the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Assistenza per Esercizi a Corpo Libero

Greg Glassman

"Con abbastanza elastici chiunque può fare ginnastica."

La nostra affermazione spesso ripetuta che CrossFit è "progettato per scalabilità universale, rendendolo l'applicazione perfetta per qualsiasi individuo impegnato, indipendentemente dall'esperienza", trova la sua sfida maggiore negli esercizi a corpo libero – quelli che chiamiamo "ginnastica."

Al contrario, gli esercizi di allenamento con i pesi e sollevamento pesi sono facilmente scalabili, se non ovviamente, semplicemente riducendo i carichi.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Con i bilancieri e i dischi da allenamento, siamo riusciti a introdurre i principali sollevamenti come squat, stacchi, press e jerk, clean e snatch a tutti, inclusi gli anziani, indipendentemente dalle capacità. Questo approccio non è nuovo; molti dei programmi di sollevamento pesi più riusciti e sofisticati iniziano tutti con tubi in PVC o bastoni di legno di peso trascurabile e aumentano il carico solo in piccoli incrementi quando l'esecuzione è buona.

Ma gli esercizi a corpo libero creano un dilemma particolare. La maggior parte delle donne, degli anziani e degli uomini più grandi generalmente trova difficile completare una singola ripetizione anche dei movimenti a corpo libero più elementari. Questo è particolarmente vero per gli esercizi di base per la parte superiore del corpo come la trazione alla sbarra, il push-up o il dip.

Per anni, le macchine per trazioni assistite e dip come la Stairmaster Gravitron sono state la nostra base per introdurre, allenare e sviluppare gli esercizi a corpo libero.

Sebbene abbiamo ottenuto un notevole successo con questo approccio, presenta diversi fastidiosi limiti, tra cui il costo elevato delle macchine stesse, la loro produzione interrotta nel caso del Gravitron, linee di azione meno ottimali o naturali, accessibilità limitata con gruppi numerosi e la limitazione intrinseca di sviluppare solo due esercizi – la trazione alla sbarra e il dip.

Questo mese esploriamo ulteriori strategie di assistenza che ampliano sia il numero di atleti in grado di partecipare agli esercizi a corpo libero di base sia il numero di esercizi a corpo libero.

Mostreremo come non solo la trazione alla sbarra e il dip, ma anche il muscle-up, la salita alla corda, la croce di ferro e il push-up in verticale possono essere praticati da chiunque.

Inoltre, presenteremo strategie con cui il front lever, il planche, la croce maltese, la croce invertita, l'elevator e il push-up in verticale sugli anelli possono essere praticati da atleti più capaci ma ancora lontani dall'essere abbastanza forti per questi classici.

Nessuna delle strategie che abbiamo esplorato è nostra invenzione – la maggior parte può essere trovata nel libro di Cuk e Karacsony Anelli – Metodi, Idee, Curiosità e Storia. Ciò che è unicamente CrossFit è l'utilizzo di queste tecniche con popolazioni speciali e la promozione del loro uso per forza e condizionamento atletico non ginnico.

Il mondo della ginnastica è potente quanto il sollevamento pesi e l'allenamento con i pesi e quasi inesplorato nei programmi di fitness, nelle palestre commerciali, nell'addestramento militare e delle forze dell'ordine e nella forza e condizionamento atletico in tutto il mondo.

L'allenamento con i pesi è una componente critica dell'allenamento fitness ma, in ultima analisi, rappresenta un veicolo per sfruttare solo metà del potenziale fisico – il resto dipende dalla ginnastica. Questo è vero per la forza in generale e per la forza della parte superiore del corpo e del core in particolare, ma nel campo dello sviluppo neurologico, lo stimolo della ginnastica è unicamente singolare.

Nessuna disciplina si avvicina alla capacità della ginnastica di sviluppare il rapporto forza-peso, la forza della parte superiore del corpo, la forza del core, la flessibilità, la coordinazione, la precisione, l'agilità e l'equilibrio. (Amanti del Pilates, yogi, appassionati di Swiss ball, di tavole instabili e di Indo board, attenzione: state giocando, non allenandovi!)

La barriera alla partecipazione alla ginnastica è duplice. La prima difficoltà è scalare il carico. Immagina se l'unico carico disponibile nelle palestre fosse il peso corporeo. Cosa farebbe questo alla popolarità dell'allenamento con i pesi? Chiuderebbe quasi tutte le palestre nel mondo. Ci sarebbero tante persone che sollevano pesi quante quelle che fanno ginnastica – pochissime.

