



"te mettra à plat"

Le Journal de CrossFit

© 2002 Tous droits réservés

Le Muscle-up

Le muscle-up est étonnamment difficile à réaliser, inégalé pour développer la force du haut du corps, une compétence essentielle pour la survie et, plus incroyable encore, presque inconnu.

Ce mouvement te fait passer de dessous quelque chose à dessus. Laisse libre cours à ton imagination.

Bien qu'il inclue une traction et un dip, sa puissance ne vient d'aucun des deux. Le cœur du muscle-up est la transition de la traction au dip : ce moment agonisant où tu ne sais pas si tu es en haut ou en bas.

Ce moment, la transition, peut durer de fractions à plusieurs secondes. À des vitesses lentes et délibérées, le muscle-up impose un coût physique et psychologique justifié uniquement par ses bienfaits. Aucun autre mouvement ne peut offrir la même force pour le haut du corps. Point final.



Cette combinaison impressionnante de traction et de dip confère à l'exercice des avantages qui le placent au-dessus d'exercices aussi fondamentaux que la traction, la corde, les dips, les pompes et même le puissant développé couché.

Nous effectuons nos muscle-ups sur des anneaux principalement parce que c'est l'endroit le plus difficile possible.

Voici comment réaliser un muscle-up sur des anneaux :

1. Suspend-toi avec une prise fausse
2. Tire les anneaux vers ta poitrine ou "traction"
3. Fais rouler ta poitrine sur la partie inférieure des anneaux
4. Pousse pour soutenir ou "dip"

C'est aussi simple que ça. Les étapes 1 et 3 sont celles où tu auras des difficultés si tu en as.

Depuis une prise normale, fais rouler la partie charnue de la main sur l'anneau, en laissant le pouce du côté initial jusqu'à ce que le poignet opposé au pouce soit en contact total avec l'anneau : c'est une prise fausse. Cela raccourcit l'avant-bras, améliorant énormément la force.

La prise fausse est difficile simplement parce que c'est une sensation suffisamment étrange pour que le débutant croie rarement que c'est ce qu'on attend de lui.

Sans prise fausse, pas de muscle-up. Quand un athlète ne peut pas le faire, 50% du temps c'est parce qu'il a trop de main du côté du pouce de l'anneau. Cette partie est vraiment très, très facile. Par contre, faire rouler ta poitrine sur la partie inférieure des anneaux est très, très difficile.

Voici quelques conseils pour faire rouler ta poitrine sur la partie inférieure des anneaux.

1. Avance ton nez le plus loin possible au-dessus des anneaux
2. Déplace tes coudes de dessous devant toi à au-dessus et derrière toi

3. Gardez les anneaux aussi près de votre corps que possible.
4. Serrez vos abdominaux.
5. Faites suivre le pouce une ligne du clavicule à l'aisselle, juste au-dessus du mamelon.

Finalement, rien de tout cela n'aide vraiment ; vous devez simplement lutter avec jusqu'à ce que vous y arriviez.

En supposant que la prise est correcte - vous le saurez si vous obtenez des ecchymoses profondes sur le poignet opposé au pouce - il y a deux autres obstacles courants au muscle-up.

Premièrement, ne pas être assez fort. Voici le test décisif : si vous pouvez faire quinze bonnes tractions et quinze bons dips alors vous êtes assez fort. Si vous ne pouvez pas, travaillez vos tractions et vos dips en supplément jusqu'à ce que vous puissiez faire le muscle-up.

Si vous pouvez faire les tractions et les dips, votre prise est bonne (vous avez des poignets meurtris) et vous êtes toujours incapable de passer au-dessus des anneaux, alors vous laissez soit les anneaux s'éloigner de votre corps, soit vous n'essayez pas assez fort.

Le muscle-up devient sensiblement plus difficile à chaque quart de pouce que l'anneau s'éloigne du corps. Gardez les anneaux aussi près de votre corps que vous le pouvez. Seul un camarade peut vous dire s'ils s'éloignent ou non.

Typiquement, celui qui lutte n'a pas conscience de où il se trouve.

