

Fondamenti

CrossFit è un programma di forza e condizionamento fisico di base. Abbiamo progettato il nostro programma per stimolare una risposta adattativa il più ampia possibile. CrossFit non è un programma di fitness specializzato, ma un tentativo deliberato di ottimizzare la competenza fisica in ciascuno dei dieci domini di fitness riconosciuti. Questi sono resistenza cardiovascolare e respiratoria, resistenza, forza, flessibilità, potenza, velocità, coordinazione, agilità, equilibrio e precisione.

Il programma CrossFit è stato sviluppato per migliorare la competenza di un individuo in tutti i compiti fisici. I nostri atleti sono addestrati a esibirsi con successo in sfide fisiche multiple, diverse e casuali. Questa forma fisica è richiesta al personale militare e di polizia, ai vigili del fuoco e a molti sport che richiedono abilità fisiche totali o complete. CrossFit si è dimostrato efficace in questi ambiti.

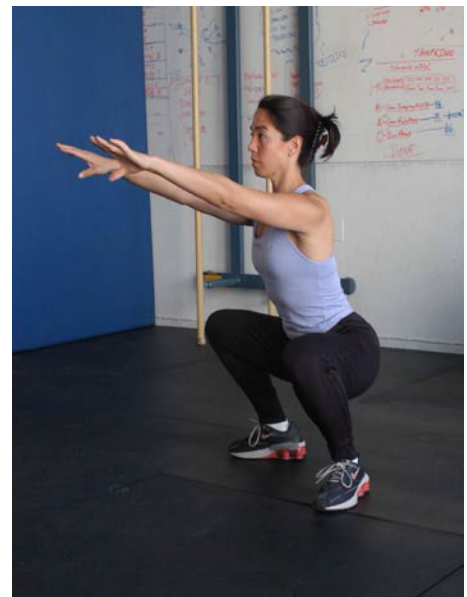
Oltre all'ampiezza o totalità della forma fisica che il programma CrossFit cerca, il nostro programma è distintivo, se non unico, nel suo focus sulla massimizzazione della risposta neuroendocrina, sullo sviluppo della potenza, sul cross-training con modalità di allenamento multiple, sull'allenamento e pratica costante con movimenti funzionali e sullo sviluppo di strategie dietetiche di successo.

I nostri atleti sono addestrati a pedalare, correre, nuotare e remare su distanze brevi, medie e lunghe, garantendo esposizione e competenza in ciascuno dei tre principali percorsi metabolici.

Addestriamo i nostri atleti nella ginnastica, dai movimenti di base a quelli avanzati, ottenendo una grande capacità di controllo del corpo sia dinamico che statico, massimizzando il rapporto forza-peso e la flessibilità. Poniamo anche una grande enfasi sul sollevamento pesi olimpico, avendo visto l'unicità di questo sport nello sviluppare la potenza esplosiva degli atleti, il controllo degli oggetti esterni e la padronanza dei modelli critici di reclutamento motorio. Infine, incoraggiamo e assistiamo i nostri atleti nell'esplorazione di una varietà di sport come mezzo per esprimere e applicare la loro forma fisica.

Un approccio efficace

Nelle palestre e nei centri fitness di tutto il mondo, l'allenamento tipico consiste in movimenti di isolamento e sessioni aerobiche prolungate. La comunità del fitness, dai trainer alle riviste, ha fatto credere al pubblico che alzate laterali, curl, estensioni delle gambe, crunch e simili, combinati con sessioni di 20-40 minuti su cyclette o tapis roulant, porteranno a un grande livello di fitness. Beh, da CrossFit lavoriamo esclusivamente con movimenti composti e sessioni cardiovascolari ad alta intensità ma più brevi. Abbiamo sostituito l'alzata laterale con il push-press, il curl con le trazioni e l'estensione delle gambe con gli squat. Per ogni sforzo a lunga distanza, i nostri atleti ne fanno cinque o sei a breve distanza. Perché? Perché i movimenti composti o funzionali e il cardio ad alta intensità o anaerobico sono decisamente più efficaci nel produrre quasi ogni risultato desiderato di fitness. Sorprendentemente, questo non è una questione di opinione ma un solido fatto scientifico inconfutabile, eppure i vecchi metodi marginalmente efficaci persistono e sono quasi universali. Il nostro approccio è coerente con quanto praticato nei programmi di allenamento d'élite associati alle principali squadre atletiche universitarie e agli sport professionistici. CrossFit si impegna a portare tecniche di coaching all'avanguardia al pubblico generale e agli atleti che non hanno accesso alle attuali tecnologie, ricerche e metodi di coaching.



