



"metterti nei guai"

IL

# CrossFit® Journal

© 2003 All rights reserved

## Shoulder Press, Push Press, Push Jerk - Gli Esercizi Sopra la Testa

### Introduzione

Imparare la progressione che va dallo shoulder press, al push press, al push jerk è da tempo un pilastro del programma CrossFit. Questa progressione offre l'opportunità di acquisire alcuni schemi motori essenziali trovati nello sport e nella vita (funzionalità) migliorando notevolmente la forza nella "zona di potenza" e nella parte superiore del corpo. In termini di zona di potenza e schemi di reclutamento funzionali, il push press e il push jerk non hanno rivali tra gli altri esercizi come il "re" degli esercizi per la parte superiore del corpo, la panca.

Mentre l'atleta passa dallo shoulder press, al push press, al push jerk, l'importanza del reclutamento muscolare dal centro alle estremità viene appresa e rafforzata. Questo concetto da solo giustificherebbe la pratica e l'allenamento di questi esercizi. Il reclutamento muscolare dal centro alle estremità è fondamentale per una prestazione atletica efficace ed efficiente. Gli errori più comuni nel colpire, saltare, lanciare e in molteplici altri movimenti atletici si esprimono tipicamente come una violazione di questo concetto.

Poiché un buon movimento atletico inizia dal centro e si irradia alle estremità, la forza del core è assolutamente essenziale per il successo atletico. La regione del corpo da cui emanano questi movimenti, il core, è spesso chiamata la "zona di potenza." I gruppi muscolari che compongono la "zona di potenza" includono i flessori dell'anca, gli estensori dell'anca (glutei e muscoli posteriori della coscia), gli erettori spinali e i quadricipiti. Questi esercizi sono di grande aiuto nello sviluppo della zona di potenza.

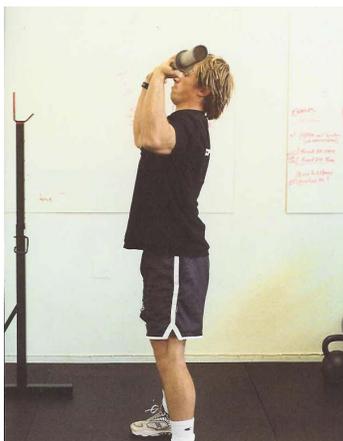
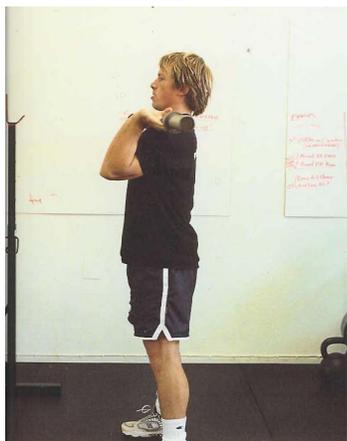
Inoltre, gli elementi avanzati della progressione, il push press e il jerk, allenano e sviluppano potenza e velocità. Potenza e velocità sono "re" nella performance sportiva. Abbinare forza e velocità è l'essenza stessa della potenza e velocità. Alcuni dei nostri esercizi preferiti e più formativi mancano di questa qualità. Il push press e il jerk vengono eseguiti in modo esplosivo - questo è il segno distintivo dell'allenamento di velocità e potenza.

Infine, padroneggiare questa progressione offre l'opportunità ideale per rilevare ed eliminare un difetto posturale/meccanico che affligge più atleti di quanti si possa pensare - il bacino che "insegue" la gamba durante la flessione dell'anca. (Vedi articolo) Questo difetto deve essere individuato ed eliminato. Il push press eseguito sotto grande stress è lo strumento perfetto per evocare questo problema di prestazione in modo che possa essere eliminato.

## Meccanica

### 1. La Shoulder Press

- a. Preparazione: Prendi il bilanciere dai supporti o portalo in posizione di rack. Il bilanciere si appoggia sulle spalle con la presa leggermente più ampia della larghezza delle spalle. I gomiti sono sotto e davanti al bilanciere. La posizione dei piedi è circa alla larghezza delle spalle. La testa è leggermente inclinata all'indietro per permettere il passaggio del bilanciere.
- b. Pressa: Premi il bilanciere fino a portarlo direttamente sopra la testa.



