



©2004, by I.A.R.T., all rights reserved, © per l'Italia by Olympian's News, all rights reserved
All information on this site is copyright protected, and is the property of the I.A.R.T. All rights reserved. No part of this article may be reproduced in any manner without written permission of the I.A.R.T., unless otherwise indicated.

www.iartonline.ca/index.html

BLACK IRON STRENGTH

Qualità senza compromessi!

di Brian D. Johnston, www.IARTonline.ca

*Ho sentito un forte desiderio di scrivere qualcosa a proposito dei prodotti incredibili realizzati dalla **Black Iron Strength**, in particolare perché le fotografie non rendono giustizia a questa ottima linea di attrezzi per l'allenamento della forza. Solitamente, "innovazione" è un termine riservato alle macchine per l'allenamento e probabilmente gli ultimi prodotti innovativi per i pesi liberi sono stati i dischi per bilanciere esagonali con fori per la presa della IronGrip. Molti anni dopo, la **Black Iron Strength** è entrata a far parte del progresso con una serie di innovazioni e di caratteristiche mai viste prima nell'attrezzatura per i pesi liberi. Infatti, è possibile apprezzare la qualità di questi prodotti solo dopo averli visti e usati*

*in prima persona, una considerazione importante poiché alcune persone considerano la **Black Iron Strength** "costosa". Io la considero "meritevole di ogni centesimo", per molte ragioni, oltre il fatto che l'attrezzatura di qualità è un investimento una tantum.*

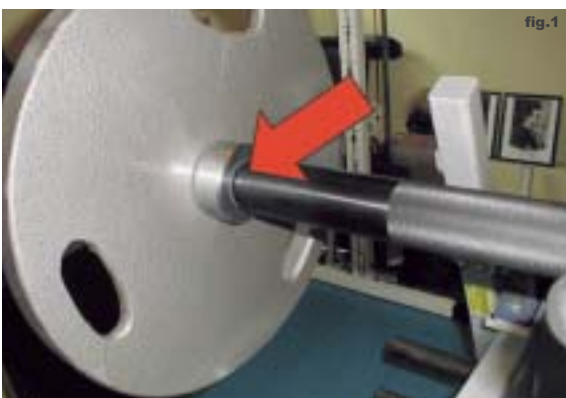
Tutto ciò proviene da un uomo, Tom Grace, che ha molti decenni di esperienza nell'industria, comprese strette collaborazioni con Nautlis, Hammer Strength e MedX. Inoltre, la sua attrezzatura è ora usata "senza contestazione" da gente come Cincinnati Bengals, Texas A&M, Michigan State, Penn State, Minnesota Vikings e Jacksonville Jaguars.

Informazione promozionale

Da sottile a spesso

Esaminiamo la cosa in modo obiettivo: per un quinto del prezzo di un bilanciere olimpico Black Iron Strength potete acquistare un bilanciere olimpico o un bilanciere di grande diametro standard. Dov'è quindi il valore aggiunto? Primo, dovete prendere in considerazione l'affidabilità, perché molti bilancieri olimpici economici si rompono. I bilancieri economici sono anche soggetti a una perdita della finitura con l'uso costante, spesso la zigrinatura è di scarsa qualità o insufficiente per una presa salda. Inoltre, tutti gli altri bilancieri di grande diametro sul mercato sono fatti di un pezzo unico.

Ora, con la linea di bilancieri olimpici della Black Iron Strength, potete scegliere fra 9 diametri, da 35 a 75 mm! Quello che rende unici questi bilancieri rispetto a tutti gli altri sono i manicotti ruotanti brevettati (figura 1). Per quelli che pensano che non sia una grossa differenza, l'importanza si può sperimentare



nella "sensazione" data dall'esecuzione. Durante lo squat, per esempio, (figura 2), un manicotto non ruotante farebbe sì che il bilanciere sprofondi e "agisca contro" il movimento naturale.

