



"scombussolarti"

Trazioni alla sbarra

THE CrossFit® Journal

© 2003 All rights reserved

Informazioni interessanti, intelligenti e utili sulle trazioni non sono facili da trovare. Ecco un articolo interessante che abbiamo trovato sul sito di Clarence Bass riguardo alla teoria di Pavel del "lubrificare il solco" (<http://www.cbass.com/Synaptic.htm>). Trovaci un altro, per favore! Ci sono siti internet e forum dedicati alla tecnica della panca piana, ai meccanismi, alle routine e alle prestazioni, ma nulla di simile esiste per le trazioni alla sbarra.

Come può un movimento di tale importanza suscitare così poco interesse? Non ha senso che le trazioni alla sbarra non ispirino la stessa discussione, analisi e attenzione generale che fanno tanti altri movimenti come la panca piana e lo squat.

Ma, prima facciamo un passo indietro e diamo una definizione di trazioni alla sbarra. Useremo la definizione di Merriam Webster di "chinning" - "sollevarsi mentre si è appesi con le mani fino a quando il mento è al livello del supporto" per descrivere ciò che chiamiamo "trazioni alla sbarra."

Notate che non facciamo menzione della presa, supina o prona. Non ci importa, e non dovrebbe importare neanche a voi. Quando riuscirete a fare 40 trazioni, non vi interesserà molto se la presa è supina, prona, larga, stretta o mista - tutto comincia a sembrare uguale. La lezione è - variare.

Quanto sono significative le trazioni alla sbarra? Dal nostro punto di vista, le trazioni alla sbarra sono:

- Almeno importanti quanto qualsiasi altro esercizio per la parte superiore del corpo
- Una parte essenziale dell'allenamento atletico
- Perfettamente funzionali
- Un esercizio di ingresso a movimenti ginnici altamente evolutivi
- Unicamente singolari e preziose, e quindi non hanno sostituti ("lat pull-down" è un debole sostituto)

I requisiti per le trazioni alla sbarra CrossFit sono semplici ma difficili da eseguire. La trazione inizia da un appoggio con estensione completa del braccio e della spalla e termina, indipendentemente dalla presa, con il petto premuto saldamente contro la sbarra.

Portare il petto alla sbarra è molto difficile ma incoraggia a "aprire completamente il petto" e a tirare indietro le spalle o "chiudere la schiena." Nelle prime fasi di sviluppo di una trazione è accettabile portare il pomo d'Adamo alla sbarra invece del petto, ma portare le spalle in avanti anziché indietro è un difetto che deve essere corretto molto prima di arrivare a 30 trazioni.

Trazioni alla sbarra tecnicamente corrette:

- Passa dalla posizione di sospensione completa al petto premuto saldamente alla barra
- Guida con il petto in alto e le spalle ben indietro
- Sono dirette visivamente, cioè si sceglie una linea visiva che si accorcia man mano che il corpo sale alla barra
- Sincronizza la respirazione con la trazione: inspira giù, espira su
- Sono motivate cercando di spingere i gomiti verso il basso, non cercando di flettere il braccio!

Quasi ogni superficie su cui puoi afferrare anche solo con la punta delle dita e appenderti è una potenziale piattaforma per le trazioni, ma per la pratica regolare hai bisogno di una sbarra per trazioni per cui ci sono diverse opzioni.

Abbiamo fatto costruire a Nick Massman diverse sbarre per trazioni per CrossFit, inclusa la nostra barra rotante con manico spesso (un'originale CrossFit). Consigliamo di procurarti una barra da Nick o di far costruire una barra da un fabbro locale che possa essere montata in modo permanente a parete o a una trave sopraelevata. Le torri per trazioni e dip autoportanti, invece, sono relativamente instabili e occupano troppo spazio prezioso per qualsiasi struttura tranne le più grandi.

La barra per trazioni rotante con manico spesso è un eccellente sviluppatore di presa e avambraccio. Basta appendercisi per diventare un credente. La tua presa non si indebolisce lentamente, ti ritrovi semplicemente in caduta libera.