È per me?

Assolutamente! Le tue esigenze e quelle di un atleta olimpico differiscono per grado, non per tipo. Aumentare potenza, forza, resistenza cardiovascolare e respiratoria, flessibilità, resistenza, coordinazione, agilità, equilibrio e coordinazione sono importanti sia per i migliori atleti del mondo che per i nostri nonni. La straordinaria verità è che gli stessi metodi che ottimizzano le prestazioni di un atleta olimpico o professionista possono fare lo stesso anche per gli anziani. Certo, non possiamo caricare tua nonna con lo stesso peso che daremmo a uno sciatore olimpico, ma entrambi hanno bisogno di fare squat. Infatti, gli squat sono essenziali per mantenere l'indipendenza funzionale e migliorare la forma fisica. Lo squat è solo un esempio di un movimento universalmente prezioso e necessario, ma raramente insegnato a chi non è un atleta avanzato. Questo è un vero peccato. Grazie a un allenamento meticoloso e a una distribuzione graduale del carico, CrossFit è riuscito a insegnare a chiunque sia in grado di prendersi cura di sé stesso a eseguire in sicurezza e con la massima efficacia gli stessi movimenti utilizzati solitamente da allenatori professionisti in ambienti esclusivi e di élite.

Chi ha tratto beneficio da CrossFit?

Molti atleti professionisti e di élite partecipano al programma CrossFit. Pugili, ciclisti, surfisti, sciatori, tennisti, triatleti e altri che competono ai massimi livelli utilizzano l'approccio CrossFit per migliorare la loro forza centrale e condizionamento, ma non solo. CrossFit ha testato i suoi metodi su persone sedentarie, sovrappeso, patologiche e anziane, riscontrando lo stesso successo ottenuto con i nostri atleti. Chiamiamo questo approccio "bracketing". Se il nostro programma funziona per gli sciatori olimpici e le casalinghe sedentarie e sovrappeso, allora funzionerà anche per te.



Il tuo attuale regime

Se il tuo allenamento attuale somiglia a quello descritto nelle riviste di fitness e nelle palestre, non disperare. Qualsiasi esercizio è meglio di niente e non hai sprecato il tuo tempo. In effetti, l'esercizio aerobico che hai praticato è una base essenziale per la forma fisica, e i movimenti di isolamento ti hanno dato un certo grado di forza. Sei in buona compagnia; abbiamo scoperto che alcuni dei migliori atleti del mondo erano carenti nella forza e nel condizionamento del core. È difficile da credere, ma molti atleti d'élite hanno raggiunto il successo internazionale e sono ancora lontani dal loro potenziale perché non hanno beneficiato di metodi di coaching all'avanguardia.

Cos'è esattamente un programma di "forza e condizionamento del core"?

CrossFit è un programma di forza e condizionamento del core in due sensi distinti. Innanzitutto, siamo un programma di forza e condizionamento del core nel senso che la forma fisica che sviluppiamo è fondamentale per tutti gli altri bisogni atletici. È lo stesso senso in cui i corsi universitari richiesti per una determinata laurea sono chiamati "curriculum di base". È ciò di cui tutti hanno bisogno. In secondo luogo, siamo un programma di forza e condizionamento del "core" nel senso letterale del termine, cioè il centro di qualcosa. Gran parte del nostro lavoro si concentra sull'asse funzionale principale del corpo umano, l'estensione e la flessione dei fianchi e l'estensione, la flessione e la rotazione del tronco. La primaria importanza della forza e del condizionamento del core in questo senso è supportata dalla semplice osservazione che una potente estensione dell'anca è necessaria e quasi sufficiente per una prestazione atletica d'élite. La nostra esperienza è stata che nessuno senza la capacità di una potente estensione dell'anca gode di grandi abilità atletiche e quasi tutti quelli che abbiamo incontrato con quella capacità erano grandi atleti. Correre, saltare, colpire e lanciare partono tutti dal core. In CrossFit ci impegniamo a sviluppare i nostri atleti dall'interno verso l'esterno, dal core alle estremità, che è, tra l'altro, il modo in cui i buoni movimenti funzionali reclutano i muscoli, dal core alle estremità.

Posso godere di una salute ottimale senza essere un atleta?

