

# il **CrossFit** GIORNALE ARTICOLI

## Un Errore Posturale

### Un Costoso Difetto Biomeccanico: Funzione dell'Anca Attenuata (MHF)

Greg Glassman

#### Il Problema

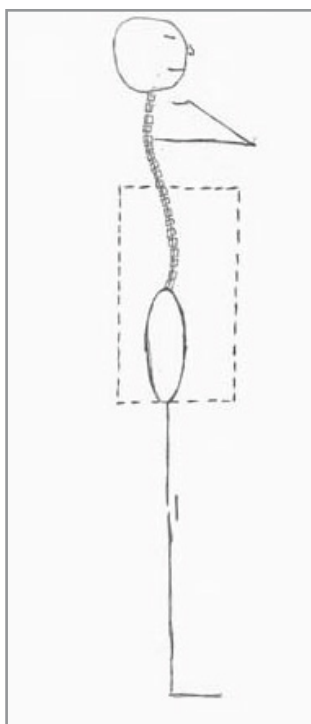
Le forze più potenti che il corpo umano può generare sono iniziate, controllate e dominate dall'anca. Purtroppo, nella maggior parte dei praticanti, un certo grado di disfunzione dell'anca crea posture e meccaniche che riducono potenza e stabilità e sono generalmente scorrette. Queste meccaniche difettose derivano da un allenamento inadeguato e da una pratica insufficiente dei movimenti critici dell'anca. Abbiamo chiamato questo diffuso difetto "funzione dell'anca attenuata" o "MHF."

#### Chi Ce l'ha?

La MHF è evidente a un certo grado in tutti, tranne che negli atleti più esperti o in coloro che si sono allenati per evitarlo. Diciamo ai nostri migliori atleti che ci vorranno tipicamente da tre a cinque anni per sviluppare appieno la capacità esplosiva dell'anca, in modo che non ci siano segni di posture o tendenze MHF.

#### La Meccanica

La MHF è, in ultima analisi, le posture che risultano dalle gambe che compensano il fallimento dell'anca – specificamente, e in primo luogo, usando l'estensione delle gambe per compensare un'estensione dell'anca debole o inesistente.



La MHF è accovacciarsi dove l'estensione dell'anca è ritardata mentre l'estensione delle gambe no. La vediamo meglio nel tuffo e spinta di una brutta pressa di spinta, dove le ginocchia sporgono in avanti mentre il bacino si inclina indietro spingendo l'addome in avanti. In effetti, la pressa di spinta è il modo migliore per evocare questo difetto anche in persone che altrimenti potrebbero avere uno squat magnifico e sembrare immuni a questa maledizione. Un carico che può essere spinto per un massimo di venti ripetizioni indurrà tipicamente questo difetto per le ultime quattro o cinque ripetizioni. Più atleti lo faranno che no – inclusi molti buoni.

#### Elementi della MHF

Le cause e le conseguenze della MHF includono, ma non sono limitate a:

- postura spinale strutturalmente svantaggiata
- scarso reclutamento dei glutei
- scarso reclutamento dei tendini del ginocchio
- il bacino abbandona la colonna vertebrale inseguendo le gambe

- centro di gravità che si sposta drammaticamente all'indietro
- centro di equilibrio che si sposta verso le dita dei piedi
- il ginocchio che subisce una forza di taglio insana
- l'estensione delle gambe è l'unico sforzo produttivo
- l'estensione dell'anca non è possibile con un basso angolo dell'anca
- il bacino che ruota nel modo sbagliato

## Un errore posturale (continua...)

L'effetto più rilevante di tutti questi elementi, e di MHF in generale, è una notevole riduzione di stabilità, equilibrio e potenza.

### Il Danno

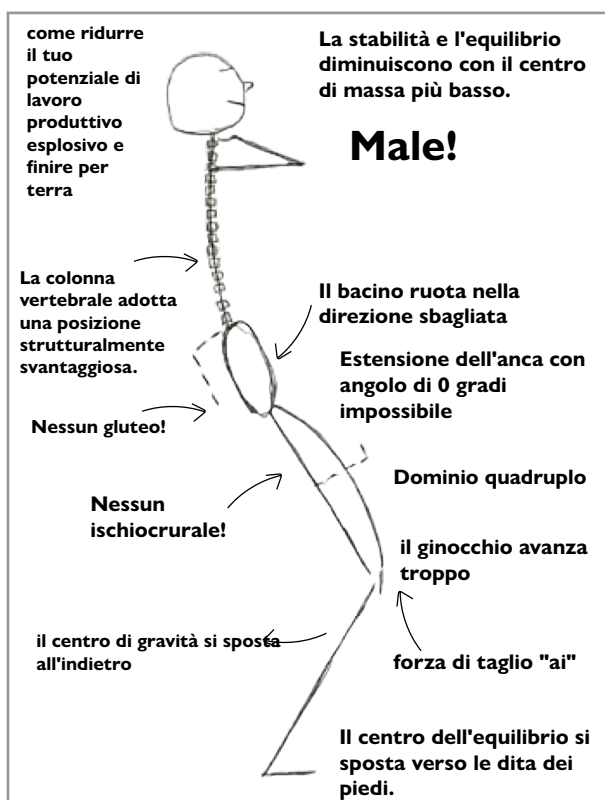
Il grado di MHF varia da lieve a severo. Nei casi gravi, tutto ciò che l'atleta tenta è influenzato da instabilità e bassa potenza. Nei casi lievi, la perdita di potenza e instabilità si verificano solo sotto grande stress fisico. Nel combattimento e nelle alte prestazioni, anche un MHF lieve può compromettere il risultato.

Per la performance fisica, cosa potrebbe essere peggio di poca potenza e instabilità?

### La Soluzione

L'allenamento mirato e concentrato, insieme alla pratica di movimenti esigenti di estensione dell'anca, è l'unico modo per eliminare gli effetti di MHF. Di solito, ci vorranno tre anni o più per eliminare tutte le tendenze verso MHF.

Nessun esercizio offre così tante opportunità per correggere le tendenze di MHF come una pressa militare con ripetizioni elevate e forma perfetta. MHF diventa evidente nei primi .01 di un secondo di una cattiva pressa militare.



Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.