

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Forza sugli Anelli

Greg Glassman

Non si conosce esattamente il momento e il luogo in cui gli anelli sono apparsi per la prima volta, ma è ampiamente accettato che siano evoluti da un dispositivo simile a un trapezio che nel 1816 presentava anelli fatti di corde annodate.

È più certo ma poco compreso che per quasi 150 anni, gli uomini che lavoravano sugli anelli possedevano una forza nella parte superiore del corpo senza pari nel sollevamento pesi o in altre calistenie. Il ginnasta sugli anelli, in proporzione al suo peso, dimostra più forza nella parte superiore del corpo, in più linee d'azione, rispetto a qualsiasi altro atleta.

La forma fisica dimostrata dai CrossFitters non può essere raggiunta senza l'allenamento sugli anelli. Gli anelli di ginnastica occupano un

posto nel nostro allenamento che solo la sbarra può eguagliare. Le kettlebell e i manubri, le palle mediche e le bande elastiche, pur essendo essenziali per la nostra pratica, sono strumenti di secondo livello rispetto agli anelli.

Purtroppo, l'introduzione agli anelli è stata tradizionalmente disponibile solo attraverso lo sport della ginnastica e solo tramite progressioni che scoraggiano rapidamente tutti tranne coloro che arrivano allo sport



Tyler Hass dimostra un rematore corporeo

con eccezionali proporzioni di forza rispetto al peso e tenacia nella presa.

Le nostre esortazioni a comprare e allenarsi con gli anelli hanno avuto successo, ma il numero di muscle-up riportati riflette solo l'uno o due percento delle persone che affermano di partecipare al nostro programma.

Abbiamo lavorato a lungo per reintrodurre l'allenamento sugli anelli nella forza e nel condizionamento atletico; sono stati nei palestre più a lungo di quanto siano stati assenti, ma la mancanza di familiarità ferma la maggior parte delle persone e le progressioni brutalmente difficili frustrano il piccolo resto abbastanza coraggioso da provare cose nuove. Gli anelli hanno bisogno di un campione.

Tutte le grandi cause hanno bisogno di grandi sostenitori. L'allenamento sugli anelli è una grande causa e Tyler Hass è il miglior campione dell'allenamento sugli anelli.

Tyler Hass, un giovane di 21 anni, neofita della ginnastica, amico di CrossFit e editore di Power Athletes Magazine, ha prodotto un DVD istruttivo, "Forza sugli Anelli", che è la migliore introduzione agli anelli per la forza e il condizionamento atletico disponibile ovunque, mai.

di 2

Forza agli Anelli (continuazione...)

Il pacchetto “Forza agli Anelli” promette “più di 40 esercizi in una progressione attentamente progettata per adattarsi a tutti i livelli di forza, dai principianti agli esperti”. Questo straordinario DVD mantiene le sue promesse. Non ti annoierai mai né ti stancherai di “Forza agli Anelli”.

Ringtraining.com, il sito che offre “Forza agli Anelli”, fa un ottimo lavoro nel sostenere la crescente comunità di appassionati degli anelli con un forum e alcuni articoli di allenamento complementari. Gli anelli per l'allenamento (non da competizione) sono disponibili sul sito e sono strumenti perfetti per l'esercizio a un prezzo imbattibile di \$80.

Non solo le progressioni del DVD rendono gli anelli accessibili a un pubblico con abilità diverse, ma gli esercizi sono eseguiti dal Medaglia d'Oro agli Anelli del Campionato Mondiale di Ginnastica 2003, Jordan Jovtchev. Proporre progressioni di anelli efficaci per il condizionamento generale, dimostrate da una leggenda della ginnastica, pone questo DVD nella nostra lista di “media essenziali di CrossFit”.

“Forza agli Anelli” si conclude con le esibizioni medaglia d'oro di Jordan ai Campionati Mondiali e alcune straordinarie immagini di lavoro avanzato di forza agli anelli, che supportano l'affermazione che Jordan Jovtchev è l'atleta più forte del mondo e la nostra affermazione che i ginnasti agli anelli possiedono la massima forza nella parte superiore del corpo tra tutti gli atleti.

Le abilità e gli esercizi in “Forza agli Anelli” si integrano perfettamente con il nostro WOD (Workout of the Day). L'allenamento con gli anelli può essere inserito prima, dopo o al posto di qualsiasi allenamento, specialmente quelli con un forte componente per la parte superiore del corpo.

Con allenamento e pratica, molti degli esercizi che erano difficili o impossibili sugli anelli possono diventare parte del tuo riscaldamento o momenti di pausa. Immagina di “giocare” o riscaldarti con un planche sugli anelli!



*...gli uomini che lavoravano sugli
anelli possedevano una forza nella
parte superiore del corpo senza pari
nel sollevamento pesi o altre
calistenie. Il ginnasta degli anelli, in
proporzione al peso corporeo,
dimostra più forza nella parte
superiore del corpo, lungo più linee
d'azione, rispetto a qualsiasi altro
atleta.*

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.