No! Gli atleti godono di una protezione dagli effetti dell'invecchiamento e delle malattie che i non atleti non trovano mai. Ad esempio, gli atleti di 80 anni sono più forti dei non atleti nel loro pieno vigore a 25 anni. Se pensi che la forza non sia importante, considera che la perdita di forza è ciò che porta le persone nelle case di riposo. Gli atleti hanno una maggiore densità ossea, sistemi immunitari più forti, meno malattie coronariche, un rischio ridotto di cancro, meno ictus e meno depressione rispetto ai non atleti.

Chi è un atleta?

Secondo il dizionario Collegiate di Merriam Webster, un atleta è “una persona addestrata o abile in esercizi, sport o giochi che richiedono forza, agilità o resistenza”.

La definizione di atleta di CrossFit è un po' più precisa. La definizione di atleta di CrossFit è “una persona addestrata o abile in forza, potenza, equilibrio e agilità, flessibilità e resistenza”. Il modello CrossFit considera “fitness”, “salute” e “atletismo” come costrutti fortemente sovrapposti. Per la maggior parte degli scopi possono essere visti come equivalenti.

E se non volessi essere un atleta; voglio solo essere sano?

Sei fortunato. Sentiamo spesso questo, ma la verità è che fitness, benessere e patologia (malattia) sono misure della stessa entità, la tua salute. Ci sono una moltitudine di parametri misurabili che possono essere ordinati da malato (patologico) a sano (normale) a in forma (meglio del normale). Questi includono, ma non sono limitati a, pressione sanguigna, colesterolo, frequenza cardiaca, grasso corporeo, massa muscolare, flessibilità e forza. Sembra che tutte le funzioni corporee che possono andare storte abbiano stati che sono patologici, normali ed eccezionali e che gli atleti d'élite mostrano tipicamente questi parametri nella gamma eccezionale. La visione di CrossFit è che fitness e salute siano la stessa cosa. È anche interessante notare che il professionista sanitario mantiene la tua salute con farmaci e interventi chirurgici ciascuno con potenziali effetti collaterali indesiderati mentre il Coach CrossFit raggiunge tipicamente un risultato superiore sempre con “benefici collaterali” anziché effetti collaterali.

Cos'è il metodo CrossFit?

Il metodo CrossFit è stabilire una gerarchia di sforzi e preoccupazioni che si costruisce come segue:

Dieta - pone le fondamenta molecolari per la forma fisica e la salute.

Condizionamento Metabolico - costruisce la capacità in ciascuno dei tre percorsi metabolici, iniziando con aerobico, poi acido lattico e infine percorsi fosfocreatina.

Ginnastica - stabilisce la capacità funzionale per il controllo del corpo e l'ampiezza di movimento.

Sollevamento pesi e lancio - sviluppano l'abilità di controllare oggetti esterni e produrre potenza.

Sport - applica la forma fisica in un'atmosfera competitiva con movimenti più casuali e padronanza delle abilità.

Esempi di esercizi CrossFit

Ciclismo, corsa, nuoto e canottaggio in un'infinita varietà di esercizi. Il clean&jerk, snatch, squat, stacco da terra, push-press, bench-press e power-clean. Salti, lanci e prese con la palla medica, pull-up, dips, push-up, verticali, pressioni in verticale, pirouette, kips, ruote, muscle-up, sit-up, scale e tenute. Utilizziamo regolarmente bici, pista, barche da canottaggio e ergometri, set di pesi olimpici, anelli, barre parallele, tappetino per esercizi liberi, barra orizzontale, box per pliometria, palle mediche e corde per saltare.

Non esiste un programma di forza e condizionamento che lavori con una maggiore diversità di strumenti, modalità e esercizi.



E se non avessi tempo per tutto questo?

È comune sentirsi sopraffatti dagli impegni di lavoro e famiglia, pensando di non avere tempo per mantenersi in forma come si vorrebbe. La buona notizia è che si può ottenere una condizione fisica di alto livello dedicando un'ora al giorno per sei giorni alla settimana. Infatti, l'intensità di allenamento ottimale per la condizione fisica non è sostenibile oltre i 45 minuti o un'ora. Gli atleti che si allenano per ore al giorno stanno sviluppando abilità o allenandosi per sport che richiedono adattamenti diversi da quelli della forza e condizione fisica d'élite. Oltre un'ora, di più non è meglio!

