



"sconvolgerti"

## Il Muscle-up

Il muscle-up è incredibilmente difficile da eseguire, insuperabile nel costruire la forza della parte superiore del corpo, una competenza di sopravvivenza cruciale e, cosa più sorprendente di tutte, praticamente sconosciuto.

Questo movimento ti porta da sotto qualcosa a sopra di esso. Lascia correre la tua immaginazione.

Anche se include una trazione e un dip, la sua potenza non dipende da nessuna delle due. Il cuore del muscle-up è la transizione dalla trazione al dip - quel momento agonizzante in cui non sai se sei sopra o sotto.

Quel momento - la transizione - può durare da frazioni a decine di secondi. A velocità basse e deliberate, il muscle-up comporta un impatto fisico e psicologico che può essere giustificato solo dal beneficio. Nessun altro movimento può offrire la stessa forza per la parte superiore del corpo. Punto.



Questa combinazione mostruosa di trazione e dip conferisce all'esercizio vantaggi che lo rendono supremo tra esercizi fondamentali come la trazione, la salita con la corda, i dip, i piegamenti e persino la potente panca.

Facciamo i nostri muscle-up sugli anelli principalmente perché è il luogo più difficile possibile.

Ecco come fare un muscle-up sugli anelli:

1. Appendi con una presa falsa
2. Tira gli anelli al petto o esegui una "trazione"
3. Fai rotolare il petto sopra la parte inferiore degli anelli
4. Spingi per sostenerti o esegui un "dip"

È così semplice. I passaggi 1 e 3 sono quelli in cui potresti avere difficoltà.

Da una presa normale, fai rotolare la carne della mano sopra l'anello, lasciando il pollice sul lato iniziale fino a quando il polso opposto al pollice non è in pieno contatto con l'anello - questa è una presa falsa. Accorcia l'avambraccio, migliorando notevolmente la forza.

La presa falsa è difficile semplicemente perché è una sensazione abbastanza strana che il principiante raramente crede sia quella prevista.

Nessuna presa falsa, nessun muscle-up. Quando un atleta non riesce, il 50% delle volte ha troppa mano sul lato del pollice dell'anello. Questa parte è davvero molto, molto facile. D'altra parte, far rotolare il petto sopra la parte inferiore degli anelli è molto, molto difficile.

Ecco alcuni consigli per far rotolare il petto sopra la parte inferiore degli anelli.

1. Spingi il naso il più avanti possibile sugli anelli
2. Guida i gomiti dal basso davanti a te verso l'alto e dietro di te

3. Tieni gli anelli il più vicino possibile al tuo corpo
4. Stringi il tuo intestino
5. Chiedi alla carne del pollice di tracciare una linea dalla clavicola all'ascella, appena sopra il capezzolo

Alla fine, niente di tutto questo aiuta davvero; devi solo lottare con esso finché non lo ottieni.

Supponendo che la presa sia O.K. - te ne accorgerai se ti vengono dei lividi profondi sul polso opposto al pollice - ci sono altri due ostacoli comuni al muscle-up.

Innanzitutto, non essere abbastanza forte. Ecco la cartina di tornasole: se riesci a fare quindici buoni pull-up e quindici buoni dip, allora sei abbastanza forte. Se non puoi, fai gli straordinari con i pull-up e i dip finché non riesci a eseguire i muscle-up.

Se riesci a eseguire i pull-up e i dip, la tua presa è buona (ti vengono i polsi ammaccati) e non riesci ancora a superare gli anelli, allora stai lasciando che gli anelli si allontanino dal tuo corpo oppure non sei in grado di farlo. non ci sto provando abbastanza.

Il muscle-up diventa notevolmente più difficile ogni quarto di pollice che l'anello si allontana dal corpo. Tieni gli anelli il più vicino possibile al corpo. Solo un amico può dirti se sta vagando o no. Tipicamente il lottatore non ha la minima idea di dove si trova.

Per quanto strano possa sembrare, non impegnarsi abbastanza è comune anche tra gli atleti più esperti. Non rinunciare a ogni tentativo finché non hai lottato per dieci secondi con gli anelli sul petto. Questa parte è molto difficile.

