

PROJECT  
**INVICTUS**



**Erik Neri**

# Muscle up



**Tecnica**

Propedeutiche

Muscle ups anelli

## Tecnica del muscle ups

I punti di cui dovremmo tenere conto sono:

- Come posizionare le mani sulla sbarra
- Larghezza mani
- Assetto spalle
- Posizione del bacino
- Traiettoria movimento

## Come posizionare le mani sulla sbarra

La prima cosa che facciamo è posizionare le mani sulla sbarra: come le dobbiamo mettere?

Abbiamo anche qui due alternative: presa avvolgente o pollice sopra la sbarra.

Teoricamente quella avvolgente è più sicura, in quanto durante la transizione ci potrebbe essere il rischio di perdere la presa, ma vi consiglio di utilizzare quella che trovate più comoda

## Larghezza mani

Anche la larghezza delle mani è molto personale, e troverete la vostra strada mano a mano che diventate più forti.

Vi consiglio inizialmente di utilizzare una presa larghezza spalla, in modo da riuscire a imprimere la maggior forza e accelerazione durante la fase di trazioni

## Assetto spalle

L'assetto è il medesimo delle trazioni: dovremmo andare a deprimere mentre saliamo; bisogna stare invece meno rigidi nel punto basso del movimento per poter sfruttare meglio il pendolo

## Posizione del bacino

Tenete un assetto naturale, pensate a tenere le gambe tese e a non dare colpi col bacino.

Anche qui non tenete la hollow durante l'esecuzione.



## Traiettoria movimento

Dovremo avere un leggero pendolo per riuscire ad eseguire il movimento: mentre la forza del pendolo ci spinge indietro, dobbiamo iniziare la trazione, che sarà sull'obliquo. Arrivati con il corpo più alto della sbarra ci tireremo verso la sbarra per superarla e trovarci sopra di essa, finendo l'esercizio con il dip finale



Tecnica

**Propedeutiche**

Muscle ups anelli

## Propedeutiche

- Prerequisiti
- Trazioni al petto
- Pendolo
- Trazioni con pendolo
- Muscle ups

## Prerequisiti

Al contrario di quello che molti pensano, non ci sono dati numerici precisi per il muscle ups: non basterà fare tot trazioni o tot dip per arrivare a fare il movimento, questo perché dipende dalla vostra capacità di accelerazione.

In ogni caso, per iniziare gli esercizi più specifici, come le trazioni al petto, dovete avere almeno una dozzina di trazioni, e un buon controllo dei dip riuscendo ad andare molto in profondità

## Trazioni prone al petto

Il primo esercizio che ci insegna ad imprimere velocità al movimento, sono le trazioni al petto.

Quello che bisogna cercare di fare è di imprimere forza e accelerazione per tutta la durata del movimento, in modo da arrivare bene a sbattere contro la sbarra.

## Errori

Quello che va evitato, invece, è di mettere tutta l'energia ad inizio movimento, arrivando "scarichi" nella parte finale e arrivando al petto in maniera scomposta, giusto per toccare la sbarra seguendo qualche stupida imposizione quale "le trazioni sono solo al petto".

Altro errore è puntare al numero: quello che dovete fare in ottica muscle ups è imparare ad imprimere la massima accelerazione, quindi poche reps ma di estrema qualità



## Pendolo

Imparare il pendolo è indispensabile per riuscire ad arrivare sopra la sbarra.

Bisognerà essere bravi a sfruttare l'oscillazione, senza che questa sia eccessiva e ci costringa ad un movimento scomposto

## Trazioni con pendolo

Una volta presa confidenza con il pendolo, dovremmo iniziare a fare le trazione sfruttandolo.

Dobbiamo partire nel momento in cui iniziamo a tornare indietro, facendo un movimento avvolgente che prima ci allontana dalla sbarra , per poi tirarci verso di essa.

## Muscle ups

Una volta presa confidenza con il pendolo, dovremmo semplicemente aumentare forza ed accelerazione per arrivare sopra la sbarra.



## **Errori**

Gli errori sono di non sfruttare correttamente il pendolo, non ruotare in maniera simmetrica le braccia, e sfruttare lo scalcio delle gambe a mo di Kip

Tecnica

Propedeutiche

**Muscle ups anelli**

## Muscle ups anelli

- Come posizionare le mani sugli anelli
- Come eseguire il movimento
- Più facile o più difficile?

## **Come posizionare le mani sugli anelli: False grip**

Peculiarità del muscle up agli anelli è la presa che abbiamo su di essi.

Non dovremmo afferrarli in maniera classica, ma dobbiamo usare il false grip, la presa carpea.

Ci appoggeremo quindi con il carpo della mano, avvolgendo l'anello.

Inizialmente ovviamente non sarà comoda, utilizzate le propedeutiche per prenderci confidenza e soprattutto la magnesite

## **Come eseguire il movimento**

Dovremmo trazione in false grip fino ad arrivare circa ad altezza petto, per continuare a spingere e al contempo buttandoci in avanti, in modo da riuscire a trovarci nella posizione di incastro prima di eseguire il dip.

A differenza della versione classica, non è dunque necessario ne il pendolo, ne un movimento in accelerazione

## **Qual'è il più difficile?**

Ci sono soggetti che sanno eseguire il muscle up agli anelli ma non quello alla sbarra classico, ma anche viceversa: qual'è dunque il più difficile?

Posto che bisogna allenarli per riuscire, se si allenano insieme sicuramente si apprenderà prima quello agli anelli.

Il vantaggio principale degli anelli è data dalla mancanza dell'ostacolo della sbarra, in questo modo potremo arrivare prima in posizione di dip

## Propedeutiche

- Prerequisiti
- Trazioni anelli in false grip
- Transizione controllata assistita
- Muscle ups anelli

## Prerequisiti

Anche qui non ci sono numeri magici: dovremmo essere fortini nelle trazioni agli anelli (12/15), dovremmo essere bravi coi dip agli anelli, soprattutto da un punto di vista della stabilità, e infine dovremmo essere bravi con il false grip



## **Trazioni anelli in false grip**

Il movimento è quello classico delle trazioni agli anelli, le differenze sono che non ruoteremo completamente in chiusura e che appunto avremmo il false grip.

Arrivate sempre a rom completo quando le allenate

## **Transizione controllata**

Per fare questo movimento potremmo o usare gli elastici, o scaricare il peso coi piedi a terra, per esempio.

Quello che dobbiamo fare è imparare ad imprimere forza nel movimento di transizione, e a gestire il corpo durante questa fase, buttandoci in avanti.

## **Muscle ups anelli**

Uniamo la trazione alla transizione e ci ritroveremo sopra gli anelli pronti per completare il dip!

## **Errori**

Gli errori sono sicuramente il kipping, andando a calciare con le gambe, e la salita asimmetrica, pericolosa oltre che davvero antiestetica