

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Due Strumenti di Allenamento

Greg Glassman

Si dice da tempo che la necessità sia la madre dell'invenzione e questo mese sosteniamo questo adagio con due invenzioni estremamente semplici. Entrambi gli strumenti affrontano problemi che da tempo ostacolano i nostri sforzi di allenamento.

Dispositivo di assistenza per trazioni

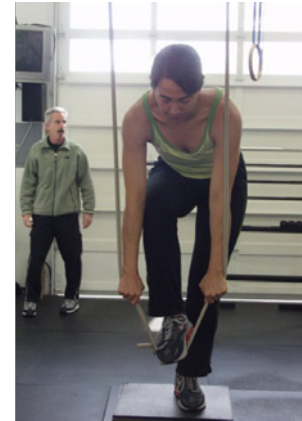
Il primo problema che necessitava urgentemente di una soluzione era come avvicinare le trazioni a chi non ne ha mai fatta una. La nostra prima e più semplice soluzione è stata l'uso di un dispositivo di assistenza per trazioni come il nostro preferito, lo Stairmaster Gravitron, e da tempo ne facciamo regolarmente uso con tutti i nostri principianti delle trazioni.

Tuttavia, ci sono diversi aspetti del Gravitron che rendono il suo utilizzo problematico. Innanzitutto, il Gravitron è incredibilmente costoso. Con un prezzo di quasi \$3.000, incluse le spese di spedizione, pochi attrezzi da palestra si avvicinano a questo costo. Il prezzo elevato è forse particolarmente scoraggiante per chi è relativamente nuovo all'allenamento serio di forza e condizionamento, come la maggior parte delle persone che cercano di sviluppare la loro prima trazione. Immagina se il tuo primo set di pesi dovesse essere un Eleiko; ci sarebbero molti meno sollevatori di pesi!

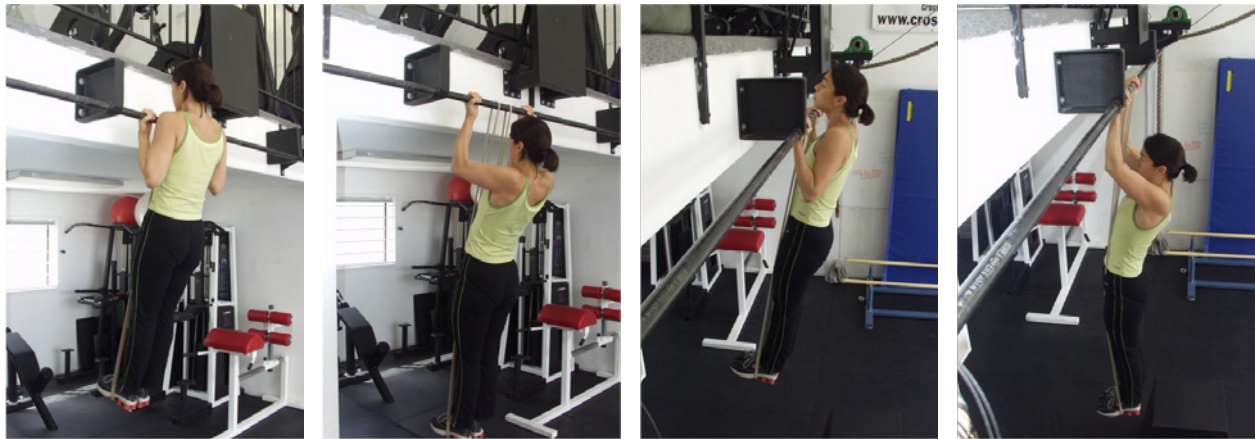
Il secondo grande problema del Gravitron e di tutti gli altri dispositivi di assistenza per trazioni è che sono portatili quanto un frigorifero. All'inizio questo potrebbe non sembrare un problema, e per molte persone potrebbe non diventarlo mai, ma non poter fare trazioni in pista, in altre palestre, o fuori dalla tua palestra è per molti dei nostri allievi una questione formidabile.

Abbiamo risolto il dilemma con un elastico! Abbiamo acquistato dieci piedi di "Theraband" dal nostro negozio di forniture mediche locali per pochi dollari, abbiamo legato insieme le estremità, e abbiamo finito.

Sistemato sopra la barra per trazioni in modo da permettere a due anelli di pendere uniformemente, il "Theraband" ha fornito staffe in cui l'allievo può posizionare entrambi i piedi e ricevere un'assistenza di circa quaranta o cinquanta libbre.



di 3



La linea d'azione è naturale e l'assistenza può essere variata con diversi approcci. Il "Theraband" è disponibile in varie resistenze – selezionando una lunghezza con maggiore resistenza, si otterrà ovviamente un'assistenza maggiore. Acquistando due bande e piegandole entrambe sopra la barra, avrai quattro staffe su cui posizionarti, raddoppiando così i circa quaranta o cinquanta chili di assistenza forniti da un singolo anello. Con un po' di pazienza ed esperimenti, troverai l'assistenza giusta per eseguire una trazione alla sbarra.