La seconda barriera alla partecipazione alla ginnastica è meno evidente alla maggior parte degli atleti e degli allenatori ma è un impedimento tanto quanto la scalabilità. I movimenti ginnici a tutti i livelli richiedono un controllo straordinario del corpo. La ginnastica è all'allenamento con i pesi ciò che il tamburello è al violino. La debolezza mentale manifestata come bassa tolleranza alla frustrazione seleziona il gruppo.

Il beneficio e la necessità dello stimolo ginnico non sono attenuati dall'età, dal peso o dal genere. In effetti, quelle popolazioni meno propense a trovarsi sopra gli anelli o a testa in giù traggono il massimo vantaggio dall'esposizione.

Fatti forza, prendi degli elastici e mettiti al lavoro.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Jimmy Johnson/Flessioni in verticale:

Il Vice Sceriffo di Santa Cruz, Jimmy Johnson, è un uomo grande e forte, ma non ancora pronto per fare flessioni in verticale senza aiuto. Gli abbiamo messo un'imbracatura alla caviglia Yates, a cui abbiamo aggiunto un paio di FlexBands e lo abbiamo sollevato in verticale con un sistema di carrucole 4:1. Controllando la tensione delle fasce, potevamo determinare con precisione l'assistenza che riceveva Jimmy, permettendogli di fare le sue prime flessioni in verticale. In caso di difficoltà, potevamo tirare un po' di più la corda, allungando leggermente le fasce, e riusciva a fare qualche ripetizione in più.

“ChemGirl”/Flessione in verticale:

Regolando la quantità di pre-tensione sulle FlexBands, “ChemGirl” può essere resa leggera quanto necessario per praticare le flessioni in verticale.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

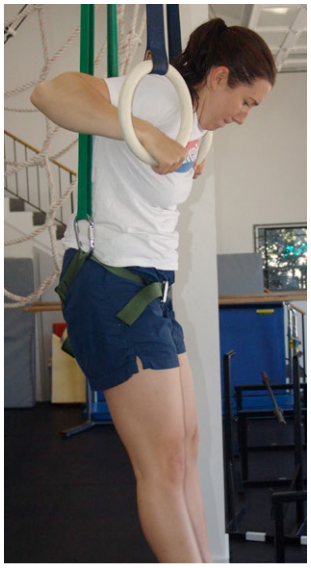
Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Ernie Ellender/Front Lever &
Mary Poteete/Croce di Ferro

Entrambi possono esercitarsi nella croce di ferro e nel front lever con FlexBands collegate a un'imbracatura da arrampicata e tirate strette con carrucola e paranco.

Jonna Mendes/Muscle-up:

La due volte olimpionica statunitense Jonna Mendes ha bisogno di un po' di aiuto per il muscle-up. L'abbiamo messa in un'imbracatura da arrampicata a cui abbiamo attaccato due FlexBands e abbiamo sollevato le bande con carrucola e paranco controllando con precisione l'assistenza necessaria per farla salire sugli anelli.



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

Garth Taylor/Muscle-up:

Con FlexBands e sistema di carrucole, il campione di Jiu-jitsu brasiliano Garth "Mountain Man" Taylor può eseguire un muscle-up.

Sally Stade/Croce di ferro:

Sally Stade mantiene una croce di ferro su anelli legati a corde che salgono fino al soffitto, passano attraverso carrucole e scendono verso i pesi. La sua croce di ferro può essere misurata come una percentuale del suo peso corporeo, indicandole quanto è vicina al risultato reale.

Sally Stade/Muscle-up di ferro:

Ancora una volta, con anelli legati a una corda che sale fino a una carrucola e scende verso due pesi, possiamo misurare quanto Sally sia effettivamente vicina al muscle-up.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Sally Stade/Muscle-up:

Questa volta, con i nostri anelli fissati al soffitto con FlexBands, Sally Stade può esercitarsi nel muscle-up senza mai staccare i piedi da terra. L'impostazione della presa falsa diventa facile, la transizione gestibile e il dip adeguatamente impegnativo

Jack Hespel/Croce Invertita:

Sono passati 40 anni dai giorni di ginnastica di Jack Hespel, ma con gli anelli attaccati a una corda che passa attraverso una carrucola e torna giù all'imbracatura per la caviglia, Jack è di nuovo in azione con una croce invertita. Anche in questo caso, questo sistema dimezza il peso di Jack.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Lani Lau/Verticali alle Anelli:

Lani Lau è collegata all'imbragatura alla caviglia Yates, che a sua volta è collegata a una corda che passa attraverso una carrucola Petzl e torna giù agli anelli. Questo dimezza il peso corporeo e permette a Lani di fare verticali sugli anelli, mantenendo molto del movimento reale.