Aussi étrange que cela puisse paraître, ne pas essayer assez fort est courant même parmi les athlètes les plus accomplis. Ne renoncez pas à chaque tentative jusqu'à ce que vous ayez lutté pendant dix secondes avec les anneaux à la poitrine. Cette partie est très difficile.

À quel point ? Pas très difficile, en réalité. Les mouvements de gymnastique sont notés de "A" à "E", "A" étant le plus facile et "E" le plus difficile. Le muscle-up est un mouvement de catégorie "A". C'est ça, le plus facile. Donc c'est facile pour les gymnastes et presque impossible pour presque tout le monde.

Mais, une fois que vous l'avez, tout ce sur quoi vous pouvez obtenir une prise de doigt, vous pouvez le surmonter. Vous serez capable de sauter pour attraper quelque chose, l'attraper avec seulement deux doigts, tirer deux autres, monter jusqu'à la prise fausse et, "boum !" - vous êtes au-dessus. Les applications militaires, policières et de pompier sont trop évidentes pour être mentionnées.

Moins évidentes sont les applications martiales où alterner la traction et la poussée depuis des angles gênants est routinier. Nos gars du Jiu-jitsu reconnaissent immédiatement l'utilité de la force le long de ces lignes corporelles, ainsi que la force et l'avantage de la prise fausse.

Vous pouvez aider le muscle-up avec une poussée facile sous les fesses pendant la transition. Il est important que l'assistant pousse doucement et droit vers le haut. Les jambes de l'athlète seront typiquement



1. Notez la "fausse prise" Sans ça tu n'as aucune chance



5. Observez la migration du coude de la pointe vers le bas et vers l'avant vers l'arrière puis légèrement vers le haut.



2. Les mains se rejoignent le long du sternum jusqu'au-dessous des clavicules où elles se séparent et se dirigent vers les aisselles.



6. Remarquez que Loyd Lewis se penche en avant pendant la transition et sort son nez par-dessus les anneaux.



3. Plus les anneaux sont proches du corps, plus la musculation est facile.



7. La tête se déplace du regard vers l'avant, puis vers le bas, puis vers le haut.



4. Notez la rotation des anneaux depuis les plans adjacents dans deux plans parallèles vers les parallèles dans un plan, puis vers les anneaux parallèles dans deux plans via une rotation de 180 degrés.



8. Ce n'est pas évident, mais le muscle-up implique une contraction abdominale assez puissante qui « creuse » le tronc. Cela rend le roulement des anneaux beaucoup plus facile. Le mouvement nous rappelle d'éviter un discours "haut à l'intérieur"

redressez-vous en position presque assise pour faciliter une poussée "vers le haut" plutôt que "vers l'extérieur".

Un bon entraînement serait pour deux athlètes, peu importe leur compétence au muscle-up, en alternant aide et exercice par séries de cinq répétitions. Trente muscle-ups, chacun complet jusqu'au verrouillage, constituent un bon exercice pour la plupart. Cinquante suffisent même aux plus avancés.

Si vous n'avez pas encore d'anneaux, il est temps d'agir. Il existe des options pour tous les budgets et salles de sport. Consultez le "Guide d'achat des anneaux".

Les anneaux faisaient autrefois partie intégrante des salles de sport. Étonnamment, cet outil idéal pour renforcer le haut du corps est tombé en désuétude à cause de nouvelles tendances et du mépris pour des équipements exigeants ou techniques.

Aidez à inverser cette tendance et vous en tirerez de grands bénéfices. Alors, achetez des anneaux, installez-les et commencez par le muscle-up.



Garth Taylor utilise un "Harnais Delta No-Tangle, style gilet" de Sala (651.388.8282) relié en haut à un système de poulies avec un rapport de 4:1 de Harken. Cela permet une assistance presque parfaite : la ligne d'action reste inchangée avec l'assistance (à comparer avec Loyd Lewis).

Lors de l'assistance au muscle-up, l'essentiel est d'aider doucement et lentement lors de la transition. Le défi est de maintenir l'athlète en mouvement pendant la transition, mais lentement. Le gilet de Sala et le système de poulies offrent une méthode qui non seulement n'altère pas la ligne d'action, mais procure également un excellent retour tactile à l'assistant. Avec cette méthode, vous pouvez assister parfaitement sans même regarder l'athlète : le point critique se ressent facilement.

