



"mess you up"

LE

# Journal de Crossfit

DANS CE NUMÉRO

- Aménager une installation de musculation et de conditionnement de classe mondiale dans votre garage
- Fournisseurs et vendeurs d'équipements
- Liste d'achat d'équipement
- Salle de sport dans un garage à petit budget

## The Garage Gym

### Comment se faire expulser de votre salle de sport en dix jours ou moins !

#### Jour 1

Apportez votre propre musique – utilisez un boom box – et montez-la jusqu'au niveau d'inspiration et commencez à vous entraîner. « Thunderstruck » d'AC-DC devrait faire l'affaire.

#### Jour 2

Set up a circuit like one of the typical CrossFit "Workouts of the Day" and put a sign up at each station advising others that this equipment is reserved for accurate timing of your effort.

#### Jour 3

Pendant que vous pratiquez les ascenseurs olympiques, laissez tomber une charge maximale des frais généraux. Cela peut le faire ici.

#### Jour 4

Trouvez une plate-forme de vingt pouces et effectuez des sauts en boîte. Essayez trois séries de deux minutes de sauts maximum. Bizarrement, celui-ci dérange la plupart des dirigeants de gymnase.

#### Jour 5

Emportez une paire d'haltères dans le parking pour faire des fentes en marchant. Vous pourriez être accusé de vol.

#### Jour 6

Bring several powerlifting buddies to do some super heavy deAmenez plusieurs amis de dynamophilie pour faire des soulevés de terre très lourds. N'oubliez pas de grogner, de crier et d'utiliser de la craie ladlifts. Don't forget to grunt, scream, and use chalk!

#### Jour 7

Si le gymnase dispose de poteaux de soutien, montez-les. Sinon, trouvez quelque chose à grimper ; lancez une corde sur une poutre ou des chevrons, fixez des prises d'escalade au mur et utilisez-les. Vous n'accéderez pas à la partie escalade si vous devez attacher quoi que ce soit. Vous pourriez être arrêté à la porte en entrant avec une bobine de vingt-cinq pieds de corde de deux pouces.

#### Jour 8

Entraînez-vous sans votre chemise. Si vous n'obtenez pas de réaction, demandez à votre petite amie ou à votre femme d'enlever la sienne.

#### Jour 9

Marchez sur vos mains, faites des pompes en poirier ou d'autres exercices de gymnastique de base.

#### Jour 10

Si vous êtes arrivé jusqu'ici, celui-ci est l'élément décisif. Enregistrez vos efforts en les écrivant sur le mur.

Pendant que vous pratiquez les ascenseurs olympiques, laissez tomber une charge maximale des frais généraux. Cela peut le faire ici.

### Le besoin

La salle de sport idéale serait située près de la maison ou du travail, bien équipée, propre et tenue par un personnel compétent et serviable. Notre salle de sport idéale ne serait pas non plus trop fréquentée mais serait accessible aux amis et à la famille avec qui nous aimerions nous entraîner. Une salle de sport idéale serait favorable à une forme physique intense, à la CrossFit. Tant que nous rêvons, il peut aussi jouer uniquement la musique que nous voulons entendre.

Beaucoup d'entre nous ont la chance d'avoir des salles de sport que nous aimons beaucoup. Si tel est votre cas, tant mieux ! Pour le reste d'entre nous, nos salles de sport sont très différentes. Souvent, le trajet jusqu'à la salle de sport dure 20 à 30 minutes, la musique est pire qu'ennuyeuse, le personnel ne vaut rien, l'endroit regorge d'équipements sélectionnés dont nous n'avons aucune utilité et les quelques pièces d'équipement qui que vous souhaitez utiliser sont presque constamment utilisés.

Les déplacements, le stationnement, la saleté, la rouille, la foule, la musique, le personnel et les membres peuvent tous rendre difficile, voire impossible, ce qui est pour nous une activité essentielle. Le "Spa" (grande information) de notre quartier a interdit au fil des années le levage olympique, tous les s

auts, la pliométrie, les fentes de marche - croyez-le ou non - et a, par principe, favorisé une attitude antagoniste à l'égard d'un entraînement sérieux. Il est interdit de grogner, de transpirer, de crier ou de laisser tomber des poids. Notre expérience n'est pas unique.

Le problème réside en partie dans le modèle économique. Votre club de remise en forme ou salle de sport de quartier moyen repose sur un salaire faible ou minimum et sur un personnel compétent supervisant des membres malheureux. L'idée est de remplir l'espace de machines, de le doter de lycéens et de laisser « Muscle et Fitness » s'en occuper. les conseils techniques.