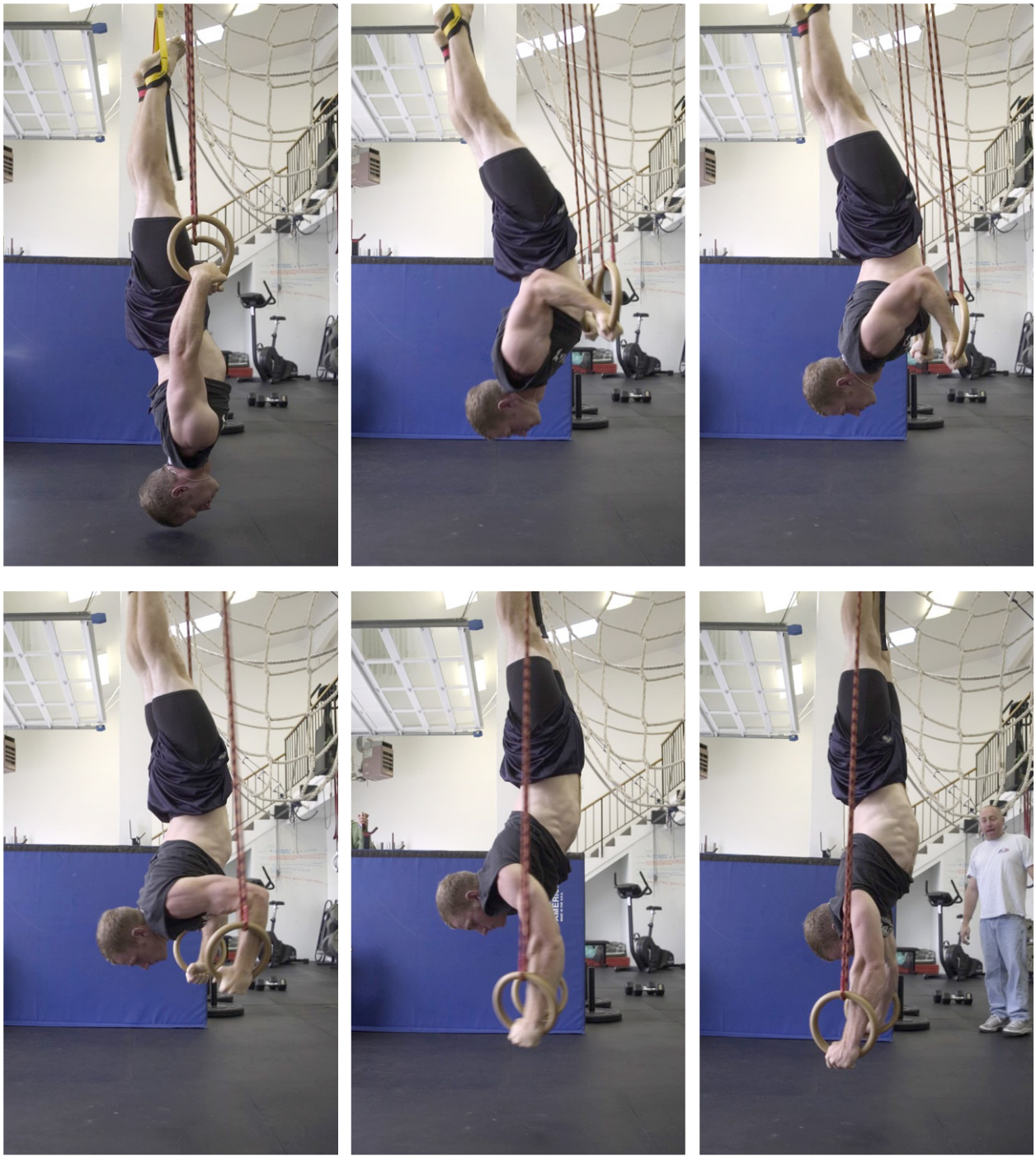
Matt Mast/Planche:

Con anelli, corda, carrucola e imbracatura da arrampicata, Matt esegue una planche.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

Matt Mast/Elevator:

L'"elevator" inizia con un appoggio invertito e una presa falsa. Il movimento si esegue arricciandosi fino alla posizione di spalla e poi spingendo fino alla verticale. È una combinazione di muscle-up al contrario e flessioni in verticale. È decisamente più semplice con metà del peso corporeo.



