MUSCLE UP: CONSIGLI E TECNICA DI ALLENAMENTO

Di Alessandro Mainente

Questo ebook è un estratto del "Video Corso Completo sul muscle up"

All'interno del video corso troverai TUTTE le progressioni per imparare il muscle up da 0 a 100, in maniera tecnica e senza rischio di infortuni.
Si tratta del video corso più completo attualmente disponibile: se vuoi imparare o perfezionare il tuo Muscle Up, non avrai bisogno di altro.

CLICCA QUI PER SCOPRIRE IL CORSO

Il muscle up è una delle skill più ambite nel calisthenics, ma anche una di quelle con le quali è più facile infortunarsi.

Per accelerare l'acquisizione della skill, molte persone abusano del "kipping", cioè sfruttano l'oscillazione per raggiungere la posizione sopra alla sbarra, e minimizzare la forza necessaria per la transizione.

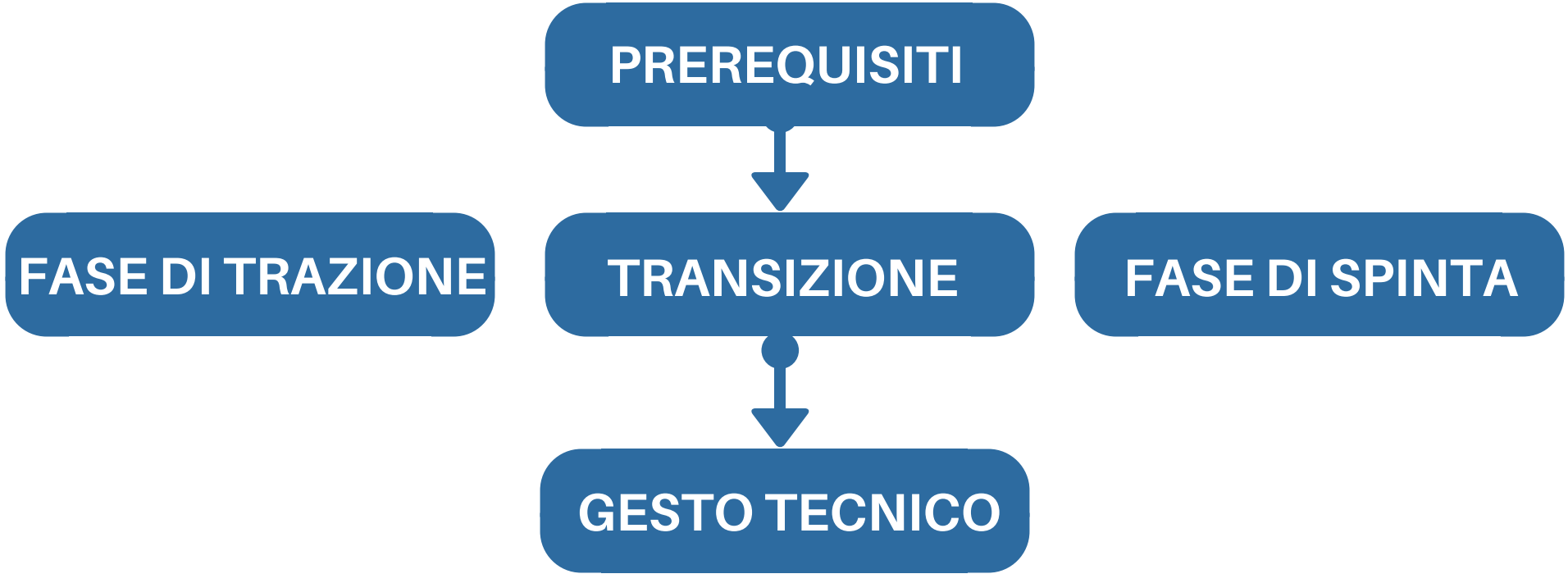
Tieni presente una cosa: la forza che non hai nei muscoli la "scarichi" sulle articolazioni. Imparare il muscle up senza la giusta preparazione può portarti a seri infortuni alle spalle o ai gomiti, che potrebbero fermare a lungo i tuoi allenamenti.