"Atleti Marginali"

C'è un'idea sbagliata abbastanza diffusa che gli atleti di lunga distanza siano più in forma rispetto a quelli di breve distanza. Il triatleta, il ciclista e il maratoneta sono spesso considerati tra gli atleti più in forma al mondo. Niente di più lontano dalla verità. L'atleta di resistenza si allena molto oltre qualsiasi beneficio cardiovascolare e perde terreno in forza, velocità e potenza, solitamente non fa nulla per coordinazione, agilità, equilibrio e precisione e possiede una flessibilità appena nella media. Questo non è il massimo dell'atletismo d'élite. Ricorda che l'atleta di CrossFit si allena e pratica per ottenere la massima competenza fisica in tutte e dieci le abilità fisiche (resistenza cardiovascolare/respiratoria, resistenza, flessibilità, forza, potenza, velocità, coordinazione, agilità, equilibrio e precisione). L'eccessivo volume aerobico nell'allenamento dell'atleta di resistenza gli costa in termini di velocità, potenza e forza, compromettendo la sua competenza atletica. Nessun triatleta è in forma ideale per lottare, fare boxe, salto con l'asta, sprint, praticare sport con la palla, spegnere incendi o fare il lavoro di polizia. Ognuna di queste attività richiede un livello di forma fisica ben oltre le esigenze dell'atleta di resistenza. Questo non significa che essere un maratoneta, triatleta o altro atleta di resistenza sia una cosa negativa; semplicemente non credere che allenarsi come un atleta di lunga distanza ti dia la forma fisica necessaria per molti sport. CrossFit considera il lottatore di sumo, il triatleta, il maratoneta e il sollevatore di pesi come "atleti marginali" poiché le loro esigenze di forma fisica sono talmente specializzate da non essere coerenti con gli adattamenti che offrono la massima competenza in tutte le sfide fisiche. La forza e condizione fisica d'élite sono un compromesso tra ciascuna delle dieci abilità fisiche. Gli atleti di resistenza non equilibrano questo compromesso.

Aerobico e Anaerobico

Esistono tre principali sistemi energetici che alimentano tutte le attività umane. Quasi tutti i cambiamenti che si verificano nel corpo a causa dell'esercizio sono legati alle richieste poste su questi sistemi energetici. Inoltre, l'efficacia di qualsiasi programma di fitness può dipendere in gran parte dalla sua capacità di stimolare un adeguato cambiamento all'interno di questi tre sistemi energetici.

L'energia viene derivata aerobicamente quando l'ossigeno viene utilizzato per metabolizzare i substrati derivati dal cibo e liberare energia. Un'attività è definita aerobica quando la maggior parte dell'energia necessaria è derivata aerobicamente. Queste attività di solito durano più di novanta secondi e coinvolgono un output di potenza o un'intensità da bassa a moderata. Esempi di attività aerobica includono correre sul tapis roulant per venti minuti, nuotare un miglio e guardare la TV.

L'energia viene derivata anaerobicamente quando l'energia viene liberata dai substrati in assenza di ossigeno. Le attività sono considerate anaerobiche quando la maggior parte dell'energia necessaria è derivata anaerobicamente. Queste attività durano meno di due minuti e coinvolgono un output di potenza o un'intensità da moderata a alta. Esistono due tali sistemi anaerobici, il sistema fosfageno e il sistema dell'acido lattico. Esempi di attività anaerobica includono correre uno sprint di 100 metri, fare squat e trazioni.

Il nostro obiettivo principale qui è discutere come l'allenamento anaerobico e aerobico supporti variabili di prestazione come forza, potenza, velocità e resistenza. Sosteniamo anche l'idea che una condizione fisica totale e una salute ottimale richiedano l'allenamento sistematico di ciascuno dei sistemi fisiologici.

Vale la pena menzionare che in qualsiasi attività tutti e tre i sistemi energetici vengono utilizzati, anche se uno può predominare. L'interazione di questi sistemi può essere complessa, ma un semplice esame delle caratteristiche dell'allenamento aerobico rispetto a quello anaerobico può risultare utile.

L'allenamento aerobico beneficia della funzione cardiovascolare e riduce il grasso corporeo. Questo è certamente un vantaggio significativo. Il condizionamento aerobico ci permette di impegnarci in attività a output di potenza moderato/basso per un periodo prolungato. Questo è prezioso per molti sport. Gli atleti che si impegnano in un eccessivo allenamento aerobico assistono a una diminuzione della massa muscolare, della forza, della velocità e della potenza. Non è raro trovare maratoneti con un salto verticale di pochi centimetri e una panca ben al di sotto della media per la maggior parte degli atleti. L'attività aerobica tende a ridurre significativamente la capacità anaerobica. Questo non

Un ottimo presagio per gli atleti o per chi è interessato a una condizione fisica totale o alla salute ottimale.