Quanto è difficile? Non molto, davvero. I movimenti di ginnastica sono classificati da "A" ad "E", dove "A" è il più semplice ed "E" il più difficile. Il muscle-up è una mossa "A". Esatto, più semplice. Quindi è facile per le ginnaste e quasi impossibile per la maggior parte degli altri.

Ma, una volta ottenuto, qualunque cosa tu possa afferrare con un dito, puoi superarla. Sarai in grado di saltare per qualcosa, afferrarlo con solo due dita, tirarne altre due, soffocare con la falsa presa e "boom!" - sei al top. Le applicazioni militari, di polizia e dei vigili del fuoco sono troppo ovvie per essere menzionate.

Meno ovvie sono le applicazioni marziali in cui è routine tirare e spingere alternativamente da angolazioni scomode. I nostri ragazzi di Jiu-jitsu riconoscono subito l'utilità della forza lungo queste linee del corpo, così come la forza e il vantaggio della falsa presa.

Puoi assistere il muscle-up con una facile spinta sotto la groppa durante la transizione. È importante che lo spotter spinga delicatamente e verso l'alto. Le gambe dell'atleta in genere lo faranno



1. Nota la "falsa presa". Senza questo non hai alcuna possibilità



5. Osserva la migrazione del gomito dalla punta verso il basso e in avanti alla punta all'indietro e poi leggermente verso l'alto



2. Le mani si uniscono lungo lo sterno fino sotto le clavicole dove si separano e si muovono verso le ascelle



6. Notate Loyd Lewis sporgersi in avanti durante la transizione, sporgendo il naso sugli anelli



3. Più gli anelli sono vicini al corpo, più facile sarà il muscle-up



7. La testa viaggia dallo sguardo in alto, in avanti, verso il basso e di nuovo verso l'alto



4. Notare la rotazione degli anelli da adiacenti su due piani paralleli a paralleli su un piano fino a tornare paralleli su due piani attraverso una rotazione di 180 gradi



8. Non è subito evidente, ma il muscle-up comporta una contrazione degli addominali piuttosto potente che "svuota" il tronco. Ciò rende molto più semplice il rotolamento sugli anelli. Il movimento ci ricorda di schivare un tiro "high-inside".

sollevarsi lasciandolo in una posizione quasi seduta da cui sarà facile spingere verso l'alto e non verso l'esterno.

Un allenamento efficace per due atleti, indipendentemente dalla capacità di eseguire il muscle-up, consiste nell'assistersi e lavorare alternandosi in serie da cinque ripetizioni. Trenta muscle-up, ciascuno completato fino al blocco, è un buon allenamento per la maggior parte delle persone. Cinquanta soddisferanno le esigenze anche degli atleti d'élite.

Se non hai ancora gli anelli, stai esaurendo le scuse. Ci sono opzioni per ogni budget e struttura di allenamento. Consulta la "Guida all'acquisto degli anelli".

Gli anelli erano una presenza regolare nelle palestre fino ai tempi moderni. Stranamente, questo strumento perfetto per perfezionare lo sviluppo della parte superiore del corpo è stato trascurato a favore di mode più recenti e di un disinteresse per elementi impegnativi o anche solo leggermente tecnici.

Aiuta a invertire questa tendenza e ne trarrai immensi benefici. Quindi acquista degli anelli, installali e usali, iniziando con il muscle-up.



Garth Taylor viene assistito da un "Delta No-Tangle Harness, Vest Style" di Sala (651.388.8282) collegato sopra a un sistema di carrucola con un rapporto di 4:1 di Harken. Questo permette un'assistenza quasi perfetta: la linea d'azione non viene alterata dall'assistenza (confronta con Loyd Lewis).

Nell'assistere il muscle-up, la chiave è aiutare la transizione in modo dolce e lento. La sfida è mantenere l'atleta in movimento attraverso la transizione, ma lentamente. Il giubbotto Sala e il sistema di carrucola offrono un metodo che non altera la linea d'azione e fornisce un fantastico feedback tattile allo spotter. In questo modo, puoi assistere perfettamente senza nemmeno guardare l'atleta: il punto critico si percepisce facilmente.

