

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Il Push-Up

Greg Glassman



Il push-up, da sempre amato dagli insegnanti di educazione fisica nelle scuole medie e dagli istruttori del Corpo dei Marines, è spesso associato più alla punizione che all'esercizio. Sebbene comune nei programmi di esercizio di gruppo, viene usato raramente nelle serie di allenamento per la forza e il condizionamento serio. Al giorno d'oggi, il push-up, come il jumping jack, tende a essere relegato ai programmi all'aperto, dove il numero di partecipanti e la mancanza di attrezzature lo rendono un elemento essenziale.

In passato, il push-up era considerato un indicatore della forza e della forma fisica di una persona. Nei tempi moderni, molta di questa reputazione è passata alla panca piana, ma ignorare il push-up significa perdere una grande opportunità di padroneggiare un movimento fondamentale per una delle progressioni più importanti nel fitness.

di 5

Il Push-Up (continua...)

Il push-up è più una famiglia di movimenti che un singolo esercizio. Infatti, è una progressione che inizia dalla posizione orizzontale, che è il classico “push-up di educazione fisica” e poi, elevando gradualmente e progressivamente i piedi dal pavimento fino a quando l'atleta si trova alla fine in verticale, diventa il push-up in verticale.

Il push-up in verticale, all'estremità della progressione, è un esercizio impegnativo che, quando eseguito senza il supporto del muro, diventa un'impresa straordinaria di forza ed equilibrio che non ha pari nei movimenti di sollevamento pesi. Al momento di eseguire venti push-up in verticale senza il supporto del muro, l'atleta ha raggiunto un livello di forza ed equilibrio che pochi frequentatori di palestra realizzeranno mai. L'integrazione di forza ed equilibrio conferisce al push-up in verticale, sebbene limitato al peso corporeo, un vantaggio atletico che lo porta a essere paragonabile ai movimenti di pressa più pesanti – sia essa la panca, sopra la testa o jerk. Venti push-up in verticale nel mezzo della stanza o su parallele, sempre senza il muro, conferiscono automaticamente la capacità di eseguire una pressa militare singola pari forse al 150% del peso corporeo, mentre una pressa militare singola al 150% del peso corporeo suggerisce poco o nulla sull'equilibrio di un atleta.

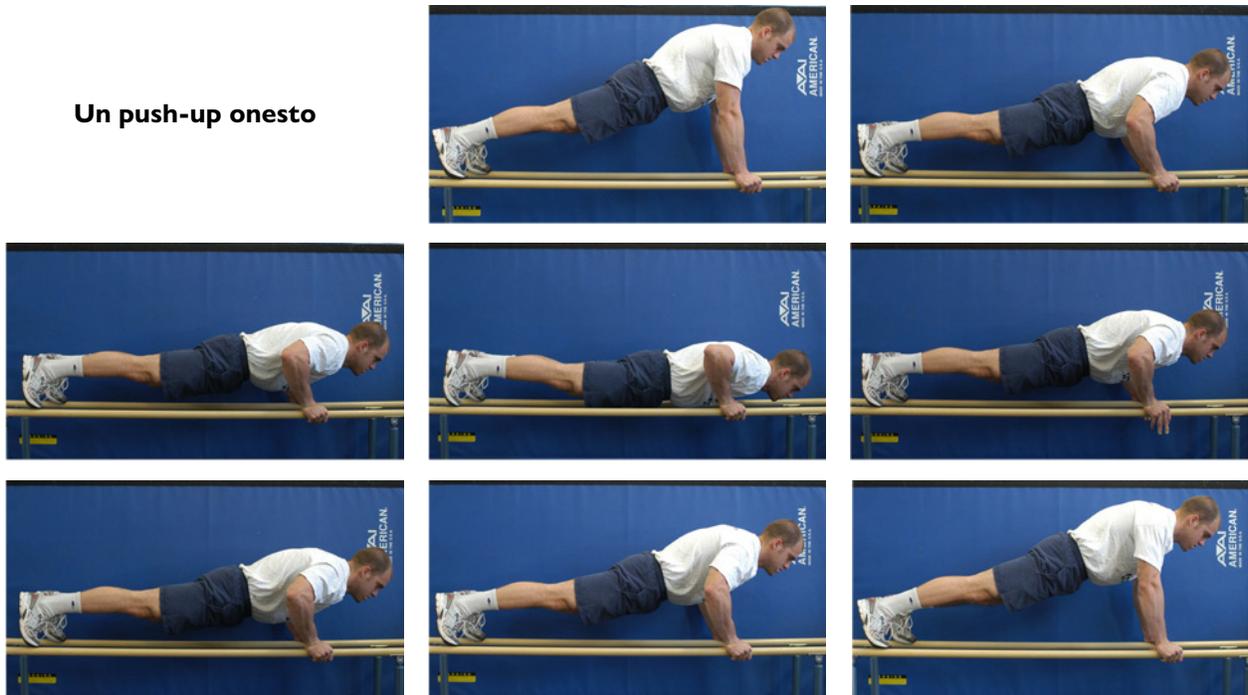
Le possibilità e i potenziali non finiscono a venti,