Le modèle prédominant dans les installations commerciales est le modèle de musculation : toutes les machines et travaux d'isolation. Les machines et les mouvements d'isolement nécessitent peu ou pas d

'instruction ou d'encadrement spécialisé, tandis que la force et le conditionnement sérieux nécessitent moins d'équipement et une expertise considérable de la part des entraîneurs. Vous pouvez le constater dans l'ouvrage essentiel de la National Strength and Conditioning Association, Essentials of Strength and Conditioning, où sont présentés les schémas d'un centre universitaire de musculation et de conditionnement physique et d'un club de santé commercial. Les schémas en disent long. Vous remarquerez que les installations commerciales sont remplies d'équipements, alors que les installations de musculation et de conditionnement physique de l'université sont rares en comparaison. les conseils techniques. Le modèle prédominant dans les installations commerciales est le modèle de musculation : toutes les machines et travaux d'isolation. Les machines et les mouvements d'isolement sont nécessairement peu ou pas d'instruction ou d'encadrement spécialisé, tandis que la force et le conditionnement sérieux sont nécessairement moins d'équipement et une expertise considérable de la part des entraîneurs. Vous pouvez le constater dans l'ouvrage essentiel de la National Strength and Conditioning Association, Essentials of Strength and Conditioning, où sont présentés les schémas d'un centre universitaire de musculation et de conditionnement physique et d'un club de santé commercial. Les schémas en disent long. Vous remarquerez que les installations commerciales sont remplies d'équipements, alors que les installations de musculation et de conditionnement physique de l'université sont rares en comparaison.



Maintenant, quand vous regardez la multitude de machines inutiles qui composent une salle de sport commerciale, l'idée de créer une salle de sport dans votre garage peut sembler décourageante. Rappelez-vous simplement, nous construisons une salle de force et de conditionnement, pas un gymnase de musculation. Nous ne garderions pas 99 % de l'équipement de votre salle de sport Gold's, même s'il nous était offert.

## Le Remède

Voici la bonne nouvelle. Vous pouvez construire, à moindre coût, une salle de force et de conditionnement de classe mondiale dans votre garage ! À l'installation CrossFit de Santa Cruz, Californie, nous avons réuni chaque équipement essentiel pour forger des athlètes de classe mondiale, et beaucoup de nos clients ont le même matériel chez eux. Notre installation n'est en fait guère plus qu'un grand garage à plafond haut. Il n'y a pas un seul équipement dont nous avons besoin et que nous n'avons pas, pas un seul. Il en va de même pour nos clients qui ont construit leurs propres installations. Ils ont exactement ce dont ils ont besoin.

La tradition du gymnase dans le garage est vénérée et respectée. Le nombre d'athlètes qui s'entraînent dans des garages, des granges et des bâtiments abandonnés est légion. Beaucoup d'entre eux dominent leur sport à l'échelle mondiale. Certains choisissent cette voie faute de ressources, mais la plupart ont choisi le gymnase-garage car ils ont réalisé que cela répondait au mieux à leurs besoins. Soulever, lancer, sauter et grimper, essentiels à une programmation responsable, ne trouveront pas de place pour vous et vos amis chez 24-Hour Nautilus.

Votre garage demande à devenir une salle de sport. Il y a dans votre garage plus qu'assez d'espace pour développer une salle de sport qui rivalisera avec presque n'importe quelle installation commerciale. Oui, nous savons, votre voiture et 15 ans de bric-à-brac occupent actuellement cet espace. Ce dont nous parlons ici, c'est de transformer votre garage de dépôt et d'abri pour voitures en



une installation de force et de conditionnement de premier ordre. Garez la voiture dans l'allée. Couvrez-la si nécessaire. Organisez une vente de garage pour le bric-à-brac de valeur. Vous pouvez ériger un abri de stockage en plastique dans le jardin pour tout votre matériel de jardinage, vos outils et autres choses que vous voulez conserver. Le reste, jetez-le ! Si votre garage est plein de « trucs » que vous ne voulez pas garder, la solution la plus simple est de louer un conteneur de déchets. La déchetterie le déposera et viendra le récupérer pour en disposer une fois terminé. C'est facile !

## Commencer par le sol : les tapis

Une fois le garage dégagé et nettoyé, l'étape suivante évidente est de le tapisser. Les tapis sont chers mais ajoutent tellement de confort et de sécurité qu'ils sont indispensables. Installez-les progressivement, un tapis à la fois si nécessaire.



Évitez d'acheter vos tapis chez les fournisseurs de matériel de fitness. Vous pouvez trouver des tapis en caoutchouc de 4'X6'X 3/4" exactement comme ceux vendus par Bigger Faster Stronger (l'un de nos vendeurs préférés) dans votre magasin local de fourrage pour chevaux. Les mêmes tapis sont vendus par les magasins de fourrage comme tapis de box pour chevaux. Même si vous devez louer un camion et conduire deux heures hors de Manhattan pour trouver un magasin de fourrage, vous économiserez beaucoup en évitant les frais de port. Les tapis pèsent entre 50 et 60 livres chacun et les frais de port sont exorbitants. Vous aurez besoin d'un tapis pour chaque 24 pieds carrés de garage.

Nous vous recommandons de dessiner votre garage à l'échelle sur papier pour voir combien de tapis vous pouvez poser sans les couper et combien vous devez couper. Couper les tapis n'est pas facile !! En fait, c'est vraiment, vraiment difficile. La meilleure approche est de créer un gabarit à partir d'un sac en papier brun qui s'adapte

à l'espace où vous souhaitez couper un tapis. Déroulez le sac brun sur le tapis à découper et tracez à la craie blanche la ligne que vous souhaitez couper. Couper un tapis en caoutchouc de 3/4" s'effectue mieux avec un couteau utilitaire. Utilisez une règle en acier ou en aluminium de quatre pieds pour tracer vos lignes et effectuer le premier passage avec le couteau. Il sera utile de tracer vos lignes environ 1/4" au-delà de ce que vous avez mesuré. En raison de la compressibilité des tapis, cela permet d'obtenir des joints vraiment serrés et nets.

