



"te causer des problèmes"

Journal CrossFit®

© 2003 All rights reserved

Tractions

Trouver des informations intéressantes, intelligentes et utiles sur les tractions n'est pas facile. Voici un article intéressant que nous avons trouvé sur le site de Clarence Bass concernant la théorie de Pavel sur le "graissage de la voie" (<http://www.cbass.com/Synaptic.htm>). Trouvez-nous un autre, s'il vous plaît ! Il existe des sites Internet et des forums consacrés à la technique, la mécanique, les routines, et la performance du développé couché, mais rien de similaire pour les tractions.

Comment un mouvement d'une telle importance peut-il susciter si peu d'intérêt ? Il est incompréhensible que les tractions n'inspirent pas autant de discussions, d'analyses et d'attention que d'autres mouvements comme le développé couché et le squat.

Mais d'abord, revenons un peu en arrière et donnons une définition des tractions. Nous utiliserons la définition de "chinning" de Merriam Webster - "se soulever en se suspendant par les mains jusqu'à ce que le menton soit au niveau du support" pour décrire ce que nous appelons une "traction".

Remarquez que nous ne mentionnons pas la prise, qu'elle soit en supination ou pronation. Nous n'y prêtons pas attention et nous ne voulons pas que vous le fassiez non plus. Quand vous pourrez faire 40 tractions, peu importe si la prise est en supination, pronation, large, étroite ou mixte - tout commence à se ressembler. La leçon est - variez les prises.

Quelle est l'importance des tractions ? Selon nous, les tractions sont :

- Au moins aussi importantes que n'importe quel autre exercice du haut du corps
- Un élément essentiel de l'entraînement athlétique
- Parfaitement fonctionnelles
- Un exercice d'entrée pour des mouvements de gymnastique hautement développementaux
- Singulièrement uniques et précieuses, elles n'ont donc pas de remplacement (le "tirage vertical" est un substitut faible)

Les exigences pour les tractions CrossFit sont simples mais difficiles à exécuter. La traction commence en suspension à pleine extension des bras et des épaules et se termine, quel que soit la prise, avec la poitrine serrée contre la barre.

Tirer la poitrine contre la barre est très difficile, mais cela encourage à "ouvrir complètement la poitrine" et à ramener les épaules en arrière ou "fermer le dos". Au début du développement d'une traction, il est acceptable de ramener la pomme d'Adam à la barre au lieu de la poitrine, mais avancer avec les épaules en avant plutôt qu'en arrière est une erreur qui doit être corrigée bien avant d'atteindre 30 tractions.

Trações tecnicamente corretas:

- Comece da posição totalmente suspensa até que o peito esteja bem junto à barra.
- Lidere com o peito alto e os ombros para trás.
- Foque em um ponto visual, ou seja, escolha uma linha de visão que se encurte à medida que o corpo sobe em direção à barra.
- Sincronize sua respiração com a tração: inspire ao descer, expire ao subir.
- Motive-se empurrando os cotovelos em direção ao chão, em vez de tentar dobrar o braço!

Quase toda superfície onde você pode segurar mesmo com um dedo pode servir como plataforma para trações, mas para uma prática regular, é necessário ter uma barra de tração, para a qual existem várias opções.

Pedimos a Nick Massman que construísse várias barras de tração para CrossFit, incluindo nossa barra de tração com pegada grossa e rotativa (uma exclusividade CrossFit). Recomendamos que você adquira uma barra de Nick ou procure um soldador local para fazer uma que possa ser fixada permanentemente na parede ou em uma viga elevada. As torres de tração e dips autoportantes são relativamente instáveis e ocupam muito espaço no chão, a menos que o espaço seja muito grande.

A barra de tração com pegada grossa e rotativa é uma excelente ferramenta para desenvolver a força das mãos e antebraços. Apenas pendurando-se nela, você se convencerá. Sua pegada não enfraquece lentamente, você simplesmente se vê em queda livre.

Para viagens ou moradores de apartamentos sem garagem, existem várias barras de tração para portas que são bem legais (e barras de dips) que oferecem um ótimo serviço. As melhores não precisam de nenhum material de instalação - <http://www.easydip.com/> & <http://befittoday.com/doorgym.htm>

Para aqueles que não conseguem fazer uma tração (ou um dip), existem várias opções. A melhor é um aparelho de assistência para tração e dips como o Gravitron 2000 da StairMaster. Infelizmente, a StairMaster parou de produzir o Gravitron recentemente, mas internautas espertos ainda conseguem encontrá-lo, novo e usado. Embora esta seja a melhor opção, é também a mais cara. Um novo Gravitron custa mais de \$2.000, mas vale cada centavo. Nós temos dois. Existem outros fabricantes, mas o Gravitron é o nosso preferido.

Nossa segunda escolha é amarrar as extremidades de várias faixas "theraband" à sua barra, deixando um laço que desce até a metade da coxa. Ao se apoiar nos laços e experimentar



**Lloyd na barra de tração com pegada grossa e rotativa
- pegada em supinação**

com o número de faixas, você pode desenvolver uma técnica de localização natural, econômica, fácil de construir e que facilita as linhas de movimento funcionais. No entanto, essa técnica apresenta uma complicação significativa. Se as faixas escorregarem do pé, podem quebrar e causar sérios danos aos olhos. Se adotar esse método, mantenha a cabeça erguida; não olhe para os grupos. Caso contrário, use óculos de proteção!

A terceira opção para ajudar nas puxadas é o ponto manual. Essa técnica requer que um amigo fique perto de você, segure seus lados e o meio das costas, agache-se e pressione em sincronia com seus esforços. É uma técnica particularmente interessante para grupos grandes divididos em pares. O atleta assistido participa de um dos melhores movimentos de tração do mundo e o observador realiza um movimento clássico de extensão e empurrão do quadril. Entre os dois esforços, a atividade é global e muito completa. Fazer com que equipes concorram para atingir 100 puxadas combinadas por equipe é um excelente exercício.

O objetivo do seu trabalho de puxada é 'mais'. Você quer, precisa de mais puxadas. Quanto mais você consegue fazer, mais forte você fica. A resistência muscular, a força absoluta, a força relativa, tudo o que você deseja definir e medir, melhora.

Com o objetivo de realizar muitas repetições, a exposição regular é essencial. Colocamos o artigo 'Melhor Aquecimento' e o artigo 'Pull-up' como um esforço em duas frentes para incentivar movimentos fundamentais de peso corporal mais frequentes (e melhores aquecimentos) em todos os nossos atletas. Os movimentos de ginástica são, no final das contas, bem tolerados em frequências nunca recomendadas para exercícios de musculação.

Conhecemos atletas que penduram uma barra de puxada na porta do banheiro e se obrigam a fazer dez puxadas sempre que saem. Funciona. Um amigo jogador de rugby fez o máximo de puxadas para cada cerveja que bebeu e conseguiu ficar embriagado e chegar a 30 puxadas. Recomendamos que você incorpore as puxadas na sua rotina de aquecimento. Tente não favorecer uma pegada. Se houver uma diferença no seu número entre a pegada em pronação e a pegada em supinação, enfatize a pegada mais fraca. Com o aumento das habilidades, a diferença

entre as duas pegadas em sensação, recrutamento e desenvolvimento muscular se aproxima de zero.

Cada recorde pessoal é um evento digno de celebração. Você vai viver até os 100 anos, mas não fará tantas puxadas, então trate os novos como aniversários.



Greg na barra de puxada com alças grossas e rotativas - pegada por cima