trenta o persino cinquanta push-up in verticale. Considera per un momento la forza delle mani, delle dita e della presa sviluppata eseguendo questi push-up in verticale sulle punte delle dita – inizialmente con tutte e cinque le dita, poi quattro, e infine tre. Poi ci sono le pressioni in verticale che arriveranno in modo fluido, facile e sicuro come bonus al push-up in verticale, ma stiamo anticipando di anni.

La padronanza del “push-up di educazione fisica” di base è un prerequisito per il push-up in verticale. Pochissime persone hanno raggiunto la padronanza del push-up, anche se molti pensano di averlo fatto. Il test è semplice: riesci a fare 100 push-up perfetti? Lo standard di perfezione, sebbene semplice, squalifica quasi tutti. Un push-up perfetto è lento e profondo con il corpo assolutamente perfettamente dritto e teso. Abbiamo elencato i difetti più comuni del push-up di seguito. Non uno su cinquanta ragazzi con una panca da 300 libbre può fare 50 push-up onesti!

Allora, “cos'è un push-up onesto?” Un push-up onesto si muove lentamente dalla piena estensione a un punto di massima profondità senza “raggiungere” il pavimento o alterare la postura tesa, rigida e in linea retta del corpo, e poi ritorna rigidamente alla piena estensione. Eseguito correttamente, il push-up è un movimento che coinvolge tutto il corpo in modo estremamente impegnativo. Coinvolgi il maggior numero possibile di stabilizzatori.

Un push-up onesto



2 di 5

Il Push-Up (continua...)

'Cercare il terreno' significa provare a trovare il fondo del movimento troppo presto. I due trucchi più comuni per 'cercare' sono allungare il collo per toccare il suolo con il naso o abbassare la pancia per raggiungere il fondo. L'ideale è ritardare, non anticipare, le parti del corpo dall'arrivare al fondo: naso, petto, pancia, cosce e bacino gareggiano per vedere chi arriva ultimo, non primo.

'Disturbare la postura tesa e rigida del corpo' è evidente quando il sedere si alza o la pancia si abbassa verso il pavimento. Secondo i nostri standard, una caduta della parte centrale o un sollevamento del sedere interrompe la serie. Lo stesso vale per fermarsi o riposare a metà. Lo standard è rigoroso: corpo super-teso e dritto, piena gamma di movimento (senza 'cercare') e riposo solo al termine.

Facciamo i nostri push-up sul pavimento, sulle parallele e sulle sbarre parallele, ma le sbarre parallele o le parallele sono migliori del pavimento perché permettono altri quindici centimetri di movimento.

Se si eseguono i push-up sul pavimento, iniziamo i nostri atleti con il corpo completamente appoggiato a terra, con naso, petto, bacino e cosce in contatto, e poi iniziamo. La postura sul pavimento imposta la postura per l'intera serie.

Passare dal push-up base al push-up in verticale è semplice: basta elevare i piedi di poco alla volta nel tempo. Una sedia, una plyo box o una barra ben fissata sono ottimi supporti per sollevare i piedi.