Laissez sortir environ 1/2" de lame et, depuis votre ventre avec les bras tendus au-dessus de la tête, tirez le couteau vers vous le long de la ligne tracée à la craie. Chaque coupe ne fera que 1/8 pouce de long et environ 1/4 de pouce de profondeur. Il faudra donc trois passages pour traverser. Ne coupez pas plus de

## Fournisseurs et fabricants

Beaucoup de sites Web de ces fournisseurs ne contiennent pas tous leurs produits. Nous vous recommandons de contacter (appeler) les fournisseurs et de demander leur catalogue actuel. Votre bibliothèque de fitness doit inclure les catalogues de chaque fournisseur.

1. Iron Mind ([www.ironmind.com](http://www.ironmind.com))  
Iron Mind est de loin notre fournisseur préféré. Leur équipement durera toute une vie et correspond parfaitement à la philosophie minimaliste/basique de CrossFit. Le catalogue Iron Mind est en lui-même un hommage à l'intégrité et à l'engagement de la société. Iron Mind publie également Milo, le meilleur journal d'entraînement de force au monde.
2. Bigger, Faster, Stronger (BFS) ([www.biggerfasterstronger.com](http://www.biggerfasterstronger.com))  
L'équipement de Bigger, Faster, Stronger est bon et à un prix raisonnable. Ils ont généralement eu des problèmes pour exécuter les commandes correctement et à temps, mais ils sont bien intentionnés et honnêtes. CrossFit a fait plus de transactions avec eux qu'avec n'importe quel autre fournisseur
3. Concept II ([www.concept2.com](http://www.concept2.com))  
Concept II fabrique l'ergomètre d'aviron Concept II. Nous ne pouvons que dire du bien de cette entreprise et de cet appareil de "cardio". Concept II a fait de son produit un sport à part entière. Personne d'autre ne peut en dire autant. Où d'autre pouvez-vous comparer votre conditionnement métabolique avec un pool international d'athlètes de classe mondiale, comme vous le pouvez sur leur site Web ?
4. Stairmaster ([www.stairmaster.com](http://www.stairmaster.com))  
Stairmaster fabrique le Gravitron, l'outil parfait pour développer les tractions et les dips. Le Gravitron est parfait, mais Stairmaster est négligent dans l'exécution des commandes. Ils promettent souvent plus qu'ils ne peuvent tenir.
5. Power Systems ([www.power-systems.com](http://www.power-systems.com))  
Les prix de Power Systems sont les plus bas et leur équipement est correct. Le plus gros problème avec Power Systems réside dans l'expédition. Nous recevons trop souvent du matériel cassé et leurs soudures ont été "douteuses". Nous avons réussi à obtenir des remises importantes sur les pièces cassées, que nous avons ensuite réparées. En fin de compte, nous continuons à faire affaire avec eux. Souvent, Power Systems est le choix facile pour les accessoires et leur sélection est impressionnante.
6. Dynamax ([www.medicineballs.com](http://www.medicineballs.com))  
Pour ce qui est des médecine balls, ils sont la seule référence. Le guide d'entraînement fourni avec chaque médecine ball est absolument remarquable. Ils comprennent la condition physique.
7. York Barbell Company ([www.yorkbarbell.com](http://www.yorkbarbell.com))  
York Barbell fabrique de beaux équipements et est le meilleur des grands fabricants américains d'équipements. Pensez York, pensez Lexus.
8. Ivanko ([www.ivanko.com](http://www.ivanko.com))  
Le matériel d'Ivanko est magnifique. Leur site propose des articles expliquant l'ingénierie derrière de bonnes barres et plaques. Pensez Ivanko, pensez Mercedes.
9. Eleiko ([www.eleikosport.com/company.asp](http://www.eleikosport.com/company.asp))  
Eleiko n'a pas de concurrent dans le monde de l'haltérophilie. Leurs prix en sont la preuve. Lorsque les budgets sont importants, Eleiko est le choix. Pensez Eleiko, pensez Rolls Royce.
10. Sorinex (<http://www.sorinex.com/default.asp>)  
Nous n'avons pas encore fait affaire avec Sorinex, mais nous le ferons à l'avenir. Les frères Sorin sont très respectés dans l'industrie et leur équipement gagne rapidement en popularité. Innovant (jetez un œil à leur nouveau développeur pour les ischio-jambiers) et conçu à partir de l'expérience, c'est un excellent équipement.
11. American Athletic, Inc. (AAI) (<http://www.gymnasticproducts.com/>)  
AAI est notre fournisseur préféré pour les barres parallèles, les anneaux, les tapis et autres équipements de gymnastique. Leur matériel est solide et beau.
12. Spieth Anderson (<http://www.spiethanderson.com/gymnastics/>)  
Spieth Anderson est l'Eleiko des fournitures de gymnastique (pensez Spieth, pensez Rolls Royce). Nous aimons simplement feuilleter leur catalogue. Si votre budget est illimité, Spieth est votre premier choix.
13. Nick Massman ([raahlu@pacbell.net](mailto:raahlu@pacbell.net))  
Nick est l'ingénieur de CrossFit. Il a fabriqué notre "banc à abdominaux", la cible de wall ball, la barre de traction, la barre de traction rotative avec poignées épaisses et d'autres créations originales de CrossFit. Il n'y a rien que Nick ne puisse fabriquer, et son matériel est au moins aussi bon que celui d'IronMind. Pour des applications sur mesure et des pièces uniques, c'est "l'homme de la situation". Nick a su prendre le meilleur matériel et le rendre encore meilleur !

le ciment ou sur toute surface que vous ne souhaitez pas abîmer. Nous recommandons de placer une plaque de contreplaqué sous les tapis que vous découpez.