In questo mini-ebook ti spiegherò i passi fondamentali per arrivare a sviluppare un muscle up corretto, bello da vedere e sicuro per le tue articolazioni.

LO SCHEMA DI ALLENAMENTO

Una buona idea è quella di suddividere il tuo allenamento a “blocchi”, i quali non sono altro che una “scomposizione” del movimento finale.

In questo ebook vedremo la suddivisione dell’allenamento ed alcuni spunti per ciascun “blocco”: se poi ti interesserà approfondire, potrai consultare il video corso.



PREREQUISITI E RINFORZO DELLE STRUTTURE

Non cercare di imparare il muscle up prima di aver preso confidenza con alcuni **esercizi di base**, e prima di aver **rinforzato alcune strutture muscolo tendinee.**

Ricordati che sottoporrai queste strutture a stress notevoli, quindi è meglio che siano pronte.

Ecco alcuni consigli su come partire:

1) MIGLIORA L'ESTENSIONE SCAPOLO-OMERALE

Uno dei concetti sicuramente più importanti quando si deve eseguire la salita di forza agli anelli è possedere una buona mobilità delle spalle. Quando parlo di mobilità delle spalle faccio sicuramente riferimento all'estensione scapolo omerale: questo tipo di flessibilità è necessaria per poter collegare il movimento di transizione alla parte bassa di un piegamento agli anelli.

Senza una buona estensione della spalla, aumenta di molto la possibilità di sovraccaricare la cuffia dei rotatori: ricordati quindi di eseguire l'esercizio in foto fino a che non hai raggiunto una buona mobilità.

MIGLIORA L’ELASTICITÀ DEGLI ESTENSORI DEL POLSO

La presa è un’altra componente fondamentale del muscle-up: una buona presa permette di avere un appoggio stabile su cui andare a fare forza quando si sale.

I muscoli che vengono maggiormente utilizzati sono quelli dell'avambraccio: se questi ultimi sono molto più rigidi rispetto alla norma, è impossibile flettere completamente il polso e riuscire a garantire una buona base d'appoggio per l'esecuzione della presa carpea.

Gli esercizi di flessibilità del polso sono quindi da inserire sempre nel tuo programma di allenamento.

MIGLIORA L’APPOGGIO DEL FALSE GRIP RINFORZANDO LA PRESA CARPEA

Il condizionamento dei flessori del carpo permette di prevenire gli infortuni e allo stesso tempo permette di costruire una solida base di forza e resistenza per riuscire a mantenere la presa carpea nell'esecuzione della salita di forza agli anelli per numerose ripetizioni senza rischiare di perdere la presa.

Il rinforzo della muscolatura coinvolta nella presa carpea deve essere per forza graduale; pertanto eseguire direttamente varianti "semplificate" del muscle up, come ad esempio il muscle up negativo, non sembra essere in modo ideale per approcciare questo esercizio.

Al contrario, potrebbe essere una buona soluzione dedicarsi all'inizio allo sviluppo della presa carpea in modo che questa sia già un punto saldo e solido quando sarà necessario andare ad eseguire varianti di apprendimento più specifiche della salita di forza.

RINFORZA GLI STABILIZZATORI NELLA FASE DI SUPPORTO

Una delle cose più “belle” che si possano vedere quando si va sui video di YouTube sono gli incidenti nell'apprendimento del muscle up agli anelli. In questi video si nota chiaramente che chi si improvvisa in questo tipo di movimento non sia sufficientemente preparato nel gestire l'instabilità dell'attrezzo nella parte alta del movimento.

