione perfetta con petto, testa, mani, braccia, spalle e schiena più alti del solito. Trovate l'equilibrio, lasciate andare, ripetete più vicino e più in alto, ecc. Solleva lo squat (alzando testa, petto, spalle e busto) mettendo più carico sui talloni e glutei/hamstring. Questo forza immediatamente una solida postura di partenza da cui avete l'opportunità di sentire le forze necessarie per mantenere un buon equilibrio. È un ragionevole allungamento delle spalle ma non

così buono come lo squat sopra la testa. Vedi sotto. Questa è una terapia molto efficace.

Box squatting: Squat su una scatola di dieci pollici, riposatevi in basso senza alterare la postura, poi stringete e sollevatevi senza dondolare in avanti. Mantenete una postura perfetta in basso. Questa è una tecnologia classica perfezionata al Westside Barbell Club. Visitate il loro sito e i collegamenti.



Difetti	Cause	Terapie
Non andare in parallelo (non abbastanza profondo)	Estensori dell'anca deboli, pigrizia, predominanza dei quadricipiti	Squat profondi, mantenere il bilanciere, squat su box
Ginocchia che si muovono verso l'interno dei piedi.	Problemi di stabilizzazione del ginocchio, uso eccessivo dei quadricipiti	Spingere i piedi verso l'esterno delle scarpe, adducendo deliberatamente (cercare di allargare il pavimento sotto i piedi.)
Abbassare la testa	Mancanza di concentrazione, schiena superiore debole, mancanza di controllo della parte superiore della schiena	Mantenere il bilanciere, squat sopra la testa
Perdita dell'estensione lombare	Mancanza di concentrazione, tendini del ginocchio rigidi, perdita di equilibrio a causa di glutei e tendini deboli	Mantenere il bilanciere, squat sopra la testa
Abbassare le spalle	Mancanza di concentrazione, schiena superiore debole, mancanza di controllo della parte superiore della schiena, spalle rigide	Mantenere il bilanciere, squat sopra la testa
Talloni sollevati da terra	Perdita di equilibrio a causa di glutei e tendini deboli	Concentrazione, mantenere il bilanciere
Estensione dell'anca incompleta	Ingannare, si crea un errato schema neurologico evitando la parte più importante dello squat	Tocco con il filo