Pour cette tâche, l'aide d'un ami est presque indispensable. Vous aurez besoin d'assistance pour charger et décharger les tapis, les mesurer, les couper et les ajuster. Ils ne pèsent qu'environ 23 kilos, mais ils semblent beaucoup plus lourds à la fin de la journée.

Cette tâche demande de la patience.

N'envisagez même pas d'utiliser une scie circulaire ou une autre scie électrique. Les flammes et la fumée nécessiteraient des heures pour se dissiper, même pour une coupe de quinze centimètres. Nous avons vu des débutants réaliser des coupes presque parfaites autour des poteaux et des coins avec un simple couteau utilitaire. Un travail soigné et un bon positionnement des tapis minimiseront les joints et les espaces. Nous utilisons un disque de 11 kilos pour glisser sur les bords du tapis afin de les resserrer et de réduire les écarts avant de poser le tapis suivant. C'est la partie la plus difficile de l'installation d'une salle de sport dans le garage.

### Minimum indispensable : haltères et barre de traction

Vous devriez vous procurer un ensemble de poids olympiques. Ceux-ci possèdent des manchons rotatifs.



et acceptez les disques avec des trous de 5 cm. Vous ne regretterez jamais d'avoir acheté une barre de qualité. Cela vous coûtera plusieurs centaines de dollars mais vous servira toute une vie. Bigger Faster Stronger et IronMind sont nos fournisseurs préférés et Ivanko, Eleiko, et York sont nos fabricants favoris. Pensez aux barres "Aluma-lite" et "Ultra-lite" de Bigger Faster Stronger ([www.biggerfasterstronger.com](http://www.biggerfasterstronger.com)) si votre salle de sport est destinée aux femmes, seniors ou enfants. Ces barres pèsent respectivement 7 et 14 kg. Nous utilisons les deux. Une barre olympique standard pèse 20 kg. Si vous vous entraînez avec des amis, vous voudrez deux barres olympiques. Pour les disques, nous recommandons vivement les disques en caoutchouc solide. Ils sont plus sûrs et silencieux que ceux en acier. Si nous devions équiper notre salle à nouveau, nous choisirions uniquement du caoutchouc, presque pas d'acier. Le seul acier dont nous avons besoin est pour les disques de 1,25 kg. Bigger Faster Stronger propose des disques en caoutchouc et plastique de 2,5 et 5 kg. Les disques en caoutchouc sont fabriqués par Hampton et York et disponibles en poids de 25, 20, 15 et 10 kg. Ils coûtent plus cher mais la réduction de bruit en vaut la peine.



Vous aurez besoin d'un support pour barre olympique et disques amortisseurs. Laisser cet équipement par terre est gênant et dangereux. Les supports qui tiennent les barres verticalement prennent peu de place. Si vos disques sont tous de taille standard ou en caoutchouc, assurez-vous que votre rack est conçu pour des disques olympiques, qui font tous 45 cm de diamètre. Nous avons fait cette erreur lors de la commande de racks. Nous n'avons pas de fournisseur préféré pour ces articles. Les haltères ne sont pas absolument essentiels, mais nous serions perdus sans eux. Nous préférons les haltères Durabell fabriqués par Hampton et distribués par York Barbell Company. Ils sont très résistants, recouverts de caoutchouc, et ne se désassemblent pas. De plus, ils se rangent sur des racks verticaux qui prennent peu de place. C'est un excellent système d'haltères et de rangement à un prix avantageux. Malheureusement, nous avons payé beaucoup plus pour beaucoup moins.

Si votre budget et votre espace sont limités, pensez aux "Olympic-Style Husky Handle Dumbbell Bars" d'IronMind. Ces haltères doivent être vus et manipulés pour être crûs. Ils prennent des disques olympiques et ont des poignées épaisses (5 cm). Vous ne dépasserez jamais ces monstres. Les gens restent bouche bée en les voyant.

Vous avez besoin d'un endroit pour faire des tractions et des dips. La tentation est d'opter pour une des nombreuses tours de traction et dips autoportantes. Elles sont bon marché et suffisantes, mais fragiles et prennent de l'espace au sol. Dans notre gymnase, nous valorisons l'espace au sol. Power Systems fabrique une barre de traction et dips murale. Nous avons eu des problèmes de matériel endommagé avec Power Systems, mais ces articles sont très robustes et Power Systems a finalement réparé les dommages. Vous pouvez aussi faire fabriquer des barres murales par un soudeur local.

Nous avons demandé à Nick Massman ([raahlu@pacbell.net](mailto:raahlu@pacbell.net)) de construire pour CrossFit une barre de traction et des supports de montage de six mètres. Nous avons également commandé à Nick de concevoir et fabriquer une barre de traction rotative à poignée épaisse (5 cm de diamètre). Ce monstre réduit une personne capable de faire trente tractions à cinq répétitions. La charge sur les mains et les avant-bras est incroyable.

