

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Lo stacco da terra

Greg Glassman

Lo stacco da terra è imbattibile nella sua semplicità ed efficacia, unico nella capacità di aumentare la forza dalla testa ai piedi.

Che i tuoi obiettivi di fitness siano accelerare il metabolismo, aumentare la forza o la massa magra, ridurre il grasso corporeo, riabilitare la schiena, migliorare le prestazioni atletiche o mantenere l'indipendenza funzionale da anziano, lo stacco da terra è una scorciatoia marcata per raggiungere questi obiettivi.

A scapito di milioni, lo stacco da terra è poco utilizzato e raramente visto dal pubblico che si allena e, incredibile ma vero, anche dagli atleti.

Potrebbe essere che il nome dello stacco da terra abbia spaventato le masse; il suo nome più antico, "salute", era una scelta migliore per questo movimento perfetto.

Nell'applicazione più avanzata, lo stacco da terra è un prerequisito e una componente del "sollevamento più veloce al mondo", lo strappo, e del "sollevamento più potente al mondo", lo slancio; ma è anche, semplicemente, il modo sicuro e corretto di sollevare qualsiasi oggetto da terra.

Lo stacco da terra, essendo semplicemente sollevare qualcosa da terra, si accompagna a stare in piedi, correre, saltare e lanciare per funzionalità, ma conferisce un vantaggio atletico rapido e evidente come nessun altro esercizio.

Solo quando lo slancio, lo strappo e lo squat sono ben sviluppati, l'atleta troverà di nuovo uno strumento altrettanto utile per migliorare l'abilità fisica generale.

La funzionalità primordiale dello stacco da terra, la sua natura per tutto il corpo e il vantaggio meccanico con grandi carichi suggeriscono un forte impatto neuroendocrino, e per la maggior parte degli atleti lo stacco da terra offre un rapido aumento della forza generale e del senso di potere che i suoi benefici sono facilmente comprensibili.

Se vuoi diventare più forte, migliora il tuo stacco da terra. Aumentare il tuo stacco da terra può spingere anche gli altri sollevamenti verso l'alto, specialmente quelli olimpici.

La paura dello stacco da terra è diffusa, ma come la paura dello squat, è infondata. Nessun esercizio o programma proteggerà la schiena dai potenziali infortuni dello sport e della vita o dai certi danni del tempo come lo stacco da terra. (Vedi il riquadro "Doc

& Coach" a pagina 3)

Raccomandiamo di eseguire lo stacco da terra vicino ai carichi massimi una volta alla settimana o giù di lì e forse un'altra volta con carichi che sarebbero insignificanti a basse ripetizioni. Sii paziente e impara a celebrare piccoli successi poco frequenti.

I principali traguardi includerebbero certamente stacchi da terra pari al proprio peso corporeo, il doppio del peso corporeo e tre volte il peso corporeo, rappresentando rispettivamente un inizio, un buon risultato e un grande risultato.

Lo stacco da terra si accompagna a stare in piedi, correre, saltare e lanciare per funzionalità, ma conferisce un vantaggio atletico rapido e evidente come nessun altro esercizio.

1 di 3

Lo Stacco da Terra (continua...)

Per noi, i principi guida di una tecnica corretta si basano su tre pilastri: sicurezza ortopedica, funzionalità e vantaggio meccanico. Le preoccupazioni per lo stress ortopedico e la limitata funzionalità sono alla base del nostro rifiuto di posizioni più larghe della larghezza tra fianchi e spalle. Pur riconoscendo i notevoli risultati di molti powerlifter con una posizione molto ampia nello stacco da terra, riteniamo che la sua limitata funzionalità (non possiamo camminare, pulire o strappare in sicurezza da 'là fuori') e le forze risultanti aumentate sull'anca da posizioni più larghe giustifichino solo esposizioni infrequenti e moderate a leggere a posizioni più larghe.

Sperimenta e lavora regolarmente con prese alternate, parallele e hook. Esplora con attenzione e cautela le variazioni nella posizione, larghezza della presa e persino nel diametro dei piatti - ogni variante stressa in modo unico i margini di un movimento funzionale essenziale. Questo è un percorso efficace per aumentare la capacità dell'anca.

Considera ciascuno dei seguenti suggerimenti per uno stacco da terra efficace. Molti motivano comportamenti identici, ma ognuno di noi risponde in modo diverso a suggerimenti diversi.

- Posizione naturale con piedi sotto i fianchi
- Presa simmetrica sia parallela, hook o alternata
- Mani posizionate dove le braccia non interferiscono con le gambe durante il sollevamento da terra
- Barra sopra la giuntura del mignolo e del piede
- Spalle leggermente avanti alla barra

- Interno dei gomiti rivolti l'uno verso l'altro
- Petto in alto e gonfio
- Addominali contratti
- Braccia bloccate e non tiranti
- Spalle bloccate indietro e in basso
- Dorsali e tricipiti contratti e premuti l'uno contro l'altro
- Mantieni il peso sui talloni
- Barra vicina alle gambe e si muove essenzialmente su e giù in linea retta
- L'angolo di inclinazione del busto rimane costante mentre la barra è sotto il ginocchio
- Testa dritta in avanti
- Spalle e fianchi si alzano allo stesso ritmo quando la barra è sotto il ginocchio
- Braccia rimangono perpendicolari al terreno fino al lockout



Preso Alternata



Preso Parallela



Il Dottore e l'Allenatore

(Trascrizione di una conversazione reale)

Dottore: Molti dei miei pazienti non dovrebbero fare lo stacco da terra.

Allenatore: Quali sono, Dottore?

Dottore: Molti sono anziani, con difficoltà di movimento e fragili, e osteoporotici.

Allenatore: Dottore, permetteresti a un paziente del genere, diciamo una donna anziana, di andare al negozio a comprare cibo per gatti?

Dottore: Certo, se la passeggiata non fosse troppo lunga, lo consiglierei.

Allenatore: Va bene, supponiamo che dopo essere tornata a casa si accorga che le chiavi sono in tasca. È autorizzata a mettere giù la borsa, prendere le chiavi, aprire la porta, riprendere la borsa e entrare?

Dottore: Certamente, è un'attività essenziale.

Allenatore: A mio avviso, l'unica differenza tra noi è che io voglio insegnarle come fare questa 'attività essenziale' in modo sicuro, mentre tu no.

Dottore: Capisco dove vuoi arrivare. Bel punto.

Allenatore: Dottore, siamo solo all'inizio.