All'inizio i tuoi push-up in verticale richiederanno di appoggiare i talloni e il sedere al muro per equilibrio. Se lo fai sul pavimento, potresti voler mettere un piccolo cuscino piatto sotto la testa e abbassarti lentamente fino a toccare il cuscino, poi sollevarti. Quando riesci a fare circa sei ripetizioni con sicurezza, rimuovi il cuscino e il punto di contatto diventa il naso, non la sommità della testa.

Il push-up in verticale è molto simile per sensazione e difficoltà sulle parallele e sul pavimento, ma sulle sbarre parallele la profondità possibile è molto maggiore e quindi più difficile.

Nei prossimi numeri, dettaglieremo le presse più comuni per arrivare in verticale. Vorrai ottenere il vantaggio su queste presse migliorando prima i tuoi push-up.



Greg è a metà strada per il push-up in verticale

di 5

10 traguardi e sfide per le flessioni

Ecco una progressione che ti terrà impegnato per un paio d'anni.

1. Cinquanta flessioni base oneste
2. Dieci flessioni in verticale
3. Cento flessioni base oneste
4. Quindici flessioni in verticale
5. Intervalli Tabata di flessioni base con 20 ripetizioni in ciascuno degli 8 intervalli
6. Una flessione in verticale senza usare il muro
7. Dieci flessioni in verticale senza usare il muro
8. Quindici flessioni in verticale senza usare il muro
9. Venti flessioni in verticale senza usare il muro
10. Una flessione in verticale senza usare il muro e sulle punte delle dita

Collegamenti per le flessioni

1. Record di flessioni:
<http://www.recordholders.org/en/list/pushups.html>.
2. Charles Linster è stato uno dei primi detentori di un record mondiale con una storia ispiratrice di coraggio e perseveranza:
<http://www.recordholders.org/en/list/ulysses.html> e
http://www.disability.uiuc.edu/ARCH/archive/ss/9697/ulysses_yield.html.
3. Ecco la guida definitiva sulle parallele e un'ottima fonte per alcune delle parallele più straordinarie. Impara queste abilità e la tua forma fisica decollerà:
http://www.american-gymnast.com/technically_correct/paralletteguide/titlepage.html.
4. Oppure, puoi costruire le tue parallele. Questo è uno dei nostri siti preferiti su Internet:
<http://www.drillsandskills.com/skills/cond>. Alla fine di questa lista di alcune abilità ed esercizi straordinari, troverai istruzioni per costruire un set di parallele perfettamente adatto praticamente a costo zero.

