

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Deux aides à la formation

Greg Glassman

On dit depuis longtemps que la nécessité est mère de l'invention et ce mois-ci, nous soutenons cet adage avec deux inventions extrêmement simples. Les deux appareils résolvent des problèmes qui nuisent depuis longtemps à nos efforts de formation.

Dispositif d'aide à la traction

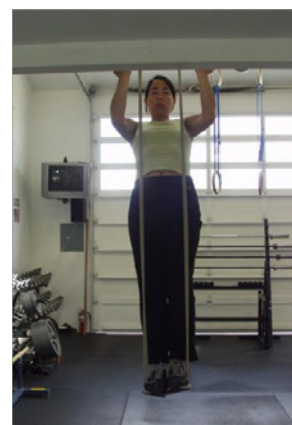
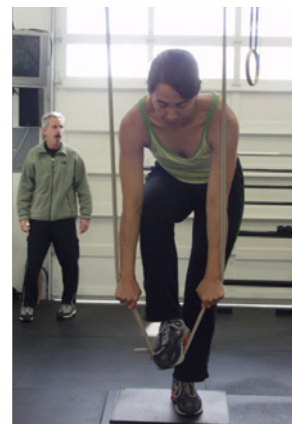
Le premier problème auquel il fallait absolument remédier était de savoir comment proposer le pull-up à des personnes qui n'en ont jamais fait ? Notre première et la plus simple solution a été l'utilisation d'un appareil de traction assistée comme notre préféré, le Stairmaster Gravitron, et nous utilisons depuis longtemps régulièrement le Gravitron avec tous nos initiés à la traction.

Il existe cependant plusieurs aspects du Gravitron qui rendent son utilisation problématique. Premièrement, le Gravitron est extrêmement cher. À près de 3 000 \$ après expédition, peu d'équipements de gym ont un prix aussi proche. Le prix élevé est peut-être particulièrement inquiétant pour quelqu'un de relativement nouveau dans l'entraînement sérieux de force et de conditionnement physique, comme le sont la plupart des personnes qui travaillent à développer leur premier pull-up. Imaginez si votre première série de poids devait être un Eleiko ; il y aurait beaucoup moins d'haltérophiles !

Le deuxième problème majeur du Gravitron et de tous les autres appareils de traction assistée est qu'ils sont à peu près aussi portables que le réfrigérateur de votre cuisine. Maintenant, au début, cela ne semble pas être un problème, et pour beaucoup de gens, cela ne le deviendra peut-être jamais, mais pour beaucoup, ne pas être capable de faire des tractions sur la piste, dans d'autres gymnases ou ailleurs que dans votre salle de sport est un problème. nos stagiaires un enjeu redoutable.

Nous avons résolu le dilemme avec un élastique ! Nous avons acheté dix pieds de « Theraband » auprès de notre fournisseur médical local

magasin pour quelques dollars, j'ai attaché les extrémités ensemble et nous avons terminé. Drapé sur la barre de traction de manière à permettre à deux boucles de pendre uniformément au-dessus de la barre, le « Theraband » fournissait des étriers dans lesquels le stagiaire pouvait placer ses deux pieds et recevoir environ quarante ou cinquante livres d'assistance.



of 3

Deux aides à l'entraînement (suite...)



La ligne d'action est naturelle et l'assistance peut être ajustée avec plusieurs approches. Les 'Theraband' existent en différentes résistances : choisir une résistance plus élevée offrira naturellement plus de soutien. En achetant deux bandes et en les pliant sur la barre, vous obtiendrez quatre étriers où vous pouvez vous tenir, doublant ainsi l'assistance approximative de quarante ou cinquante livres qu'un seul anneau offre. Avec un peu de patience et d'expérimentation, vous trouverez l'assistance adéquate pour réaliser une traction.

Nous recommandons de concevoir deux configurations : l'une vous permettant de réaliser seulement deux tractions et l'autre quinze. Les deux doivent être pratiquées régulièrement et, entre les deux, vous pourrez participer pleinement au volet tractions de l'Entraînement Quotidien de CrossFit et vous entraîner vers l'objectif ultime d'une traction sans assistance.

Entrer et sortir du 'Theraband' peut être délicat. Nous avons trouvé que la technique la plus confortable est de tirer la bande vers le sol puis d'entrer dans les étriers avec un pied, puis l'autre. Il faut faire très attention pour éviter que les bandes ne glissent du pied et ne vous frappent au visage. Un risque de blessure oculaire grave existe si vous ne faites pas attention.

Se défaire des bandes est aussi un peu complexe. La méthode la plus sûre et facile est de plier les genoux, puis de lever les pieds vers la barre et de retirer les deux pieds de la bande tout en gardant une prise ferme sur la barre. Fermer les yeux pourrait être une bonne idée au cas où les bandes glissent et reviennent vers votre visage. Avec un peu de concentration et de pratique, vous pourrez entrer et sortir des bandes avec aisance et sécurité.

Détecteur de levée de talon

L'autre dispositif mis en avant ce mois-ci est un 'détecteur de levée de talon' conçu pour vérifier si les talons se soulèvent pendant le squat. Apprendre à garder les talons au sol pendant les squats et les levées est crucial pour développer une capacité fonctionnelle complète de la hanche. Quand les talons se soulèvent, le centre de masse et l'équilibre du corps se déplacent vers l'avant, et les fessiers, les ischio-jambiers et les extenseurs de la hanche perdent beaucoup de leur efficacité, réduisant considérablement la fonctionnalité athlétique.