Ciò significa che il bilanciere è sollevato su e giù e se non c'è un meccanismo interno di rotazione, si crea uno slancio che sembra stratonarvi quando cambiate il piano di movimento. La cosa non sarebbe importante se ci muovessimo lungo linee perfettamente dritte, ma non è così... ci muoviamo lungo degli archi. Lo slancio causato dai bilancieri rigidi può non essere estremo, però c'è e riduce la qualità del movimento e della prestazione, e nel lungo periodo può essere responsabile per problemi alle articolazioni. Questi bilancieri particolari presentano molte altre caratteristiche, tante quanto quelle presenti nelle migliori macchine per l'allenamento.

Queste caratteristiche comprendono il diametro e il peso del bilanciere inciso sulle estremità per l'identificazione rapida; tutti i manicotti rotanti sono cromati; la zigrinatura di alta qualità è rifinita in nero ossido; ogni bilanciere è accompagnato da una

garanzia limitata di 5 anni. Inoltre, i bilancieri hanno bisogno di nessuna manutenzione.

Se riguardate la figura 2, ho usato un bilanciere



Ø50 mm per gli squat e la sensazione è incredibile. La superficie maggiore elimina tutta la pressione dalle vertebre cervicali e toraciche distribuendo la forza in modo più uniforme sulla parte alta della schiena e sulle spalle. Inoltre, grazie al bilanciere più grosso e alla zigrinatura di qualità, non è necessario afferrare il bilanciere molto forte per tenerlo a posto e impedirgli di spostarsi dalla sua posizione, cioè rotolare lungo la schiena. Forse avete anche notato che ho usato una presa senza pollice con questo bilanciere grosso, una presa che ho mantenuto anche quando ho usato fino a 135 kg per molte ripetizioni.

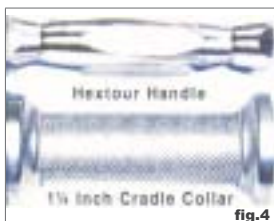
Prendi questi manubri!

La presa maggiorata è ideale anche quando si eseguono altri esercizi per la parte superiore del corpo, in particolare il curl con bilanciere. Molti atleti alla fine sviluppano la tendinite al gomito, spesso perché usano bilancieri e manubri piccoli di Ø25 mm. Questo perché la presa si stringe e crea maggiore trazione sui tendini di origine dei vari muscoli dentro e vicino l'articolazione del gomito.

Per questo motivo, la Black Iron Strength ha impiegato impugnature da 45 cm in una sua linea di manubri. Guardate la figura 3, si tratta di un elegante manubrio da 11 kg con impugnatura grossa che crea una dimensione completamente nuova nell'allenamento per la forza serio. Benché per alcune donne sia un po' difficile da tenere in mano, è anche vero che la maggior parte delle donne lamenta una presa debole e questa è un'opportunità perfetta per loro per fare qualcosa al riguardo. Comunque, per le palestre che preferiscono le impugnature più piccole, ci sono altre due opzioni (hex-tour e cradle collar, vedere la figura 4) di Ø32 mm.



I manubri Black Iron Strength hanno molte caratteristiche positive, per non parlare del fatto che nessun altro produttore di manubri cura così tanto la loro realizzazione. Primo, possono resistere a una pressione di



25 tonnellate, non hanno viti o saldature che si rompono o si allentano... sono quindi completamente esenti da manutenzione e sicurissimi. Secondo, questi manubri d'acciaio di prima qualità dal profilo compatto sono rifiniti in zinco cromato durevole che necessita di una lavorazione di tre giorni. La maggior parte delle aziende "rifinisce" i manubri con un passaggio unico prima della spedizione al magazzino. C'è anche la possibilità di far eseguire un'incisione personalizzata (la figura mostra il logo I.A.R.T. sull'estremità di un manubrio da 11 kg) e, come i bilancieri olimpici, c'è una garanzia limitata di 5 anni. In effetti, questa garanzia si applica a tutti i loro prodotti. E se avete voglia di comprare dei bilancieri fissi personalizzati, allora potete attendervi la stessa costruzione compatta.