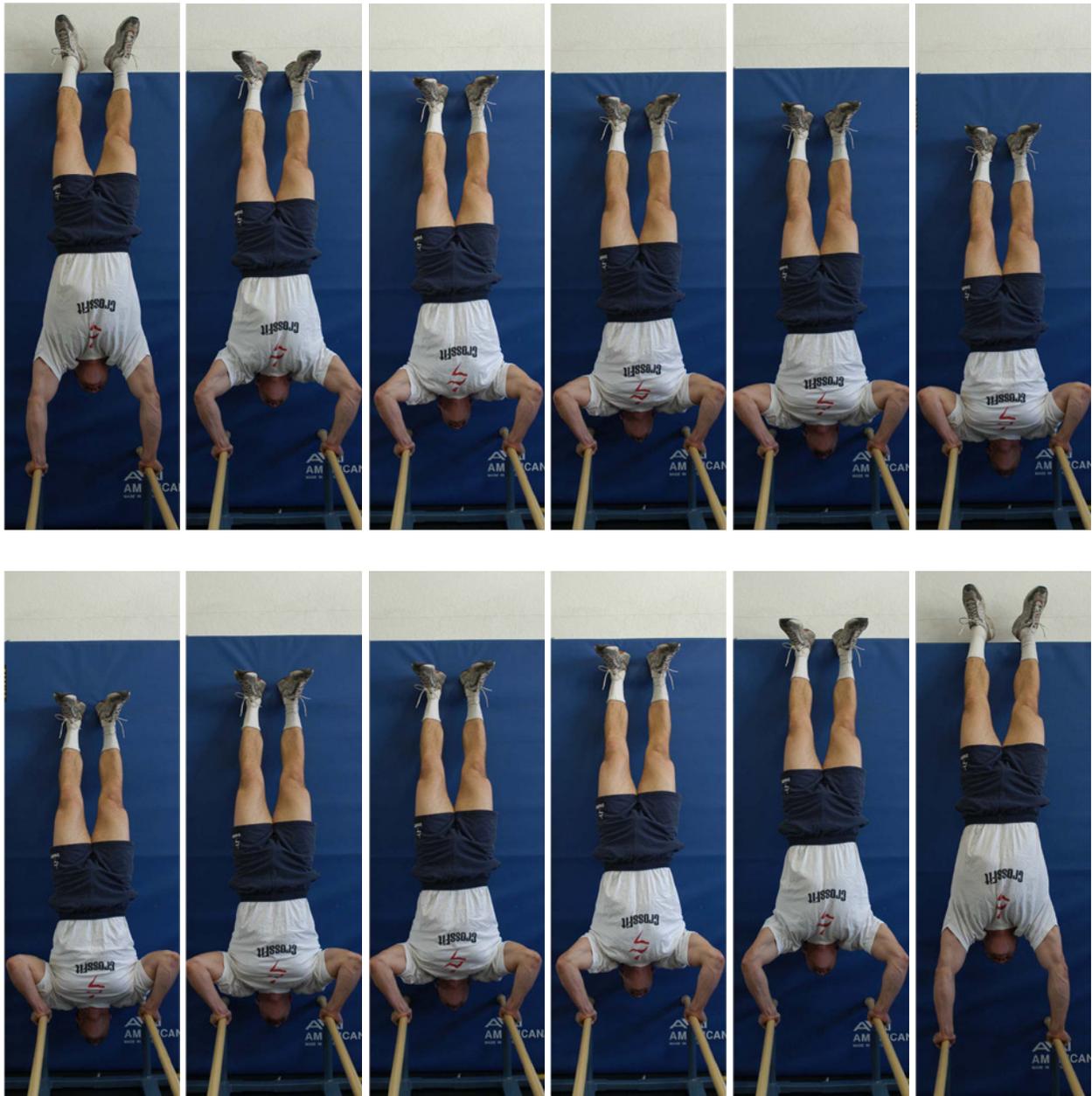
Guida del furbo per le cattive flessioni

Evita ciascuno di questi e ti assicurerai quasi sicuramente una flessione onesta.

1. Affondamento: Lasciare cadere l'addome per cercare di toccare il suolo o arrivare al fondo prima
2. Impennata: Sollevare il sedere in aria. Questo è spesso accompagnato da una pausa (vedi pausa, più avanti).
3. Pausa: Fermarsi. Questo di solito si tenta nella parte superiore, spesso mentre si impennano, ma può manifestarsi come un crollo sul fondo.
4. Rimbalzo: Questo trucco è, come suggerisce il nome, rimbalzare dal suolo per salire di nuovo senza sforzo. È molto popolare tra i ragazzi robusti.
5. Yoga: Con questo trucco, la testa e il collo salgono per primi, seguiti dal petto e poi dall'addome. È una variante dinamica dell'affondamento, ma spesso viene eseguita come se fosse qualcosa di positivo o artistico.
6. Allungare: Il modo più comune di allungare è con la testa e il collo. Alcuni furbetti possono estendere la testa e il collo di circa quindici centimetri in più nel tentativo di trovare il fondo prima ed evitare il dolore di una flessione reale. Cerca il naso un piede sotto il petto.
7. Accelerare: Il conteggio dovrebbe essere un lento "uno-due" verso l'alto e "uno-due" verso il basso, a meno che non si stiano facendo sforzi a tempo come l'Intervallo di Tabata. Per le ripetizioni, dovrebbero essere lente e controllate.
8. Accorciare: Questo è il trucco più comune e peggiore, dove il furbo tipicamente non scende del tutto. Non salire fino in cima è meno comune ma è comunque un trucco.



Il Push-Up (continua...)



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.