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

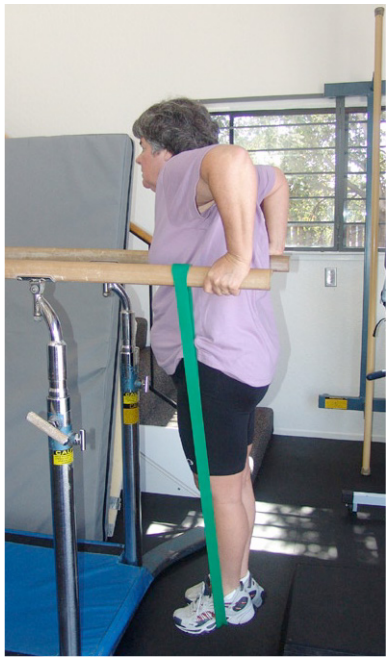
Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Garth Taylor/Front Lever:

Non molti ragazzi di 270 libbre possono fare un front lever. Con l'attrezzatura ad anello e puleggia attaccata a un'imbracatura da arrampicata, i suoi fianchi sono sollevati abbastanza per rendere possibile il movimento.

Sally Stade/Flessioni alle parallele:

Sally Stade è in grado di eseguire flessioni alle parallele stando su un FlexBand che passa sopra le estremità delle parallele. L'assistenza può essere aumentata aggiungendo un'altra banda o avvolgendo un altro anello attorno a uno o entrambi i pali.

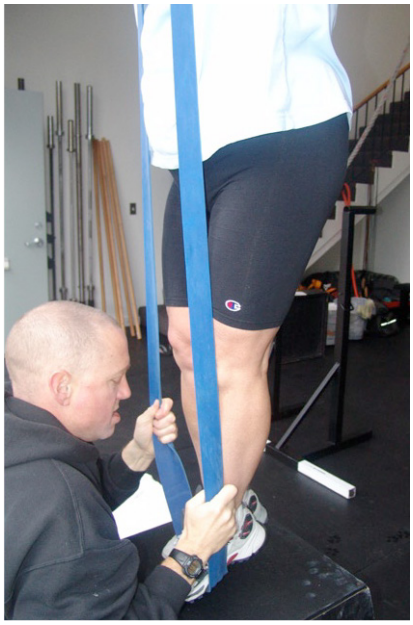


® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Sally Stade/Trazioni:

Posizionando un FlexBand sopra la barra delle trazioni si forma un anello in cui Sally può stare in piedi per ricevere abbastanza supporto per fare le trazioni.



Sally Stade/Arrampicata con la corda:

Qui Sally Stade, con un'imbracatura da arrampicata, è collegata a un FlexBand teso e fissato allo stesso punto di attacco della cima della corda. Con l'aggiunta di un'altra fascia, Sally potrebbe arrampicarsi senza usare le gambe.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Attrezzatura

Polsiera Yates Gear

Il nostro vecchio imbrago alla caviglia sembrava una restrizione per le gambe su una sedia elettrica. Era progettato con lo stesso comfort in mente. Questo imbrago Yates è fantastico. Anche se presentato come imbrago da polso, è stato testato e approvato per l'uso alla caviglia. Nessun atleta si è lamentato del disagio. Non possiamo immaginare un modo migliore, più sicuro e confortevole per sollevare qualcuno a testa in giù.

Carrucola Petzel Oscillante

Questa carrucola economica cigolava in modo insopportabile finché non l'abbiamo trattata con un po' di WD-40. Sembra avere una resistenza al rotolamento moderata.

Imbrago da Arrampicata

Il nostro imbrago è stato prodotto dai nostri amici militari. Il prossimo verrà da Metolius.

Fasce Elastiche Jump Stretch

Set di fasce. Un paio ciascuno di mini, leggere, medie e forti. Stiamo cercando fasce di gomma più economiche. Fateci sapere se le trovate.

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.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.