Apprendre à pousser depuis les talons est essentiel pour optimiser la fonction de la hanche et, par conséquent, développer pleinement le potentiel athlétique. Malheureusement, cela est exceptionnellement difficile pour beaucoup qui apprennent. La faible flexibilité des ischio-jambiers, les extenseurs de hanche faibles, le manque de conscience des fessiers-ischio-jambiers, les mauvaises habitudes et la mauvaise coordination contribuent au soulèvement des talons, mais dans chaque cas, les talons doivent rester solidement plantés. Pour cela, nous avons conçu un dispositif simple.



Deux aides à la formation (continued...)

Dans notre quincaillerie locale, nous avons acheté ce qui suit : une cheville en bois de 1 1/4" X 48", dix pieds de corde en nylon de 1/8" et une tôle d'acier de 6" X 24" X 1/16". Le coût total était inférieur à 7 \$.

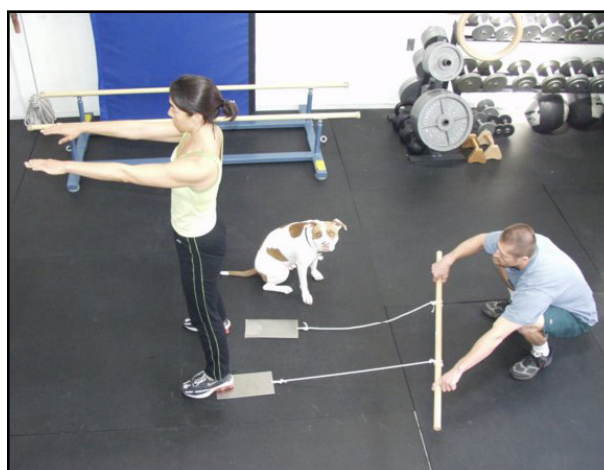
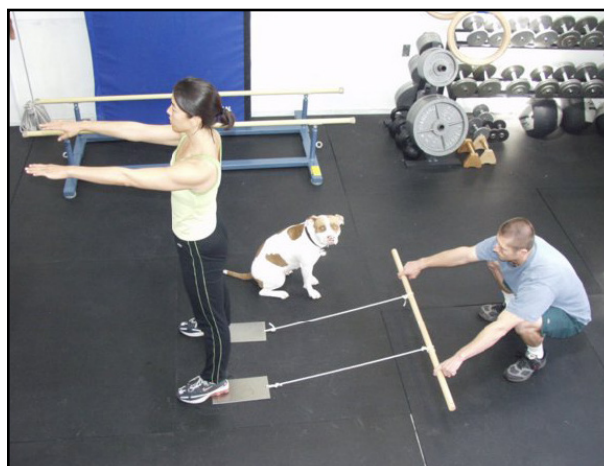
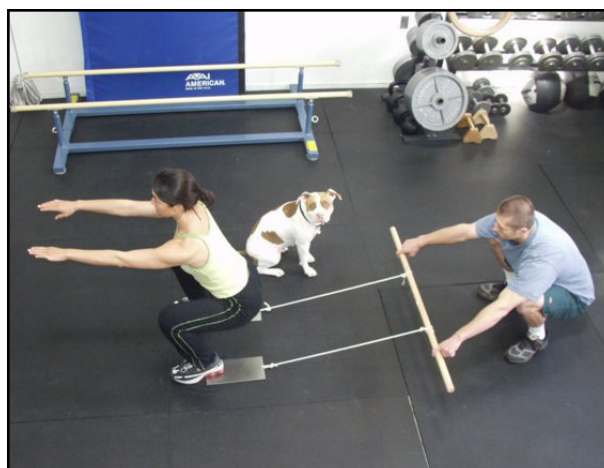
Nous avons coupé l'acier en deux sur sa largeur, percé des trous dans les deux moitiés de la tôle d'acier près du bord d'une largeur de chaque pièce et à travers le goujon à 16" des deux extrémités. Attacher cinq pieds de corde aux deux tôles d'acier et à la cheville a terminé le projet. L'ensemble du projet a duré moins d'une heure, déplacement compris au magasin.

L'utilisation de notre « détecteur de levée de talon » est très simple. En plaçant le bord étroit de chaque feuille d'acier à environ 3 1/2 pouces sous les talons du squatter et en tirant doucement sur les extrémités de la cheville avec seulement les index, le squatter est prêt à partir. Si les talons se soulèvent, même brièvement, pendant le squat, la tôle d'acier glisse.

En faisant varier la traction sur la cheville, l'entraîneur peut faire glisser les tôles d'acier lorsque le poids du squatter se déplace, même légèrement, vers la pointe du pied ou seulement lorsque le talon se soulève.

Lors des premiers tests de cet appareil, nous avons remarqué que certains de nos contrevenants les plus flagrants à l'avertissement de ne pas lever les talons étaient apparemment guéris au moment de placer les tôles d'acier sous leurs talons. Cette concentration et cette prise de conscience accrues sont exactement ce que nous espérions dans cette expérience.

Le « détecteur de levée de talon » utilisé avec le squat aérien met énormément l'accent sur les mécanismes essentiels de la fonctionnalité athlétique complète.



Greg Glassman is the founder (with Lauren Glassman) of [CrossFit, Inc.](#) and [CrossFit Santa Cruz](#) and is the publisher of the *CrossFit Journal*.