I kettlebell migliori del mondo

La figura 6 dimostra ulteriormente la qualità dei prodotti della Black Iron Strength con questo kettlebell compatto da 11 kg. Al momento i kettlebell sono la "moda" dell'industria del fitness, anche se questi attrezzi sono utilizzati da un secolo. Come i manubri, le caratteristiche comprendono una zigrinatura di grande precisione, una resistenza fino a 25 tonnellate, una finitura in zinco cromato durevole e impugnature rotanti Ø38 mm. Questi kettlebell sono unici anche perché hanno la parte inferiore piatta affinché possano essere appoggiati su qualunque superficie e restare in piedi, c'è anche un angolo di testa confortevole per una prestazione migliore.



In passato ho usato solo marginalmente i kettlebell, comunque, rendono l'allenamento più impegnativo anche negli esercizi tipici come le aperture e i sollevamenti laterali. L'impugnatura rotante permette il movimento del peso, è quindi necessario il perfetto controllo muscolare per eliminare qualsiasi slancio indesiderato. Se volete aggiungere varietà alla vostra routine con i pesi liberi, questi sono i kettlebell da usare. Anche se più costosi di altri kettlebell, la qualità è senza confronti e la maggior parte degli altri concorrenti produce un articolo più grande e non altrettanto "fluidi" da usare, rendendo così il movimento scomodo e pesante per le articolazioni. La Black Iron Strength si concentra sul realizzare una forma com-

patta che rende i loro kettlebell la prima scelta per la facilità di movimento e d'uso.

Quindi, se avete intenzione di acquistare manubri, kettlebell o bilancieri personalizzati, potete riporre la vostra nuova linea nei rack rinforzati della Black Iron Strength, con targhette di locazione anodizzate incise, sezioni di appoggio rivestite in poliuretano e struttura di qualità 5x7,5 cm. Questi rack unici sono verniciati tipo sabbia e possono avere una targhetta personalizzata incisa.

Siete all'altezza di questo?

In linea con questi standard di qualità, le figure 7 e 8 mostrano i diversi attacchi per i cavi, con spessore di 38 mm, maniglie rotanti indipendenti, zigrinatura comoda di qualità e finitura in cromo di alta qualità. Questi attacchi vantano anche i portanti IGUS di alta qualità. Questi portanti permettono la rotazione bilanciata degli attacchi anche quando è applicata una pressione non bilanciata sui due attacchi.



Per spiegare ulteriormente il valore di questi attacchi di qualità in acciaio compatto, la sbarra di 35 cm pesa 2 kg, la sbarra di 50 cm pesa 3 kg, la sbarra di 66 cm pesa 4,3

kg, ogni attacco a staffa pesa 1 kg e l'attacco a triangolo per il rematore pesa 2,7 kg.

Eseguendo le spinte in basso dei tricipiti, i rematori o i curl ai cavi, potete sentire la differenza in questi attacchi, dalla presa ai muscoli principalmente allenati.

La parola definitiva sui microcarichi

Poi, devo parlarvi dei microcarichi migliori che ho visto e usato. Ho acquistato i microcarichi da un produttore concorrente però ho incontrato tre problemi. Questi altri microcarichi sono tutti dello stesso colore (acciaio standard) e la scritta incisa è piccola e difficile da vedere. Ciò significa perdere tempo per cercare fra i dischi e trovare quello del peso giusto. Il terzo problema è che sono difficili da impugnare velocemente perché sono piccoli e sottili.

Ora, guardate le figure 9 e 10. Nella figura 9 vedrete che ogni disco (450 g, 340 g, 225 g e 113 g) è chiaramente contrassegnato con numeri grandi incisi in modo permanente, anche se la mia fotografia non è bellissima, e che ogni disco è contraddistinto singolarmente con colori anodizzati. La Black Iron Strength mette così tanta cura nella misurazione precisa che tengono presente il peso della vernice anodizzata!



fig.9



fig.10

Nella figura 10 vedete che ogni disco ha buona dimensione e spessore, compresi quello da 340 g e quello da 113 g che tengo in mano.

L'altro vantaggio è che i dischi hanno un proprio sistema di messa in ordine, affinché possano essere attaccati al muro invece che lasciati in giro sul pavimento oppure impilati in modo disordinato su un rack libero per i dischi da bilanciere.