Ti consigliamo di progettare due configurazioni: una che ti permetta di completare solo due trazioni e un'altra che ne consenta quindici. Entrambe dovrebbero essere praticate regolarmente e tra le due sarai in grado di partecipare completamente alla componente di trazione del Workout of the Day di CrossFit e allenarti verso l'obiettivo finale di una trazione senza assistenza.

Entrare e uscire dal "Theraband" è un po' complicato. Abbiamo trovato che la tecnica più confortevole è tirare la fascia a terra e poi entrare nelle staffe con un piede e poi con l'altro. È necessario prestare molta attenzione per evitare che le fasce scivolino dal piede e ti colpiscano in faccia. C'è il rischio di un serio infortunio agli occhi se non si è molto attenti.

Anche lo smontaggio è un po' complicato. Il modo più sicuro e facile di smontare è piegare le ginocchia, sollevare i piedi verso la barra e sfilare entrambi i piedi dalla fascia mantenendo una presa salda sulla barra. Probabilmente è una buona idea chiudere gli occhi mentre fai questo, nel caso in cui le fasce scivolino e tornino verso il viso. Con un po' di concentrazione e pratica, sarai in grado di entrare e uscire dalle fasce abbastanza facilmente e in sicurezza.

Rilevatore di sollevamento del tallone

L'altro dispositivo che presentiamo questo mese è un "rilevatore di sollevamento del tallone" progettato per testare il sollevamento dei talloni durante lo squat. Imparare a mantenere i talloni a terra durante lo squat e il sollevamento è fondamentale per sviluppare una capacità dell'anca completamente funzionale. Quando i talloni si sollevano, il centro di massa e l'equilibrio del corpo si spostano in avanti e i glutei, i muscoli posteriori della coscia e gli estensori dell'anca perdono la maggior parte della loro efficacia e la funzionalità atletica è notevolmente ridotta.

Imparare a spingere dai talloni è essenziale per ottimizzare la funzione dell'anca e successivamente sviluppare una piena abilità atletica. Purtroppo, è particolarmente difficile per molti che stanno imparando a farlo. La scarsa flessibilità dei muscoli posteriori della coscia, la debolezza degli estensori dell'anca, la mancanza di consapevolezza dei glutei e dei muscoli posteriori della coscia, le cattive abitudini e la scarsa coordinazione contribuiscono tutti al sollevamento dei talloni, ma in ogni caso i talloni devono rimanere saldamente ancorati. A tal fine, abbiamo progettato un semplice dispositivo.



Dal nostro negozio di ferramenta locale abbiamo acquistato quanto segue: un bastone di legno da 1 1/4" X 48", dieci piedi di corda in nylon da 1/8" e un foglio di acciaio da 6" X 24" X 1/16". Il costo totale è stato inferiore a \$7.

Abbiamo tagliato l'acciaio a metà lungo la larghezza, praticato fori nei due pezzi di acciaio vicino a un bordo di larghezza su ciascun pezzo e attraverso il bastone a 16" da entrambe le estremità. Legando cinque piedi di corda a entrambi i fogli di acciaio e al bastone, il progetto è stato completato. L'intero progetto ha richiesto meno di un'ora, incluso il viaggio al negozio.

L'uso del nostro "rilevatore di sollevamento del tallone" è molto semplice. Posizionando il bordo stretto di ciascun foglio di acciaio circa 3 1/2 pollici sotto i talloni di chi si accovaccia e tirando delicatamente le estremità del bastone solo con gli indici, la persona è pronta. Se i talloni si sollevano anche solo per un attimo durante l'accovacciamento, il foglio di acciaio scivola via.

Variando la trazione sul bastone, l'allenatore può far sì che i fogli di acciaio scivolino via quando il peso della persona si sposta leggermente sulla punta del piede o solo quando il tallone si solleva.

Al primo test di questo dispositivo, abbiamo notato che alcuni dei nostri più evidenti trasgressori dell'admonimento contro il sollevamento dei talloni sono stati apparentemente corretti al momento di posizionare i fogli di acciaio sotto i loro talloni. Questo aumento di concentrazione e consapevolezza era esattamente ciò che speravamo in questo esperimento.

Il "rilevatore di sollevamento del tallone" usato con lo squat sopra la testa dà un'enorme enfasi alla meccanica essenziale della piena funzionalità atletica.



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.