L'attività anaerobica apporta benefici anche alla funzione cardiovascolare e riduce il grasso corporeo. È unica nella sua capacità di migliorare drasticamente potenza, velocità, forza e massa muscolare. L'allenamento anaerobico ci permette di esercitare forze enormi in un tempo brevissimo. Forse l'aspetto più significativo è che questo tipo di allenamento non influisce negativamente sulla capacità aerobica! Anzi, se strutturato correttamente, può sviluppare un alto livello di fitness aerobico senza la perdita muscolare tipica dell'esercizio aerobico ad alto volume!

Basket, calcio, ginnastica, pugilato, eventi di atletica leggera sotto il miglio, nuoto sotto i 400 metri, pallavolo, wrestling e sollevamento pesi sono sport che richiedono la maggior parte del tempo di allenamento in attività anaerobiche. Corsa a lunga distanza, sci di fondo e nuoto oltre i 1500 metri sono sport che richiedono un allenamento aerobico a livelli che producono risultati non accettabili per altri atleti o individui interessati alla condizione fisica totale o alla salute ottimale.

L'approccio CrossFit è bilanciare con giudizio esercizi anaerobici e aerobici in modo coerente con gli obiettivi dell'atleta. Le nostre prescrizioni di esercizio rispettano specificità, progressione, variazione e recupero per ottimizzare le adattamenti.

I sollevamenti olimpici, conosciuti anche come Weightlifting

Ci sono due sollevamenti olimpici: lo slancio e lo strappo. La padronanza di questi sollevamenti sviluppa squat, stacco da terra, power clean e split jerk, integrandoli in un movimento unico di ineguagliabile valore per la forza e il condizionamento fisico. Gli atleti olimpici di sollevamento pesi sono indubbiamente i più forti al mondo.

Questi sollevamenti allenano gli atleti ad attivare più fibre muscolari più rapidamente rispetto a qualsiasi altro metodo di allenamento. L'esplosività derivante da questo allenamento è di vitale importanza per ogni sport.

Praticare i sollevamenti olimpici insegna ad applicare forza ai gruppi muscolari nella sequenza corretta, cioè dal centro del corpo verso le estremità. Questo importante insegnamento tecnico avvantaggia tutti gli atleti che devono trasmettere forza a un'altra persona o oggetto, come richiesto in quasi tutti gli sport.

Oltre a imparare a trasmettere forze esplosive, lo slancio e lo strappo condizionano il corpo a ricevere tali forze da un altro corpo in movimento in modo sicuro ed efficace.

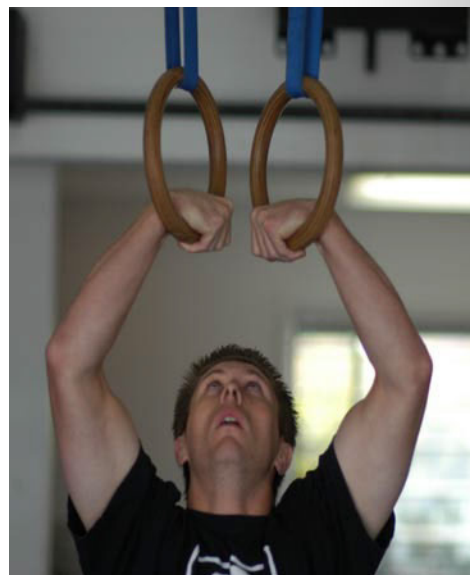
Numerosi studi hanno dimostrato la capacità unica dei sollevamenti olimpici di sviluppare forza, muscoli, potenza, velocità, coordinazione, salto verticale, resistenza muscolare, forza ossea e la capacità fisica di resistere allo stress. Vale anche la pena menzionare che sono gli unici sollevamenti dimostrati in grado di aumentare il massimo consumo di ossigeno, il marker più importante per la forma fisica cardiovascolare.

Purtroppo, i sollevamenti olimpici sono raramente visti nella comunità del fitness commerciale a causa della loro natura intrinsecamente complessa e tecnica. CrossFit li rende accessibili a chiunque abbia la pazienza e la perseveranza di imparare.

Ginnastica

Il valore straordinario della ginnastica come modalità di allenamento risiede nella sua dipendenza dal peso corporeo come unica fonte di resistenza. Questo pone un'enfasi unica sul miglioramento del rapporto forza-peso. Diversamente da altre modalità di allenamento della forza, la ginnastica e la calistenia consentono aumenti di forza solo aumentando il rapporto forza-peso!

