

# il **Crossfit**

GIORNALE ARTICOLI

## Gli Esercizi Insoliti

Greg Glassman

Esistono movimenti che non vedrete mai nella vostra palestra locale e comprendono alcuni dei migliori esercizi conosciuti. Una collezione di questi è conosciuta come "gli esercizi insoliti." Sarebbe sciocco ignorarli e ancor più imprudente affrontarli senza estrema cautela.

Esistono competizioni con gli esercizi insoliti e hanno un'associazione - la United States All-Round

Weightlifting Association (USAWA). Il sito web dell'USAWA copre le regole delle competizioni e degli esercizi.

Esaminiamo gli esercizi insoliti con un mix di umorismo e stupore. L'umorismo è infantile perché trova le sue radici nel disagio e negli infortuni altrui - come i cartoni animati per bambini. Immaginate il danno che potreste fare solo con la panca romana. Oppure, che dire del sollevamento a due persone?

Lo stupore nasce dal riconoscimento della tremenda difficoltà e disagio che molti di questi esercizi comportano anche con carichi moderati.

Se provate questi esercizi, iniziate con pesi leggeri, molto leggeri.

Alcuni di questi esercizi richiedono un'enorme richiesta sui

muscoli stabilizzatori; altri sono molto funzionali. Alcuni richiedono tanto impegno cardiorespiratorio quanto la corsa, mentre altri allenano il lavoro di squadra o la coordinazione.

### Ecco una lista di alcuni dei nostri preferiti:

**Il Miglio di Inman:** Percorrete 1 miglio con il 150 per cento del vostro peso corporeo sulle spalle. Andatura a scelta! Rinfreschi consentiti!! Non solo è un movimento perfettamente funzionale, ma anche un'entusiasmante componente del fitness generale.



### Estensioni sulla Sedia Romana:

Estensioni dell'anca con peso nel gomito. Non necessariamente funzionale, ma una lezione sull'estensione dell'anca e sugli estensori!

### Panca sulla Sedia Romana

**Pressa:** Questa è una pressa da panca dalla posizione faccia in su, parallela al pavimento, sulla Sedia Romana. La panca è solo una distrazione per distogliere la mente dal vostro addome.

**Sollevamento Allen:** Un sit-up da terra con le braccia bloccate sopra la testa tenendo un peso. Se il bilanciere si sposta al di fuori della linea retta dai fianchi alle spalle o le braccia si piegano, il sollevamento viene squalificato. Questo deve essere il massimo dell'estensione dell'anca

di 3

## I Sollevamenti Insoliti (continua...)

esercizi per i flessori.

**Sollevamento Addominale: Un sit-up con un bilanciere tenuto dietro il collo. Da fare a terra o su una sedia romana. Perché non vediamo più sit-up con pesi? Prova questo esercizio.**

**Curl a Due Persone: Un curl davvero interessante!**

**Slancio a Due Persone: Ottima fonte di divertimento (prova con una persona alta e una bassa, o una forte e una debole), ma può sviluppare il lavoro di squadra.**

**Strappo a Due Persone: Come sopra.**

**Sollevamento Steinborn: Da un bilanciere carico a terra, l'atleta solleva il bilanciere in piedi, assume una 'posizione contro il bilanciere' (accovacciato?) e lascia cadere il bilanciere su una spalla**

e ruota sull'altra da cui l'atleta si accovaccia su comando.

In realtà, molto funzionale. Non dovresti stare troppo tempo in un cantiere prima di vedere qualcuno farlo.

**Sollevamento Zercher: Stacco fino alle ginocchia, appoggia il bilanciere sulle ginocchia, poi porta il bilanciere nella piega dei gomiti e completa lo stacco.**

**Sollevamento e Pressa con le Dita Medie: Hai indovinato, sollevamento e pressa usando solo le due dita medie. Perfetto per gli appassionati della presa.**

**Clean Zeigler: Esegui un clean mentre equilibri un piatto sulla testa. Il sollevamento è completo solo se il piatto non cade.**



2 di 3

I Sollevamenti Insoliti (continua...)

**Judd Clean and Jerk: Slancio e strappo su una gamba.**

**Pressa a Due Mani in Due:** Con questo ti guadagni un anno gratis al 24-Hour Nautilus; provaci!

**Strappi Ripetuti con Peso Corporeo:**

Questo esercizio e il Clean and Jerk Ripetuto con Peso Corporeo sono probabilmente i migliori allenamenti di condizionamento generale.

**Clean Ripetuti con Peso Corporeo:** Sì! Il più grande movimento di sollevamento pesi trasformato in un incubo cardiorespiratorio per i più forti.

**Clean and Jerk Ripetuti con Peso Corporeo:** Come sopra.

**Slancio Ripetuto con Peso Corporeo: Esercizio straordinario.**

**Strappo a Una Mano:** Le versioni a una mano dei grandi movimenti con pesi sono molto impegnative per l'asse trasversale e di conseguenza rafforzano il tronco. C'è anche un beneficio neurologico dato dal maggiore controllo richiesto.

**Clean and Jerk a Una Mano: Come lo Strappo a Una Mano.**

**Clean Continentale:** Questo è un clean dove tutto è permesso tranne appoggiare il bilanciere in piedi. Il bilanciere può toccare il corpo ovunque l'atleta scelga! Puoi anche mettere il ginocchio o il sedere a terra.

Questo può essere un buon modo per insegnare l'efficienza del clean normale. Ahi!

**Ponte del Lottatore, Pullover e Pressa:** Dal Ponte del Lottatore, solleva un bilanciere sopra la testa fino al petto e poi fai delle presse fino a bloccare. Nessuna parte diversa dalla testa e dai piedi può toccare il suolo durante il sollevamento. (Un cuscino di due pollici per la testa va bene!)

Questo aggiunge peso a un esercizio classico, il Ponte del Lottatore. Magnifico!



Il Sollevamento Zercher

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.