

ROAD2LIFT

programma per imparare lo stacco da terra

www.forzatonica.it

FASE PREPARAZIONE:

- 1) niente fretta, tutto lento e preferibilmente senza scarpe o con scarpe minimal/piatte.
- 2) fate in modo che l'altezza del bilanciere (asta) risulti circa a metà tibia cioè a metà altezza fra pavimento e ginocchio, usate dischi adatti e se necessario mettete dei rialzi sotto ai dischi.
- 3) dedicate tempo al setup iniziale, alla posizione in cui poi si va a iniziare lo stacco, i piedi devono essere ad una larghezza comoda (circa larghezza spalle) e l'asta del bilanciere deve trovarsi "nel centro" cioè centrata sia sinistra-destra rispetto al vostro corpo (una linea immaginaria che vi divide simmetricamente in 2) sia fronte retro ovvero sopra il centro nel piede calcolato dalla punta delle dita al dove finisce il tallone.

FASE SETUP:

- 1) appoggiare le tibie al bilanciere (gli stinchi) stabilendo il contatto senza spostarlo in avanti e da ora senza però più perdere il contatto tibie-bilanciere.
- 2) braccia lunghe, "molliti" rilassate!
- 3) adesso cercando di tenere il petto CON FORZA SEMPRE verso l'alto e la testa in linea con il corpo o più "alta" sempre con lo sguardo all'orizzonte, non in basso (perchè questo aiuta a tenere la curva lombare) piegare le gambe e andando un pò in avanti con le spalle, scendere con le mani fino a toccare il bilanciere riuscendo poi non ad afferrarlo con tutta la mano ma a prenderlo con le dita.
- 4) alla fine le spalle devono stare appena appena più avanti rispetto al bilanciere e il sedere si trova ad una altezza che è fra spalle e ginocchia, non siamo seduti come in uno squat.

Una **NOTA** sul setup (la posizione che assumiamo per fare lo stacco) alla fine deve essere relativamente comoda, se non riusciamo a stare in quella posizione e soffriamo è impensabile poi staccare bene e significa o che c'è da cambiare qualcosa o che dobbiamo fare dello stretching/abbiamo qualche problema di mobilità.

FASE STACCO:

- 1) prendere un pò d'aria nella pancia, diciamo un "pieno a metà" non un "pieno pieno" e mettere bene in tensione tutto, addominali compresi (insomma state per sollevare un peso, non potete farlo da mosci/rilassati) se siete certi di non avere "impedimenti fisici" eseguire in apnea è meglio, quà il bilanciere quasi si piega perchè cominciate a "tirarlo" ma senza ancora iniziare lo stacco!

2) senza perdere tensione (è importante), lentamente iniziate a spingere con i piedi cercando sempre di tenere la schiena più dritta possibile, il petto CON FORZA verso l'alto e le braccia "molliti" mettendo la forza che serve per reggere il bilanciere solo nelle dita, adesso il bilanciere si alza e via!

3) poco dopo, aggiungete alla spinta di gambe una spinta di chiappe. In che senso? Semplicemente una contrazione di glutei che porta il bacino in avanti, ma senza mollare la spinta di gambe/piedi eh!

ROAD2LIFT: il programma.

SETTIMANA 1 (giorno 1)

SETUP E TENSIONAMENTO (fino al punto 1 compreso della "FASE STACCO" scritta sopra):

restare in tensione ogni volta per circa 4-5 secondi

6 x 3 - pausa 2 minuti

NOTA: una ripetizione consiste nell'arrivare in tensione quasi fino a staccare il bilanciere, stare lì 4-5 secondi e poi mollare.

SETTIMANA 1 (giorno 2)

SETUP E TENSIONAMENTO (come giorno 1)

3 x 3 - pausa 2 minuti

MEZZO STACCO DA TERRA AL GINOCCHIO (come sopra ma poi staccare fino ad arrivare con il bilanciere al centro del ginocchio, restare lì 2 secondi, mollare velocemente e rifarlo):

4 x 3 - pausa 2 minuti

SETTIMANA 2 (giorni 1 e 2)

MEZZO STACCO DA TERRA AL GINOCCHIO:

6 x 3 - pausa 2 minuti

SETTIMANA 3 (giorni 1 e 2)

MEZZO STACCO DA TERRA AL GINOCCHIO:

3 x 3 - pausa 2 minuti

MEZZO STACCO DA GINOCCHIO A CHIUSURA:

eseguire il primo come mezzo stacco da terra a ginocchio, fermarsi 2 secondi altezza ginocchio e da qui partono le ripetizioni che consistono nel finire lo stacco spingendo bene il bacino in avanti grazie ai glutei ed estendendo/bloccando bene le ginocchia indietro, poi da qui scendere lentamente fino al ginocchio e iniziare poi la ripetizione seguente.

3 x 3 - pausa 2 minuti

SETTIMANA 4 (giorni 1 e 2)

STACCO (completo) con fermo 2 al ginocchio cioè in pratica quando l'asta arriva al ginocchio, restare fermi 2 secondi e poi concludere lo stacco:

6 x 3 - pausa 2 minuti

SETTIMANA 5 (giorni 1 e 2)

STACCO (completo) senza fermi:

6 x 3 - pausa 2 minuti

NOTA 1: durante lo stacco, sedere e spalle dovrebbero salire (diciamo)(anche se non è esatto) alla stessa velocità, cioè nessuno resta indietro e quando chiudiamo il gesto, ginocchia, chiappe e spalle arrivano contemporaneamente in posizione. Filmarsi anche solo con il cellulare, di lato e riguardarsi, può aiutare a capire cosa sbagliamo, Se invece state allenando, lo vedete da soli ha ha ha

NOTA 2: il bilanciare lo si riappoggia "mollandolo" la negativa, per così dire, non è lenta/sofferta ma consiste solo nel togliersi il carico del peso nel modo più "neutro"/veloce/meno impattante possibile.

Ricorda di guardare il video tutorial per lo stacco da terra sul mio canale Youtube FORZATONICA.

Ecco il link: https://www.youtube.com/watch?v=HAyecCMs_E4



Gianni Nencioni

online trainer specialist

www.forzatonica.it