La ginnastica sviluppa trazioni, squat, affondi, salti, flessioni e numerose pressioni in verticale, scale e tenute. Queste abilità sono senza pari nei benefici per il fisico, come evidente in qualsiasi ginnasta competitivo.



La capacità di questa modalità è fondamentale per lo sviluppo della forza, ma è indubbiamente l'approccio migliore per migliorare coordinazione, equilibrio, agilità, precisione e flessibilità. Attraverso l'uso di numerosi esercizi al suolo come pressioni, verticali e scale, l'allenamento del ginnasta potenzia notevolmente il senso cinestetico.

La varietà di movimenti che si possono includere in questa modalità probabilmente supera il numero di esercizi conosciuti in tutti gli sport non ginnici! Questa ricca varietà contribuisce in modo significativo alla capacità del programma CrossFit di ispirare una grande fiducia e abilità atletica.

Per una combinazione di forza, flessibilità, fisico ben sviluppato, coordinazione, equilibrio, precisione e agilità, il ginnasta non ha eguali nel mondo dello sport. L'inclusione di questa modalità di allenamento è incredibilmente assente da quasi tutti i programmi di allenamento.

Routine

Non esiste una routine ideale! In realtà, il valore principale di qualsiasi routine risiede nel cambiarla per un'altra. L'ideale del CrossFit è allenarsi per qualsiasi eventualità. L'implicazione ovvia è che ciò è possibile solo se c'è una qualità estremamente varia, se non casuale, nell'ampiezza degli stimoli. In questo senso, il programma CrossFit è un programma di forza e condizionamento centrale. Qualsiasi altra cosa è un allenamento specifico per lo sport, non forza e condizionamento centrale.

Qualsiasi routine, per quanto completa, contiene nelle sue omissioni i parametri per i quali non ci sarà adattamento. L'ampiezza dell'adattamento corrisponderà esattamente all'ampiezza dello stimolo. Per questo motivo, il programma CrossFit abbraccia il condizionamento metabolico a breve, medio e lungo raggio, assegnazioni di carico leggere, moderate e pesanti. Incoraggiamo composizioni creative e continuamente variate che mettono alla prova le funzioni fisiologiche contro ogni combinazione di stressori realisticamente concepibile. Questo è l'essenza di sopravvivere a combattimenti e incendi. Sviluppare una forma fisica varia ma completa definisce l'arte stessa del coaching di forza e condizionamento.

Questo non è un messaggio confortante in un'epoca in cui la certezza scientifica e la specializzazione conferiscono autorità ed esperienza. Tuttavia, la realtà del miglioramento delle prestazioni non si cura minimamente delle tendenze o dell'autorità. Il successo del programma CrossFit nell'elevare le prestazioni degli atleti di classe mondiale risiede chiaramente nel richiedere ai nostri atleti una competenza fisica totale e completa. Nessuna routine ci porta lì.

Adattamento Neuroendocrino

“Adattamento neuroendocrino” è un cambiamento nel corpo che ti influenza sia a livello neurologico che ormonale. Le più importanti adattamenti all'esercizio sono in parte o completamente il risultato di uno spostamento ormonale o neurologico. Le ricerche attuali, molte delle quali condotte dal Dr. William Kraemer della Penn State University, hanno dimostrato quali protocolli di esercizio massimizzano le risposte neuroendocrine. In precedenza abbiamo criticato i movimenti isolati come inefficaci. Ora possiamo dirti che uno degli elementi critici mancanti in questi movimenti è che essi non evocano praticamente alcuna risposta neuroendocrina.

Tra le risposte ormonali vitali per lo sviluppo atletico ci sono aumenti sostanziali di testosterone, fattore di crescita insulino-simile e ormone della crescita umano. Esercitarsi con protocolli noti per elevare questi ormoni imita in modo inquietante i cambiamenti ormonali cercati nella terapia ormonale esogena (uso di steroidi) senza alcun effetto deleterio. I regimi di esercizio che inducono una risposta neuroendocrina elevata producono campioni! L'aumento della massa muscolare e della densità ossea sono solo due delle molte risposte adattative agli esercizi capaci di produrre una risposta neuroendocrina significativa.