Questi microcarichi si adattano a qualsiasi sistema di pesi liberi, ideali per l'allenamento di precisione e per l'insegnamento. Anche se i microcarichi della Black Iron Strength costano il doppio della concorrenza migliore, considerate quello che state ricevendo per questo investimento una tantum!

Lo strumento per l'insegnamento professionale

L'articolo successivo, secondo la mia opinione di professionista, è un investimento necessario per tutti i personal trainer e i preparatori atletici, particolarmente per l'allenamento delle donne e dei giovani. Nella figura 11 è raffigurato un bilanciere che pesa solo 4,5 kg. È costruito in alluminio della migliore qualità con una finitura anodizzata durevole. Ha manicotti rotanti, si adatta a qualsiasi attrezzatura standard per pesi liberi e ha collari in uretano che non lasciano segni. Inoltre, l'estremità riporta chiaramente il carico massimo sostenuto (68 kg) e i suoi collari arancioni in uretano facilitano l'identificazione e la scelta. Poi potete aggiungere i microcarichi o altri dischi leggeri per un insegnamento specifico e di qualità.



fig.11

Al riguardo, un professionista del fitness mi ha detto che ha insegnato ai suoi clienti usando un palo di legno, una specie di manico di scopa. Uno strumento altamente inadeguato. Primo, il palo non produce la stessa sensazione di un bilanciere. Secondo, e più importante, anche gli atleti principianti necessitano di un carico sufficiente affinché il corpo esegua in modo appropriato gli esercizi. La meccanica e la spe-

cificità della forma di esecuzione sono sicuramente diverse quando si usa un palo di legno o un bilanciere che può pesare solo 7 kg. Per esempio, se potete eseguire alcune ripetizioni di distensione su panca con 68 kg, provate a mettere il corpo nel suo allineamento appropriato e ottenere la sensazione giusta con qualcosa di così leggero che è quasi non percepibile.

La qualità di questo bilanciere per l'allenamento non dovrebbe passare in secondo piano a causa del prezzo. È un investimento una tantum che dovrebbe essere presente in tutte le palestre dove si insegna il sollevamento pesi. Infatti, anche in ambiti diversi dall'insegnamento, all'inizio pochi giovani e donne riescono ad allenarsi con un bilanciere olimpico standard di 18-20 kg.

Il regalo definitivo per chi si allena

Personal trainer, preparatori atletici, fisioterapisti ed entusiasti del fitness... questo è il regalo definitivo, ideale per compleanni, Natale, oppure potete acquistarlo per voi stessi semplicemente perché lo meritate. La figura 12 mostra un manubrio porta biglietto da visita adatto per tutti i biglietti da visita standard. Dovete rendervi conto che questo è un vero manubrio modificato in



fig.12

un porta biglietti da visita, ciò significa 100% solido acciaio di qualità (pesa 4,5 kg ed è un fermacarte ideale), resistente fino a 25 tonnellate, zigrinatura di precisione sulla maniglia e l'incisione di più alta qualità che ho visto, riportante le vostre specifiche. Le sue altre caratteristiche comprendono la stampa del logo sulle estremità del manubrio e una parte bassa piatta antirrotolamento adatta a qualsiasi scrivania o qualsiasi altra superficie.

Tutti gli atleti seri che si allenano a casa, chi possiede uno studio di

allenamento od opera in una grande palestra commerciale o hard core, hanno il dovere di informarsi e di investire nei prodotti Black Iron Strength. L'investimento maggiore vale bene il prezzo e non prenderete più in considerazione altre linee di prodotti dopo aver visto e sperimentato la differenza con i loro bilancieri, manubri, kettlebell di grande diametro o qualsiasi altro articolo. Sembra che la Black Iron Strength abbia l'ultima parola nell'attrezzatura per l'allenamento con i pesi liberi.

www.BlackIronStrength.com
3407 NE 113th Street • Vancouver, WA 98686 •
(360)574-6524 • Fax (360)574-6378 •
Tom@BlackIronStrength.com
Pensati e realizzati in USA