L'incapacità di andare a mantenere gli anelli vicini crea sia un dispendio di energie,sia un maggiore rischio di incorrere in movimenti involontari dell'attrezzo stesso e di conseguenza di infortunarsi inutilmente. Il mio consiglio, quindi, è di migliorare la capacità di riuscire a mantenere l'attrezzo fermo, mantenendo gli anelli vicino al busto. Vedrai che sicuramente il movimento diventa più facile, più sicuro e più efficiente.

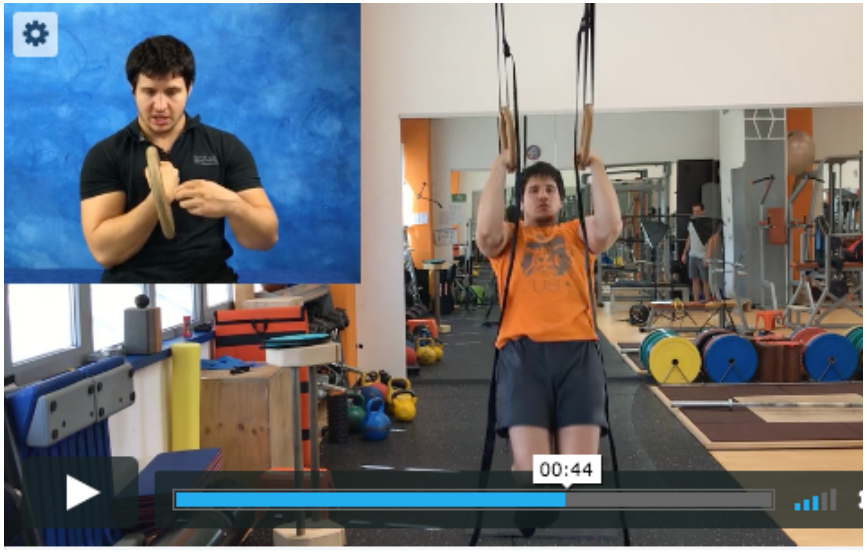
RINFORZA LA CUFFIA DEI ROTATORI

Durante tutti i movimenti agli anelli gli stabilizzatori principali, cioè i muscoli che permettono di mantenere gli anelli vicini,sono: il gran dorsale, il gran pettorale, il sottoscapolare ed il piccolo pettorale.
Nel complesso, tutta questa muscolatura tende a far ruotare la testa dell'omero in avanti.

Se questa tensione non viene bilanciata da una cuffia dei rotatori sufficientemente forte, ben presto andremo incontro ad infortuni, che possono riguardare la cuffia stessa, (tendine del sovraspinoso) o il tendine del capo lungo del bicipite.

Con il tempo, molti movimenti che prima riuscivamo ad eseguire ci sembreranno semplicemente impossibili da fare a causa del dolore.

FASE DI TRAZIONE



La fase di trazione è quella che segna il destino del tuo muscle up: ti trazionerai il più esplosivo possibile sperando di arrivare sopra, oppure farai una trazione pulita ed una bella transizione?

AUMENTA IL ROM (L'ALTEZZA) DELLE TRAZIONI IN PRESA SUPINA (CHIN-UP)

Uno degli accorgimenti su cui si deve porre attenzione è quella di eseguire delle trazioni che siano sufficientemente alte per poter passare dalla fase di trazione alla fase di transizione.
La fase di transizione avviene nella maggior parte dei casi quando si deve imparare il primo muscle up all'altezza dello sterno. Il consiglio che, quindi, voglio darti è quello di andare ad eseguire le trazioni almeno con la presa supina, visto che è facilitante fino all'altezza dello sterno.

NON FARE LE TRAZIONI ESPLOSIVE

Uno dei consigli su cui insisto sempre è di non andare a sviluppare il muscle up con le trazioni esplosive.
Tutti i movimenti esplosivi sia nella fase di assorbimento, sia nella fase di repulsione, sono mediati dai tessuti connettivi, principalmente i tendini.
Se queste strutture connettive non sono state adeguatamente preparate con una fase precedente, che preveda una progressione di esercizi sempre più difficili, si è sempre sottoposti ad un maggiore rischio di infortunio.

