

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Allenarsi con un Infortunio

Greg Glassman



Gli infortuni, come le malattie, sono una realtà inevitabile della vita. Nel mondo dello sport, gli atleti di élite si distinguono più per l'atteggiamento e il modo di affrontare gli infortuni che per il trattamento scelto o la gravità o frequenza dei loro infortuni.

Sebbene il trattamento e la riabilitazione ricevano molta attenzione quando si parla di infortuni, le strategie per mantenere o migliorare la forma fisica durante il recupero spesso passano inosservate.

Questo mese sveliamo l'approccio di CrossFit per allenarsi con infortuni attraverso il caso ipotetico di un atleta a cui è stato vietato medicalmente di eseguire movimenti di sollevamento pesi per otto settimane dopo la riparazione chirurgica del menisco al ginocchio destro.

Ricorda, la nostra preoccupazione qui non è come 'riabilitare' specificamente il ginocchio, ma come mantenere l'atleta in allenamento per assicurare che continui a crescere anche quando è infortunato e non può usare l'arto coinvolto.

*Ricevere una brutta mano (o gamba)
non è così male come giocarla male.*

1 di 3

Ecco un esempio di programmazione per 3 giorni:

Giorno 1:

Per tempo:

Serie di ripetizioni 21-18-15-12-9-6 e 3 di trazioni a braccio e gamba dritti per appendersi a testa in giù agli anelli e flessioni su anelli bassi.

Pratica L-sit per venti minuti.

Giorno 2:

Completa quante più serie possibili in venti minuti di: pressa di spalle seduto con manubri da 35 libbre, 15 ripetizioni e una salita su corda di 15 piedi in posizione di "L-sit" salendo e scendendo.

Accumula venti minuti totali in posizione di verticale.

Giorno 3:

Per tempo:

Serie di ripetizioni 21-18-15-12-9-6 e 3 di pull-up e dip su anelli.

Tabata abbraccia twinkies.

La maggior parte del recupero da un infortunio è opera della natura. Chirurgia, idroterapia, ultrasuoni, esercizio fisico e altre modalità di trattamento, sebbene utili o persino essenziali, non porteranno la condizione fisica dell'atleta oltre il suo stato pre-infortunio, il nostro obiettivo di riabilitazione stabilito.

L'essenza del nostro approccio al lavoro con gli infortunati è deviare l'attenzione e lo scopo dell'allenamento dell'atleta lontano dall'arto ferito. Vogliamo che l'atleta lavori con intensità, variabilità e funzionalità, ma semplicemente, nel nostro caso ipotetico, non con la gamba destra.

Impedito di sostenere carichi per otto settimane, il nostro atleta ipotetico (chiamiamolo "Mac") non potrà svolgere il WOD senza modifiche per quasi tre mesi e senza piena intensità per fino a sei mesi.

La riabilitazione di Mac inizia con la semplice affermazione che non è infortunato ma che sta "per iniziare un programma intensivo di ginnastica di sei mesi". Nei prossimi sei mesi, Mac costruirà allenamenti con la parte superiore del corpo e la gamba sinistra. La sua vita di allenamento sarà costruita

Il nostro caso ipotetico di una gamba destra disabilitata è abbastanza arbitrario, ma rappresenta una complicazione notevole per qualsiasi CrossFitter, poiché le gambe sono utilizzate in quasi tutti gli allenamenti di CrossFit. Tuttavia, strategie e mentalità simili possono essere applicate con successo a quasi qualsiasi infortunio ortopedico. E anche se il nostro caso è ipotetico, abbiamo una conoscenza approfondita personale e professionale delle lesioni agli arti e dell'applicazione efficace del metodo che descriviamo.

Nella riabilitazione tradizionale, l'obiettivo è riportare la parte del corpo colpita e l'atleta alla capacità pre-infortunio. Questo, sebbene spesso sia una sfida impegnativa, non è sufficiente per gli obiettivi di riabilitazione del CrossFit. Per i CrossFitters, la riabilitazione è completata e ha successo quando l'atleta ha raggiunto una capacità fisica totale non solo uguale ma superiore allo stato pre-infortunio.



Lavorare con lesioni (continua...)

intorno ad anelli, parallele, manubri, una corda per arrampicarsi, un dispositivo gluteo-ischiotibiale, una bicicletta a mano e il pavimento.

Inizieremo con un elenco di obiettivi per migliorare la parte superiore del corpo. Mac attualmente riesce a fare 20 trazioni; arriverà a 40 in sei mesi. Allo stesso modo, le sue flessioni alla verticale aumenteranno da 10 a 25, e i muscle-up consecutivi da 3 a 15. Potremmo fissare una decina di obiettivi per Mac in questo modo. Questi obiettivi dovrebbero superare ciò che Mac pensava di poter raggiungere. Li raggiungerà perché il destino gli ha dato la guida di uno specialista e raccoglierà i frutti di uno specialista.

Inoltre, faremo una lista di alcuni movimenti che sono sempre stati fuori portata per Mac e inizieremo ad allenarci per essi. Attualmente non ha un front lever; lo avrà in sei mesi. Mac ha sempre desiderato un planche; lo inseriremo nell'elenco e pianificheremo esercizi specifici per svilupparlo.

Mac passerà molto tempo a testa in giù nei prossimi sei mesi. Pratterà costantemente handstand e pressioni in handstand dalle parallele e dal pavimento. Ginocchia al petto, addominali, sit-up, hollow rocks, hollow arches, abbracciare un twinkie, passaggi, skin the cats e ogni esercizio per il tronco e il core conosciuto da dio, uomo e CrossFit che non coinvolga la gamba destra riceveranno l'attenzione che solo la sfortuna di un infortunio alla gamba potrebbe fornire.

Le routine di Mac sono puro CrossFit con un componente di 'abilità ed esercizi' prima e/o dopo l'allenamento.

Non c'è davvero nulla di diverso nella programmazione. Mac sta facendo quello che volevamo facesse prima di infortunarsi. Continua a fare allenamenti vari e intensi che comprendono movimenti funzionali per tutto il corpo; la lista degli esercizi da cui attingere è solo più circoscritta.

C'è un focus o una specializzazione dove prima poteva non avere senso. L'infortunio di Mac è una benedizione mista.

Qualsiasi potenziale sviluppo che Mac abbia perso dovendo rinunciare alla gamma completa di allenamenti dopo il suo infortunio verrà sostituito da abilità che probabilmente non avrebbe sviluppato altrimenti. La natura esatta dello scambio è necessariamente sfocata, poiché una perdita sconosciuta di potenziale viene cambiata con un adattamento misurabile, prezioso e potente attribuibile direttamente all'effetto dell'infortunio sul suo allenamento. Questa è riabilitazione.

Prima che la gamba di Mac sia di nuovo al 100%, avrà guadagnato in forza della parte superiore del corpo e del tronco, flessibilità (si

allungherà regolarmente forse per la prima volta nella sua vita), equilibrio, agilità e coordinazione che rimarranno con lui per il resto della sua vita.

I vantaggi di recuperare in stile CrossFit invece di guardare la TV aspettando che la gamba guarisca sono tre. Primo, la gamba infortunata guarirà più velocemente e si atrofizzerà meno. Secondo, Mac acquisirà abilità e forza che non avrebbe sviluppato altrimenti. Terzo, l'angoscia mentale che quasi sempre accompagna il tempo di inattività di un atleta è notevolmente ridotta.



Greg Glassman è il fondatore (insieme a Lauren