

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## Glossario di Condizionamento Metabolico

Pukie & Greg Glassman



*Voglio aiutare con alcuni dei termini di base del condizionamento metabolico, quindi ecco la guida di Pukie alla bioenergetica semplice, completa di commenti*  
- Pukie

**VO2 max:** Quantità massima di ossigeno utilizzabile continuamente divisa per la massa corporea. Considerato a lungo il gold standard della forma fisica aerobica, il leggero vantaggio che gli atleti di resistenza hanno sugli atleti anaerobici nel VO2 max può essere attribuito alla bassa massa corporea degli atleti di resistenza. Posso usare una definizione simile di forza - dividendo i sollevamenti per peso - per dimostrare che i ragazzi più piccoli sono più forti di quelli grandi.

**Aerobico:** Bassa potenza, bassa intensità, lunga durata - più di alcuni minuti. Questa è la parte facile. Introdotti a sforzi reali, questi ragazzi crollano!

**Anaerobico:** Sforzi di maggiore potenza, maggiore intensità, e di durata più breve - meno di alcuni minuti. Anaerobico in greco significa "ne vale la pena." Pukie vuole sapere perché ci sono 1 milione di triatleti amatoriali ma solo 7 atleti amatoriali degli 800 metri.

**Soglia del lattato:** Il punto in cui, aumentando l'intensità del lavoro, i livelli di acido lattico nel sangue aumentano più rapidamente di quanto possano essere gestiti. L'acido lattico è un prodotto di scarto del lavoro anaerobico. Conosciuto anche come "soglia anaerobica", la soglia del lattato segna il punto di intensità in cui il lavoro è diventato principalmente anaerobico. Questo è anche il "punto di sosta delicato."

**Allenamento a intervalli:** Protocollo di esercizio con periodi definiti di lavoro e riposo ad alta intensità. È così che gli atleti anaerobici sviluppano livelli straordinari di fitness aerobico - attraverso gli intervalli. Vorrei incontrare lo scienziato che ha inventato questo. Come altro potresti fare lavori ad alta intensità?

**Cardiofrequenzimetro:** Tutto riguarda le prestazioni. Dimentica la frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è un giocattolo divertente, però. Mescola disidratazione, birra, collina ripida, bicicletta, giornata calda e umida e vedi chi può ottenere il numero più alto. Ho visto sette persone superare i 200 nello stesso momento sulla stessa collina. Cosa puoi fare tu e i tuoi amici?

Greg Glassman è il fondatore (con Lauren Glassman) di CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e condizionamento fin dai primi anni '80.

di