È impossibile sopravvalutare l'importanza della risposta neuroendocrina ai protocolli di esercizio. Questo è il motivo per cui è uno dei quattro temi distintivi del programma CrossFit. L'allenamento con pesi pesanti, il breve riposo tra le serie, le alte frequenze cardiache, l'allenamento ad alta intensità e i brevi intervalli di riposo, sebbene non componenti del tutto distinti, sono tutti associati a una risposta neuroendocrina elevata.

Potenza

La potenza è definita come il “tasso temporale di esecuzione del lavoro.” Si dice spesso che nello sport la velocità è fondamentale. Al CrossFit, la “potenza” è il re indiscusso delle prestazioni. La potenza, in termini semplici, è “forte e veloce.” Saltare, colpire, lanciare e sprintare sono tutte misure di potenza. Aumentare la tua capacità di produrre potenza è necessario e quasi sufficiente per un atletismo di élite. Inoltre, la potenza è la definizione di intensità, che a sua volta è stata collegata a quasi tutti gli aspetti positivi del fitness. Gli aumenti di forza, prestazione, massa muscolare e densità ossea sorgono in proporzione all'intensità dell'esercizio. E ancora, l'intensità è definita come potenza. La potenza è uno dei quattro temi distintivi del CrossFit

Programma. Lo sviluppo della forza è un aspetto sempre presente nell'allenamento quotidiano di CrossFit.

Allenamento incrociato

L'allenamento incrociato è solitamente definito come la partecipazione a più sport. In CrossFit, abbiamo una visione più ampia del termine. Consideriamo l'allenamento incrociato come il superamento dei parametri normali delle esigenze regolari del tuo sport o allenamento. Il programma CrossFit riconosce l'allenamento incrociato funzionale, metabolico e modalità. Allenarsi regolarmente oltre i movimenti normali, le vie metaboliche e le modalità o gli sport comuni al regime sportivo o di esercizio dell'atleta ci rende unici e distintivi.

Se ricordi l'obiettivo di CrossFit di fornire una forma fisica ampia che offra la massima competenza in tutte le capacità adattive, l'allenamento incrociato, o l'allenamento al di fuori delle esigenze normali o regolari degli atleti, è un dato di fatto. Il personale di coaching di CrossFit ha notato da tempo che gli atleti sono più deboli ai margini della loro esposizione per quasi ogni parametro misurabile. Ad esempio, se ti alleni solo pedalando tra i cinque e i sette chilometri, risulterai debole sotto i cinque e oltre i sette chilometri. Questo vale per il raggio di movimento, il carico, il riposo, l'intensità e la potenza, ecc. Gli allenamenti CrossFit sono progettati per ampliare i margini di esposizione tanto quanto la funzione e la capacità lo consentono. L'allenamento incrociato è uno dei quattro temi caratterizzanti di CrossFit.

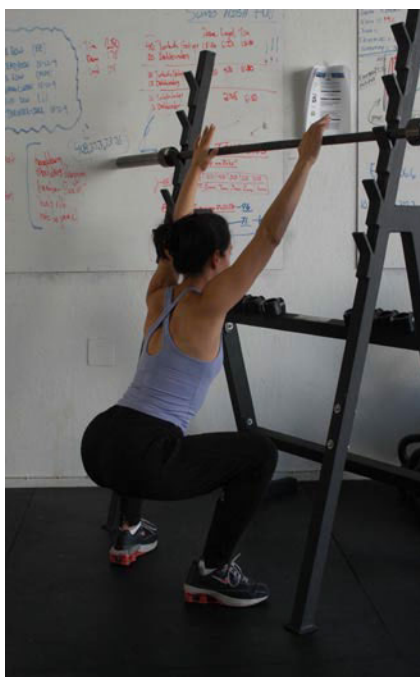
Movimenti funzionali

Ci sono movimenti che imitano i modelli di reclutamento motorio trovati nella vita quotidiana. Altri sono unici per la palestra. Lo squat è alzarsi da una posizione seduta; il sollevamento da terra è raccogliere un oggetto dal suolo. Entrambi sono movimenti funzionali. L'estensione delle gambe e il curl delle gambe non hanno equivalenti in natura e sono quindi movimenti non funzionali. La maggior parte dei movimenti di isolamento sono movimenti non funzionali. Al contrario, i movimenti composti o multi-articolari sono funzionali. Il movimento naturale coinvolge tipicamente il movimento di più articolazioni per ogni attività.

L'importanza dei movimenti funzionali è principalmente duplice. Innanzitutto, i movimenti funzionali sono meccanicamente corretti e quindi sicuri, e in secondo luogo, sono i movimenti che suscitano una forte risposta neuroendocrina.