Il y a un autre aspect aux tractions et dips. Nous avons dans notre salle deux Gravitrons de Starmaster ([www.stairmaster.com/commercial/products/strength/gravitron/index.html](http://www.stairmaster.com/commercial/products/strength/gravitron/index.html)). Ils se sont révélés indispensables pour développer les tractions et dips chez les personnes pas assez fortes pour les réaliser. Les tractions et dips sont inégalées pour développer la force fonctionnelle du haut du corps et représentent un obstacle de taille pour la plupart



des femmes et seniors. Pour eux, le Gravitron est indispensable. Si vous ne pouvez pas faire de tractions ou dips, vous avez besoin d'un Gravitron. Si vous savez déjà les faire, le Gravitron reste un excellent outil pour travailler plus de répétitions ou pour s'échauffer. Le nouveau Gravitron permet d'abaisser le chariot et offre une station pour tractions et dips sans assistance. Bien qu'ils ne soient pas bon marché, ils ont été indispensables pour la pratique de CrossFit. Certains de nos amis ont trouvé des Gravitrons remanufacturés pour presque la moitié du prix neuf. Cherchez sur Internet des Gravitrons d'occasion.

Si vous aviez seulement une barre et un endroit pour faire des tractions, vous pourriez suivre une variante acceptable du programme CrossFit. Avec ce minimum d'équipement, vous pourriez faire des soulevés de terre, squats, push-press, pompes, cleans et tractions. En fait, le programme minimaliste/petit budget

notre approche du programme consiste à faire des soulevés de terre et des squats Tabata le premier jour, des push-press et des pompes le deuxième jour, des cleans et des tractions le troisième jour, et à se reposer le quatrième jour. Répéter. En mode minimaliste/à petit budget, nous tirons notre conditionnement métabolique de la course et de la corde à sauter. Vous pourriez obtenir des résultats incroyables avec ce programme. Notre objectif ici, cependant, est de planifier un centre de force et de conditionnement de classe mondiale chez vous. Passons à la suite de notre conception.

## Les Bancs et Supports

Maintenant, nous voulons obtenir quelques « meubles ». Vous aurez besoin d'un banc plat, de supports de squat, et de « racks de puissance portables ». Iron Mind est le premier choix pour ces pièces essentielles.

Les supports de squat sont le deuxième équipement le plus important après votre barre olympique et votre barre de traction. Les supports de squat Iron Mind ([www.ironmind.com](http://www.ironmind.com)) sont appelés « Vulcan Racks ». Ils pèsent seulement 50 livres mais peuvent supporter 1 500 en toute sécurité. Ils sont réglables de 37,5 à 64 pouces, ce qui les rend idéaux pour le squat et le développé, sur banc ou debout. Plus nous utilisons ces supports, plus nous les apprécions. Ils sont utilisés au Centre d'Entraînement Olympique des États-Unis ainsi qu'à CrossFit. IronMind fabrique également des poignées de dips qui transforment les Vulcan Racks en une plateforme de dips raisonnablement stable.

Le banc plat Iron Mind (« Five Star Flat Bench ») est conçu pour durer éternellement. Ce banc tout en acier est parfait pour le développé couché, bien que nous l'ayons trouvé pratique pour des dizaines d'autres utilisations, des step-ups à l'accès à notre barre de traction. Nous avons vu des bancs moins chers (280 \$ avec livraison) mais pas plus solides.

Les « Pillars of Power » d'Iron Mind sont en quelque sorte des racks de puissance portables. Ces racks à l'épreuve des bombes – ils peuvent supporter 4 000 livres – sont un outil parfait pour s'auto-assurer lors du développé couché et des squats ainsi qu'une excellente plateforme de chargement pour de nombreux exercices. S'assurer est toujours un dilemme lorsqu'on s'entraîne seul. Les Pillars of Power sont en fait de meilleurs assureurs qu'un partenaire d'entraînement pour le développé couché et le squat.

La beauté des Vulcan Racks, du Five Star Flat Bench, et des Pillars of Power est qu'ils sont du matériel de qualité professionnelle utilisé par les haltérophiles du monde entier, peuvent être rangés dans les plus petits espaces, et sont parfaitement portables. Vous ne faites aucun compromis avec ce matériel. Des programmes avec des budgets de plusieurs millions de dollars et des hectares d'espace utilisent ce même équipement. Nous parlons de certains des meilleurs équipements d'entraînement disponibles à n'importe quel prix !

## Notre Équipement de "Cardio " Préféré

Une corde à sauter, un bon vélo, des chaussures de course, et le rameur Concept II. Voici la liste de l'équipement cardio de CrossFit. Jetons un œil au rameur.