Gli infortuni principali, dovuti all'uso scorretto delle trazioni esplosive, come per esempio per superare evitare la fase di transizione, sfruttando l'inerzia della trazione, sono sicuramente le infiammazioni alla cuffia dei rotatori e in corrispondenza del gomito, ossia epitrocleite ed epicondilite.

Mentre l'epicondilite è un tipo di problema che può passare nel giro di 4 6 mesi, l'epitrocleite è un problema che può durare anche degli anni; quindi, come in ogni approccio di buon senso, l'obiettivo principale è quello di andare a fare prevenzione, piuttosto che dover curare quando è troppo tardi.

Insomma, cerca di sviluppare il tuo muscle up in maniera più controllata possibile.

FASE DI TRANSIZIONE

Sicuramente il momento più critico, e quello che più facilmente ti espone al rischio di infortuni. Più la tua fase di transizione è controllata, minori sono le possibilità di farti male. Al contrario, un gesto esplosivo scaricherà molta forza sulle tue strutture muscolo tendinee.

PRESTA ATTENZIONE AL MOVIMENTO DEL BUSTO

Un aspetto importante durante l'esecuzione del muscle-up è l'atteggiamento da mantenere nella parte superiore del corpo, quando per esempio si eseguono le trazioni. Esistono due tipi principali di trazioni:

1) quelle che vengono eseguite con il corpo in tenuta, quasi una posizione a cucchiaio;
2) quelle che vengono eseguite con le scapole estremamente chiuse

Facendo questo secondo tipo di trazioni, passare alla fase di transizione sarà molto più difficile.

Il mio consiglio e quindi quello di mantenere sempre una elevata specificità. Il succo del discorso è, quindi, quello di cercare di mantenere fin da subito, da quando si eseguono le normali trazioni alla sbarra, cerca di tenere un atteggiamento del corpo che sia il più possibile simile a quello che avrai in futuro quando ci dedicheremo in modo specifico allo sviluppo del muscle up.

La variante con il busto "a cucchiaio" è decisamente da preferire.

NON SALTARE LA FASE DI TRANSIZIONE ARRIVANDO IN ALTO CON I GOMITI

Uno degli errori principali che viene generalmente fatto nello sviluppo del muscle up sia agli anelli sia la sbarra è quello di saltare la transizione. Nel momento in cui non hai la forza necessaria per arrivare sulla parte superiore dell'attrezzo, che si parli di anelli o che si parli di sbarra, se i gomiti sono più alti delle spalle stai aumentando il rischio di infortunio.
Non a caso, nel momento in cui salti la transizione e porti i gomiti in alto, avrai l'omero in una posizione di forte intrarotazione, che ti espone inutilmente all’infortunio e, in particolare, alla lesione del sovraspinoso. Il mio consiglio è quindi quello di sviluppare il movimento per gradi ed evitare il più possibile questo tipo di errore assicurandosi sempre che la salita di forza venga eseguita in modo fluido per minimizzare il rischio di infortunio.

FASE DI SPINTA

Il grosso è fatto: ora devi "solo" avere abbastanza forza per salire in modo controllato.

RINFORZA I TRICIPITI

Il punto fondamentale per lo sviluppo della salita di forza agli anelli è quello di sviluppare una buona fase di transizione.

Questa porzione del movimento prevede una sollecitazione molto importante della muscolatura che permette di andare ad estendere l'articolazione del gomito, cioè il tricipite. Una delle problematiche principali di questa fase del movimento è che la muscolatura del tricipite viene coinvolta nel momento in cui è in massimo stiramento.

In questa posizione è innanzitutto difficile sviluppare forza, ed in più il tendine è fortemente sollecitato.

