

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Il Kipping Pull-up

Greg Glassman



Ogni tipo di pull-up ha i suoi appassionati. Presa larga e stretta, punti di sospensione semplici e doppi, impugnatura ampia, barra rotante, lenta e dietro la testa, tutti hanno i loro fedeli sostenitori.

Tuttavia, il pull-up predefinito di CrossFit, un kipping energico, un pull-up 'come viene', ha pochi seguaci anche tra gli esperti di pull-up. Il nostro è sempre stato il pull-up 'truccato'.

Il Kipping si presenta in una moltitudine di stili, e ogni atleta ha il suo kip caratteristico, ma nella sua forma più elegante, il kip è un trasferimento di movimento che inizia nel piano orizzontale, dove è facile ed economico, al piano verticale, dove la spinta e un tiro perfettamente sincronizzato dalla schiena lanciano l'atleta con forza verso l'alto.

di 3

La trazione con slancio (continua...)

Questo “trucco” si basa su un potente e atletico cambio di direzione del bacino, simile a quello del clean e dello snatch, e coinvolge i principali muscoli dalla schiena e dalle braccia attraverso il busto e il bacino per includere la zona di potenza. Lontano dall'essere un trucco, lo slancio è un'abilità fondamentale con utilità funzionale sugli anelli, sulle parallele, sulla sbarra alta e a terra (il modo più rapido per mettersi in piedi). Mentre la maggior parte delle comunità sportive evita lo slancio, noi facciamo un grande sforzo per insegnarlo e apprenderlo.

Il dinamismo e l'atletismo dell'allenamento CrossFit spesso confondono e allarmano i potenziali atleti la cui esperienza è stata limitata al fitness popolare e alla sua quasi totale dipendenza dagli esercizi di bodybuilding. Un allenatore australiano di una squadra di vela dell'America's Cup ha riferito al suo team dopo aver visitato la sede di CrossFit l'anno scorso che “gli atleti e gli allenatori di CrossFit usano una forma scarsa. Usano persino le gambe nel military press,” apparentemente ignaro del push-press.

Lo slancio è un esercizio completo, atletico, che richiede coordinazione e agilità. È pliometrico, richiede flessibilità delle spalle, consente un tempo di ciclo rapido e nel suo insieme rappresenta un modello essenziale, unico e potente di reclutamento motorio dal core all'estremità. Nessuna di queste cose si potrebbe dire della trazione stretta.

Per qualsiasi atleta, ogni tipo di trazione richiede la stessa quantità di lavoro meccanico per essere eseguita. La trazione con slancio è più veloce di quella stretta e, quindi, genera più potenza dall'atleta. La trazione con slancio apporta un contributo agli allenamenti di altissima potenza media che le altre trazioni non possono eguagliare.

In un allenamento CrossFit incentrato sulle trazioni come “Fran” o “Helen,” le trazioni strette aumenterebbero notevolmente il tempo di completamento. Faremmo la stessa quantità di lavoro in più tempo. La stessa quantità di lavoro in più tempo è una riduzione della potenza media. La potenza è intensità. Avremmo ridotto l'intensità dell'allenamento.



Il Kipping Pull-up (continua...)

Non ci aspetteremmo di ridurre l'intensità di un allenamento senza influire sulla maggior parte delle adattamenti che possono e devono derivare dallo sforzo. Le trazioni rigide probabilmente ridurrebbero la condizione fisica dei CrossFitter se sostituissero i nostri kipping pull-up.

Ciò che sappiamo finora sulla risposta neuroendocrina ci suggerisce che il kipping pull-up contribuisce sostanzialmente a un cambiamento nell'ambiente ormonale che favorisce potentemente lo sviluppo atletico. Sarebbe difficile fare la stessa affermazione per la trazione rigida, più lenta e meno potente.

Discutere il valore delle trazioni rigide come esercizio mirato che aumenta drasticamente la forza di trazione della parte superiore del corpo è valido, ma gran parte di questa necessità può essere affrontata con trazioni in 'L' (la più pulita di tutte), arrampicate sulla corda, la scala Bachar, le reti di carico e la nostra barra per trazioni con manico spesso rotante. Esercizi di trazione meravigliosi, e nessuno adatto al kipping.

Non abbiamo trovato che comunità di non-kipper siano in grado di eseguire più trazioni rigide rispetto ai CrossFitter, e abbiamo riscontrato che le classifiche dei nostri atleti per le trazioni non cambiano apprezzabilmente testando con diversi tipi di trazioni. Il quarto posto nel kipping sembra essere quarto anche nelle trazioni rigide, lente o larghe.

Rivelatore, vedere i non-kipper competere contro i nostri atleti è stato il modo più semplice per dimostrare le

forze del kip. I sostenitori delle trazioni rigide hanno trovato impossibile difendere la superiorità del loro metodo di persona. Il dibattito è in gran parte un fenomeno di Internet.

Insegniamo il kip dalla posizione appesa facendo spingere all'atleta le anche e le spalle in avanti e poi rilassare, spingere in avanti e poi rilassare, fino a sviluppare uno slancio. L'atleta si muove da 'arcuato a cavo', formando una 'C' alternando tra pancia in avanti, spalla aperta (arcuato), e pancia indietro, spalla chiusa (cavo).

Una volta sviluppato lo slancio, l'atleta troverà il kip tirando forte verso l'alto nella parte posteriore dello slancio mentre si inclina leggermente all'indietro, il che lancia l'atleta verso la barra in un bellissimo arco.

Iniziare dalla parte superiore della trazione e lanciarsi verso il basso come insegna Christopher Sommer <http://www.crossfit.com/discus/messages/20/4098.html> è appropriato per insegnare il movimento di kipping a bambini di 60 libbre su una barra orizzontale super flessibile, non a un SEAL di 200 libbre su due piedi di tubo zincato.

Le kipping pull-up hanno gli stessi vantaggi rispetto alle trazioni rigide che il jerk ha rispetto allo shoulder press. Ognuno è uno stimolo fondamentalmente più potente rispetto alla sua controparte meno dinamica, meno potente. La vasta dipendenza del nostro programma dai movimenti più dinamici e potenti contiene i semi del successo dei nostri atleti.

Link

Forum di CrossFit – il kipping è essenziale:

<http://www.crossfit.com/discus/messages/22/4926.html>

<http://www.crossfit.com/discus/messages/20/4319.html>

Dragon Door – far oscillare i pesi va bene, ma non il corpo:

<http://forum.dragondoor.com/training/message/326530/>

<http://forum.dragondoor.com/training/message/318350/>

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.