Notre équipement préféré pour le conditionnement métabolique (« cardio ») est le rameur Concept II. L'effet de l'aviron doit être vécu pour être cru. Beaucoup de nos champions du monde redoutent le rameur ! Souvent, un bon effort de mille mètres laisse une impression sur le corps qui dure des jours. La revendication d'un exercice complet ou total du corps est souvent faite mais rarement vraie. L'aviron est aussi complet que peut l'être un exercice unique. Quant à



### Mais je suis fauché !

1. Si votre budget est sérieusement limité, voici quelques idées :  
Commencez avec une barre olympique, des plaques de composition en caoutchouc et une barre de traction.  
C'est suffisant pour commencer. Tu peux
2. Trouvez des détaillants dans votre région proposant ce dont vous avez besoin afin d'éviter les frais d'expédition.  
Ils sont conséquent ! Faites ce que vous pouvez. Si vous avez les compétences ou connaissez quelqu'un doté de talents, la plupart de nos équipements peuvent être fabriqués à moindre coût.
3. Faites le tour. Acheter d'occasion. L'équipement de gym se vend pour quelques centimes par dollar dans les vide-greniers et dans la section des petites annonces de votre journal local. Prenez l'habitude de vous renseigner auprès des magasins d'articles de sport d'occasion, des petites annonces et d'Internet pour les équipements d'occasion.
4. Vous pouvez tapisser votre garage un tapis à la fois.
5. Allouez un budget mensuel au projet et soyez patient.
6. En fin de compte, soyez ingénieux. Si vous voulez une salle de sport, rien ne peut vous arrêter.

Le rameur Concept II lui-même est abordable (800 \$), quasiment indestructible et nécessite peu d'entretien. Nous avons vu des Concept II utilisés quotidiennement dans des environnements commerciaux pendant des années sans aucun entretien.

Concept II dispose d'un site web exceptionnel ([www.concept2.com](http://www.concept2.com)) où les rameurs publient leurs temps sur différentes distances, classés par âge, sexe et poids. La communauté sportive est suffisamment vaste pour que ces temps reflètent véritablement un classement mondial. C'est possible car le rameur Concept II (C2) est un outil précieux et commun pour les rameurs de compétition internationale. Concept II a transformé leur produit en un sport international. Nous ne connaissons aucun autre produit capable de faire une telle affirmation.

La console du C2 est notre préférée parmi tous les équipements de "cardio". Sur ce rameur, nous pouvons facilement programmer n'importe quel schéma d'intervalle comme l'intervalle Tabata (20 secondes de travail suivies de 10 secondes de repos, à répéter 8 fois). La console du C2 nous permet de ramer pour le temps ou la distance et fournit des temps et distances projetés, facilitant les efforts ciblés. C'est incroyable pour nous que cette flexibilité soit unique à cet équipement.

Le rameur Concept II se range debout et dans cette position, il prend moins de place que la plupart des autres équipements de "cardio". Seuls la course à pied et la corde à sauter nécessitent un équipement (chaussures & corde) qui se range aussi facilement que ce rameur.

## Équipement de gymnastique et d'escalade

Parce que les gymnastes ont un rapport force/poids extraordinaire, une force du torse et du haut du corps inégale, et peuvent exprimer cette force dans de nombreux plans, CrossFit utilise régulièrement des compétences et des exercices qui développent cette capacité. En plus de la barre de traction et de la plateforme de dips déjà mentionnées, nous avons des barres parallèles courtes (parallettes) et des anneaux de gymnastique.

Nos parallettes viennent de AAI (<http://www.gymnasticproducts.com/parallel.htm>) et sont commercialisées sous le nom de "barres parallèles basses". Les "barres parallèles basses" de AAI coûtent 844,00 \$. Elles sont réglables de 14 à 20 pouces de large, mesurent 16 pouces de haut et font 8 pieds de long. Bien que encombrantes et assez grandes, c'est un équipement dont vous ne vous lasserez jamais. Pressions en équilibre, équilibres, pompes, pirouettes, L-sits, V-sits, ... la liste d'exercices que vous pouvez apprendre est vaste. C'est un endroit idéal pour développer la force du haut du corps, la force abdominale, l'agilité, l'équilibre, la coordination et la précision.

L'espace et le budget ne permettent pas toujours d'avoir des barres commerciales, alors voici des plans pour fabriquer des parallettes maison. Fabriquées en PVC, ces barres vous permettront de réaliser de nombreux exercices que vous pouvez faire sur le grand modèle. Depuis le site Drills and Skills : <http://www.drillsandskills.com/skills/cond/> D'ailleurs, c'est l'un de nos sites préférés. La page Skills and Drills vous gardera motivé et défié pendant des décennies.

Nous avons suspendu une paire d'anneaux à notre plafond voûté. Vous n'avez peut-être pas le luxe d'un plafond de 15 à 20 pieds. Cela ne signifie pas que vous ne pouvez pas profiter de la force incomparable du haut du corps que l'on peut développer avec les anneaux. Vous pouvez obtenir une paire d'anneaux et de sangles chez Professional Athletics (PA). PA propose les anneaux en bois et sangles de Norbert pour environ 125 \$. <http://www.gymnastics-equipment.com/rings.html>.

Nous avons vu ces anneaux suspendus au-dessus d'une barre de traction montée au mur ou à une poutre, permettant des muscle-ups (se hisser d'une suspension sous les anneaux à un support au-dessus et effectuer des dips jusqu'à l'extension complète) et des dips. La différence de difficulté entre les dips à la barre et les dips aux anneaux est une source de divertissement inépuisable. C'est tout ce que

### Commander le CrossFit Journal

Le CrossFit Journal est un magazine distribué électroniquement (e-zine envoyé par email) publié mensuellement par [www.crossfit.com](http://www.crossfit.com), présentant une méthode éprouvée pour atteindre une forme physique d'élite.