Senza una corretta sensibilizzazione delle strutture coinvolte in questa porzione del movimento, è molto facile andare ad incorrere in fastidiosi infortuni al tricipite, in particolare nell' inserzione del muscolo sul gomito, che risultano essere veramente molto fastidiosa.

Il mio consiglio è quindi quello di creare una buona base di forza con esercizi che possono essere per esempio il french press oppure le estensioni dei tricipiti eseguiti in posizione di piegamento e solo in un futuro andare ad addentrarsi in variante di spinta come possono essere per esempio le Russian dips in modo da creare una preparazione più specifica possibile.

ALLENAMENTO DEL GESTO

È importante arrivare all’allenamento del gesto DOPO che si sono raggiunti buoni risultati nei 3 “blocchi” precedenti. Se seguirai questo ordine logico, non solo avrai minimizzato il rischio di infortuni, ma ti sarai anche garantito un buon numero di muscle up “puliti”. A quel punto, potrai anche aggiungere un po’ di “esplosività” senza che le tue strutture soffrano troppo

CURA LA TECNICA

Uno degli aspetti più trascurati è, a mio giudizio, la tecnica del movimento. Se si va ad osservare chi sta cercando di imparare per la prima volta un muscle up agli anelli si vede che c'è spesso la volontà, dovuta probabilmente alla voglia di cimentarsi in qualcosa di nuovo, di anticipare eccessivamente la transizione.
Andando ad anticipare la transizione non si fa altro che rendere il movimento più difficile; infatti, anticipando questa porzione del movimento, ci si ritrova ad eseguire una salita di forza molto più simile ad una salita alla sbarra più che di una salita gli anelli.

La facilitazione, invece, che ci può dare l'anello come attrezzo è proprio quella di poterci buttare in avanti, rendendo quindi la frase di transizione più facile. Di conseguenza, per non rendere le cose inutilmente difficili, ti consiglio di andare ad eseguire una trazione fino a quando gli anelli raggiungono la posizione dello sterno: a questo punto è possibile iniziare la transizione in modo da massimizzare la fase di passaggio da sotto l'anello a sopra l'anello.

GIRA IN FUORI GLI ANELLI

Non di minore importanza è sicuramente la necessità, una volta raggiunta la posizione più alta, di girare in fuori completamente gli anelli stendendo i gomiti. Questo tipo di accorgimento è estremamente utile se noi vediamo il muscle up come un movimento base per poi andare a sviluppare movimenti o varianti più difficili.

La necessità di andare a ruotare in fuori gli anelli è dovuta sostanzialmente a due esigenze:

1) massimizzare il controllo degli anelli e rinforzare gli stabilizzatori

2) creare una sollecitazione dei tendine del bicipite, cosa estremamente utile se si desidera in futuro andare ad affrontare elementi più complessi come per esempio la croce.

IL MIO VIDEO CORSO

In questo mini ebook ti ho spiegato i passi e dato alcuni fondamentali per raggiungere un buon muscle up, senza rischiare inutili infortuni.

Se ti serve un aiuto **COMPLETO** e **MIRATO** per organizzare il tuo allenamento, allora ti potrà sicuramente interessare il mio **video corso completo sul muscle up.**

Questo video corso contiene semplicemente **TUTTO** ciò di cui hai bisogno per sviluppare il muscle up, indipendentemente dal livello in cui ti trovi.

Ho suddiviso il corso in “blocchi” (gli stessi che hai visto in questo ebook) ed ogni “blocco” in progressioni ben precise: ti basterà individuare il tuo livello e partire da lì.

Sviluppare il muscle up in maniera tecnica e sicura **non significa metterci dei mesi in più**: potresti invece notare che alcuni esercizi ti aiuteranno a superare “punti morti” nei quali eri fermo da un po’.

Insomma, tutto ciò che ti serve per sviluppare un buon muscle up, o per aiutare un tuo allievo a farlo, lo trovi qui

CLICCA PER SCOPRIRE IL VIDEO CORSO