Per viaggi su strada e abitanti di appartamenti senza garage ci sono diverse barre per trazioni da porta (e barre per dip) davvero interessanti che offrono un ottimo servizio. Le migliori non richiedono hardware per l'installazione - <http://www.easydip.com/> & <http://befittoday.com/doorgym.htm>

Per chi non riesce a fare una trazione (o un dip), ci sono diverse opzioni. La migliore opzione è un dispositivo di assistenza per trazioni e dip come il Gravitron 2000 di StairMaster. Purtroppo, Stairmaster ha smesso di produrre il Gravitron di recente, ma chi è esperto di internet può ancora trovarne alcuni, nuovi e usati. Anche se questa opzione è la migliore, è anche la più costosa. Un Gravitron nuovo supera i \$2,000 ma vale ogni centesimo. Ne abbiamo due. Ci sono altri produttori ma il Gravitron è il nostro preferito.

La nostra seconda scelta è legare le estremità di diversi pezzi di 'theraband' alla tua barra, lasciando un anello che scende circa a metà coscia. Inserendoti negli anelli e sperimentando



Lloyd sulla barra per trazioni rotante con manico spesso - presa sotto mano

Con un numero adeguato di theraband, puoi sviluppare una tecnica di osservazione naturale che è economica, semplice da costruire e supporta i movimenti funzionali. Tuttavia, questo metodo presenta una complicazione significativa. Se le bande scivolano dal piede, potrebbero colpire l'occhio causando gravi lesioni. Se decidi di adottare questo metodo, tieni la testa alta; non guardare le bande. Altrimenti, indossa occhiali protettivi!

La terza opzione per assistere nei pull-up è il supporto manuale. Questo metodo richiede un amico che si posizioni dietro di te, afferri i tuoi fianchi e la parte centrale della schiena e si abbassi e spinga in sincronia con i tuoi sforzi. Questa è una tecnica eccezionale per gruppi numerosi divisi in coppie. L'atleta che riceve assistenza si impegna in uno dei migliori esercizi di trazione al mondo e chi assiste si impegna in un classico movimento di estensione dell'anca e spinta. Tra entrambi gli sforzi, l'attività coinvolge tutto il corpo ed è completa. Squadre in competizione che si sfidano per raggiungere 100 pull-up combinati per squadra è un lavoro fantastico.

L'obiettivo nel lavoro sui pull-up è 'di più'. Vuoi, hai bisogno di più pull-up. Più ne fai, più diventi forte. La resistenza muscolare, la forza assoluta, la forza relativa, qualsiasi cosa tu voglia definire e misurare migliora.

Con l'obiettivo di ottenere un alto numero di ripetizioni, l'esposizione regolare è fondamentale. Abbiamo posizionato sia l'articolo sul Miglior Riscaldamento che quello sui Pull-up come un doppio sforzo per incoraggiare movimenti fondamentali a corpo libero più frequenti (e migliori riscaldamenti) per tutti i nostri atleti. I movimenti ginnici sono alla fine ben tollerati a frequenze mai raccomandate per esercizi di sollevamento pesi.

Abbiamo conosciuto atleti che hanno appeso una barra per pull-up alla porta del bagno, impegnandosi a eseguire dieci pull-up ogni volta che uscivano. Funziona. Un amico rugbista faceva il massimo numero di pull-up per ogni birra bevuta e riusciva a rimanere allegro e arrivare a 30 pull-up. Consigliamo di incorporare i pull-up nella tua routine di riscaldamento. Cerca di non favorire una presa. Se c'è una discrepanza nel numero di pull-up con la presa sopra rispetto a quella sotto, dai importanza alla presa più debole. Con l'aumentare della competenza, la differenza

tra le due prese in termini di sensazione, reclutamento muscolare e sviluppo si avvicina a zero.

Ogni nuovo record personale di pull-up è un evento degno di celebrazione. Vivrai fino a 100 anni ma non farai così tanti pull-up, quindi tratta i nuovi come compleanni.



Greg sulla barra per pull-up con maniglie spesse e rotanti - presa sopra