Pour les informations d'abonnement, rendez-vous sur : [www.crossfit.com/subscribe/subscribe.html](http://www.crossfit.com/subscribe/subscribe.html), ou envoyez un chèque ou mandat de 25 \$ à :

**CrossFit**

**P.O. Box 2769**

**Aptos CA 95001**

Veuillez inclure votre nom, adresse et adresse email. Si l'envoi par email pose un problème pour vous, nous pouvons vous faxer le journal chaque mois. Si vous avez des questions ou des commentaires, envoyez-les à [feedback@crossfit.com](mailto:feedback@crossfit.com). Vos remarques seront grandement appréciées et chaque email recevra une réponse.

Quant au muscle-up, vous pensez avoir une bonne force du haut du corps jusqu'à ce que vous en ayez réellement fait un. Le muscle-up combine le pull-up le plus difficile au dip le plus exigeant. Le muscle-up est un mouvement fonctionnel qui vous permet, une fois maîtrisé, de surmonter tout objet sur lequel vous pouvez agripper un doigt. C'est potentiellement une compétence qui peut sauver la vie. Nous aborderons le muscle-up en détail dans un prochain numéro, mais disons pour l'instant que le muscle-up est un outil indispensable pour développer une force stupéfiante du haut du corps. Apprenez le muscle-up ; vous ne pouvez pas sans anneaux. Enfin, l'assemblage des anneaux en bois et des sangles suspendu au-dessus de votre barre de traction est la solution idéale pour effectuer des dips.

Nous utilisons également des tapis de réception de AAI (<http://www.gymnasticproducts.com/mats.htm>) pour les étirements et pour amortir une éventuelle chute des barres parallèles, des anneaux ou de l'escalade à la corde. Notre tapis préféré mesure 3,5' X 6' X 4".

L'escalade à la corde est un exercice extraordinaire mais nécessite un plafond haut. Certains de nos

Des amis ont tendu une corde dans un arbre de leur jardin. Si vous aviez un garage avec des poutres apparentes, vous pourriez utiliser une corde plus courte, commencer assis et faire plusieurs allers-retours pour un super effet. Notre corde vient de AAI (<http://www.gymnasticproducts.com/>), mais elle était chère. Les cordes d'AAI sont absolument magnifiques ([http://www.gymnasticproducts.com/training\\_accessories.htm](http://www.gymnasticproducts.com/training_accessories.htm)), disponibles en longueurs personnalisées et elles sont renforcées ou tressées/nouées à l'extrémité pour éviter qu'elles ne s'effilochent. Les cordes d'escalade AAI sont également fournies avec le matériel de montage. Elles existent en plusieurs styles, y compris un avec des nœuds tous les 30 cm pour aider les débutants.

Vous ne trouverez pas de meilleure corde que celle d'AAI, mais vous pouvez créer une corde d'escalade à moindre coût. Un de nos amis a acheté une longueur de corde de manille torsadée de 3,8 cm, a passé un boulon à œil dans une poutre et a fait passer la corde à travers l'œil, nouant l'extrémité pour qu'elle ne passe pas. Si elle est vérifiée régulièrement pour l'usure et l'effilochage, c'est parfaitement sûr. L'extrémité au sol doit être nouée ou enroulée pour éviter qu'elle ne s'effiloche. Ce n'est pas une solution esthétique, mais cela fonctionne parfaitement.

La corde d'escalade peut ou non être une option dans votre salle de sport, mais il existe plusieurs autres options d'escalade possibles dans n'importe quel espace. Les prises d'escalade, les campus boards et les peg boards sont incroyablement efficaces, fonctionnels et amusants. Nous avons peu d'expérience avec ces équipements, mais c'est notre prochaine aventure.

Nous prévoyons de remplir nos murs de prises d'escalade. C'est peu coûteux, esthétique, ne prend pas de place utilisable et est fonctionnel. Vous pourriez en installer des centaines dans votre garage. Cherchez sur Google ([www.google.com](http://www.google.com)) pour "Climbing Holds." Voici quelques-unes que nous envisageons :

<http://www.metoliusclimbing.com/megapacks.asp>

<http://www.juggernet.com/prodsvs.htm>

<http://www.shopslms.com/climbingholds.html>.



Elles se fixent sur du contreplaqué qui s'installe sur vos murs. Les vendeurs fournissent tout le matériel et les instructions pour l'installation. Selon nous, c'est indispensable pour une salle de sport dans un garage.

Le campus boarding est un excellent exercice. Metolius (<http://www.metoliusclimbing.com/>) explique l'histoire ([http://www.metoliusclimbing.com/howto\\_campusboards.htm](http://www.metoliusclimbing.com/howto_campusboards.htm)) et les détails du campus boarding et fournit des plans ([http://www.metoliusclimbing.com/howto\\_designcampus.htm](http://www.metoliusclimbing.com/howto_designcampus.htm)) pour construire et installer un campus board et vend l'équipement. Nous ne connaissons pas de meilleur site ou source pour le campus boarding. CrossFit prévoit d'installer un campus board dans les prochains mois. Encore une fois, un excellent exercice fonctionnel, qui n'encombre pas l'espace utilisable, et AMUSANT !