### 2. La Push Press

- a. Preparazione: La preparazione è la stessa della shoulder press.
- b. Piegamento: Inizia il piegamento flettendo i fianchi e le ginocchia mantenendo il busto eretto. Il piegamento sarà tra 1/5 e 1/4 della profondità di uno squat.
- c. Spinta: Senza fermarsi al termine del piegamento, estendi con forza i fianchi e le gambe.
- d. Pressa: Quando i fianchi e le gambe terminano l'estensione, le spalle e le braccia premono con forza il bilanciere sopra la testa fino a che le braccia sono completamente estese.



### 3. Il Push Jerk:

- a. Preparazione: La preparazione è la stessa della shoulder press e della push press.
- b. Piegamento: Il piegamento è identico a quello della push press
- c. Spinta: La spinta è identica a quella della push press
- d. Pressa e Piegamento: Questa volta, invece di premere soltanto, premi e ti pieghi una seconda volta simultaneamente, bloccando il bilanciere in uno squat parziale con le braccia completamente estese sopra la testa.
- e. Conclusione: Alzati o accovacciati completamente eretto con il bilanciere direttamente sopra la testa, identico alla posizione finale nella push press e nella shoulder press.



### Il ruolo degli addominali nei sollevamenti sopra la testa

Atleticamente, il ruolo principale degli addominali è la stabilizzazione della linea mediana, non la flessione del tronco. Sono fondamentali per nuotare, correre, pedalare e saltare, ma il loro ruolo stabilizzante diventa cruciale quando si tenta di sollevare pesi sopra la testa. Ovviamente, più il carico è pesante, più il ruolo degli addominali diventa essenziale. Addestriamo i nostri atleti a considerare ogni esercizio come un esercizio per gli addominali, ma nei sollevamenti sopra la testa è assolutamente indispensabile farlo. È facile notare quando un atleta non attiva sufficientemente gli addominali durante una distensione sopra la testa: il corpo si inarca, spingendo fianchi, bacino e stomaco in avanti rispetto al bilanciere. È necessaria una vigilanza costante da parte di ogni sollevatore per prevenire e correggere questa deformazione posturale.

### Riepilogo

Dal shoulder press al push jerk i movimenti diventano sempre più atletici, funzionali e adatti a carichi più pesanti. La progressione si basa sempre più sulla zona di potenza. Nel shoulder press la zona di potenza è utilizzata solo per la stabilizzazione. Nel push press la zona di potenza fornisce non solo stabilità, ma anche l'impulso principale sia nella discesa che nella spinta. Nel push jerk la zona di potenza è chiamata in causa per la discesa, la spinta, la seconda discesa e lo squat. Il ruolo dell'anca aumenta in ogni esercizio.

Con il push press sarai in grado di sollevare sopra la testa fino al 30% in più di peso rispetto al shoulder press. Il push jerk ti permetterà di sollevare fino al 30% in più rispetto al push press.

In effetti, l'anca viene sempre più coinvolta attraverso la progressione dei sollevamenti per assistere le braccia e le spalle nel sollevare pesi sopra la testa. Dopo aver padroneggiato il push jerk, scoprirai che sostituirà inconsciamente il push press come metodo preferito per sollevare sopra la testa.

La seconda discesa nel push jerk diventerà sempre più bassa man mano che padroneggi la tecnica e aumenti il carico. A un certo punto del tuo sviluppo, i carichi diventeranno così consistenti che la parte superiore del corpo potrà contribuire solo in minima parte al movimento, a quel punto la presa diventerà molto bassa e una parte crescente del sollevamento sarà realizzata dallo squat sopra la testa.

## Errore comune nel push press

Nelle tecniche di push press e jerk, il "dip" è fondamentale per l'intero movimento. Potrebbe sorprendere alcuni sapere che il dip non è una caduta rilassata, ma un tuffo esplosivo. L'addome deve essere contratto con forza e il passaggio dal dip alla spinta è improvviso, esplosivo e deciso.



### Prova questo:

Inizia con 95 libbre e esegui 15 ripetizioni di push press o jerk senza interruzioni, riposa trenta secondi e ripeti per un totale di cinque serie da 15 ripetizioni ciascuna. Aumenta il peso solo quando riesci a completare tutte e cinque le serie con soli trenta secondi di pausa tra ciascuna e non fermarti in nessuna serie.

### E questo:

Ripetizione uno: shoulder press, ripetizione due: push press, ripetizione tre: push jerk. Ripeti fino a quando lo shoulder press non è più possibile, quindi continua fino a che il push press non è più possibile e infine fai altri cinque push jerks. Inizia con 95 libbre e aumenta il peso solo quando il totale delle ripetizioni supera trenta.

### Dai un'occhiata a questo sito per ulteriori tecniche di push press:

<http://www.exrx.net/WeightExercises/OlympicLifts/PushPress.html>