CrossFit ha gestito un gruppo di atleti d'élite e ha migliorato drasticamente le loro prestazioni esclusivamente con movimenti funzionali. La superiorità dell'allenamento con movimenti funzionali è chiaramente evidente per qualsiasi atleta entro poche settimane dalla loro incorporazione.

La solidità e l'efficacia del movimento funzionale sono così profonde che allenarsi senza di essi è, per confronto, una colossale perdita di tempo. Per questo motivo, il movimento funzionale è uno dei quattro temi dominanti di CrossFit.



Dieta

La prescrizione alimentare del CrossFit è la seguente:

Le proteine dovrebbero essere magre e varie, costituendo circa il 30% del tuo apporto calorico totale.

I carboidrati dovrebbero essere principalmente a basso indice glicemico e rappresentare circa il 40% del tuo apporto calorico totale.

I grassi dovrebbero essere prevalentemente monoinsaturi e costituire circa il 30% del tuo apporto calorico totale.

Le calorie dovrebbero essere calcolate tra 0,7 e 1,0 grammi di proteine per libbra di massa corporea magra a seconda del tuo livello di attività. La cifra di 0,7 è per un carico di allenamento giornaliero moderato e quella di 1,0 è per l'atleta più accanito.

Cosa dovrei mangiare?

In parole semplici, basa la tua dieta su verdure fresche, specialmente quelle verdi, carni magre, noci e semi, poco amido e niente zucchero. È il consiglio più semplice che possiamo dare. Molti hanno notato che mantenere il carrello della spesa nei perimetri del supermercato, evitando le corsie centrali, è un ottimo modo per proteggere la salute. Il cibo è deperibile. Gli alimenti con una lunga durata di conservazione sono sospetti. Seguendo queste semplici linee guida, otterrai quasi tutti i benefici che la nutrizione può offrire.

Il modello dell'uomo delle caverne o paleolitico per la nutrizione

Le diete moderne non sono adatte alla nostra composizione genetica. L'evoluzione non ha tenuto il passo con i progressi nell'agricoltura e nella lavorazione degli alimenti, causando una serie di problemi di salute per l'uomo moderno. Le malattie cardiache, il diabete, il cancro, l'osteoporosi, l'obesità e i disturbi psicologici sono stati scientificamente collegati a una dieta troppo ricca di carboidrati raffinati o trasformati. Cerca su "google" o "Alta Vista" per la nutrizione o dieta paleolitica. I risultati sono ampi, convincenti e affascinanti. Il modello dell'uomo delle caverne è perfettamente coerente con la prescrizione del CrossFit.

Quali alimenti dovrei evitare?

Il consumo eccessivo di carboidrati ad alto indice glicemico è il principale responsabile dei problemi di salute causati dalla dieta. I carboidrati ad alto indice glicemico sono quelli che aumentano troppo rapidamente il livello di zucchero nel sangue. Includono riso, pane, caramelle, patate, dolci, bibite e la maggior parte dei carboidrati trasformati. La lavorazione può includere sbiancamento, cottura, macinazione e raffinazione. La lavorazione dei carboidrati aumenta notevolmente il loro indice glicemico, una misura della loro propensione ad elevare il livello di zucchero nel sangue.

Qual è il problema con i carboidrati ad alto indice glicemico?

Il problema con i carboidrati ad alto indice glicemico è che provocano una risposta insulinica eccessiva. L'insulina è un ormone essenziale per la vita, ma un aumento acuto e cronico dell'insulina porta all'iperinsulinismo, che è stato positivamente collegato all'obesità, ai livelli elevati di colesterolo, alla pressione sanguigna, ai disturbi dell'umore e a una serie di malattie e disabilità. Ricerca "iperinsulinismo" su Internet. C'è una miniera d'oro di informazioni pertinenti alla tua salute disponibile lì.

La prescrizione del CrossFit è una dieta a basso indice glicemico che di conseguenza riduce drasticamente la risposta insulinica

Restrizione calorica e longevità

Le ricerche attuali supportano fortemente il legame tra la restrizione calorica e un'aspettativa di vita aumentata. L'incidenza di tumori e malattie cardiache diminuisce drasticamente con una dieta attentamente limitata nel controllo dell'apporto calorico. "Restrizione calorica" è un'altra area fruttuosa per la ricerca su Internet. La prescrizione del CrossFit è coerente con questa ricerca.

La prescrizione del CrossFit consente un apporto calorico ridotto e tuttavia fornisce un'ampia nutrizione per un'attività intensa.