Les peg boards peuvent être utilisés pour développer une grande force du dos et des bras. Voici les meilleurs que nous avons trouvés sur le net : [http://bisinc.com/lgi\\_old/pegboard.ihtml](http://bisinc.com/lgi_old/pegboard.ihtml) & <http://www.wolverinesports.com/fitness15.html>. Nous prévoyons également d'installer des peg boards sur nos murs bientôt. C'est notre alternative préférée à la corde d'escalade. C'est peut-être une option limitée avec un plafond bas.

À noter, l'entraînement en force manque généralement de mouvements de traction par rapport aux mouvements de poussée. C'est pourquoi nous mettons l'accent sur la gymnastique et l'escalade dans notre programme. La corde d'escalade, le campus board, les prises d'escalade et le peg board offrent tous un excellent travail en mettant l'accent sur le dos et les bras ainsi que sur les mains et les avant-bras. Ces appareils sont inestimables pour compléter votre programme.

### Équipement de développement du tronc

Le travail du tronc chez CrossFit provient principalement des extensions de hanches/dos et des abdominaux réalisés sur un Glute-Ham Developer et du travail abdominal effectué sur notre "Ab Bench" et "Ab Mat." Le reste de notre travail du tronc consiste en des mouvements de gymnastique qui, bien sûr, ne nécessitent aucun équipement.

Notre Glute-Ham Developer (GHD) vient de Power Systems ([www.power-systems.com](http://www.power-systems.com)). Il est arrivé tard, cassé, mal soudé et à ce jour il vacille un peu comme une mauvaise table qui a besoin d'une cale sous un des pieds. Bien que ce soit un désordre, nous l'avons réparé,

et Power Systems nous ont remboursés suffisamment pour nous faire oublier le mauvais travail et la plupart de notre frustration. Beaucoup de nos amis ont choisi le Bigger Faster Stronger GHD. C'est juste "correct." Nous ne sommes pas convaincus d'avoir vu le meilleur des GHD sur le marché. Si nous devons remplacer le nôtre, nous opterions pour Sorinex (<http://www.sorinex.com/default.asp>). Voici notre prochain GHD : <http://www.sorinex.com/Products2.htm>.

La science derrière le "ab mat" et le "ab bench" est absolument brillante. Koch, Blom et Jacob sont responsables de la recherche et de la compréhension de ces produits. Vous pouvez en lire plus et commander le ab mat sur <http://www.abmat.com/intro.htm>. Cet article est à lire absolument ! La réalisation des commandes a été compliquée, pour le moins, mais aucun de nos amis n'a été arnaqué. On a juste l'impression de devoir attendre des mois pour recevoir votre tapis. C'est l'un des meilleurs investissements de 30 \$ que vous puissiez faire. Certains de nos amis ont fabriqué le leur après avoir abandonné la livraison.

Le "ab bench" (<http://shop.store.yahoo.com/homegym/abbenrevbyfr.html>) utilise la même science. Nous avons payé 300 \$ pour notre ab bench et nous avons été déçus par la qualité du produit. C'est assez médiocre.

Le prix est tombé à 169 \$, ce qui est bien mieux, mais nous avons confié la tâche à Nick Massman ([raahlu@pacbell.net](mailto:raahlu@pacbell.net)) et nous avons obtenu un ab bench bien meilleur avec un design amélioré. La version de Nick est quelque chose dont nous sommes fiers ; l'original est un "truc."



## Bases diverses

Les boîtes de pliométrie sont un outil simple et extrêmement efficace pour l'entraînement explosif et le conditionnement métabolique. Les sauts chronométrés sont un exercice fonctionnel de haute intensité et un élément régulier du WOD de CrossFit. Nous avons un ensemble complet de boîtes de pliométrie de BFS ([www.biggerfasterstronger.com](http://www.biggerfasterstronger.com)) mais utilisons presque exclusivement la boîte de 20 pouces. Nous utilisons la boîte de 10 pouces pour les "box squats," avec ou sans poids. Nous recommandons d'avoir la boîte de 20 pouces, son rehausseur, et la boîte de 10 pouces. Cela vous offre une excellente boîte de saut à trois hauteurs (le rehausseur offre un gain de deux ou quatre pouces selon son orientation) et une boîte pour les box squats.



Le swing avec kettlebell à deux mains est un excellent exercice et pour cela, nous avons acheté le set de kettlebells de Pavel Tsatsouline chez Dragon Door Enterprises (<http://www.dragondoor.com/p10.html>). Le set comprend des kettlebells de 36, 53 et 72 livres. À l'exception du swing à deux mains, la plupart des exercices avec kettlebell sont plus des curiosités que réellement productifs. De plus, la plupart des exercices présentés sur la vidéo de Pavel peuvent être réalisés tout aussi bien, voire mieux, avec des haltères qu'avec des kettlebells. Néanmoins, nous recommandons d'en avoir un set. Les compétitions ont été très amusantes. Nous opposons souvent deux athlètes pour voir qui peut garder le grand kettlebell en l'air le plus longtemps.

Cela peut sembler banal à aborder, mais il y a quelque chose à dire sur les cordes à sauter. Notre corde à sauter préférée vient de Power Systems ([www.power-systems.com](http://www.power-systems.com)). La corde

est commercialisée sous le nom de

"Superope" ([http://www.power-systems.com/2002/search/group\\_name.asp?sku\\_group=35408?gp=gp](http://www.power-systems.com/2002/search/group_name.asp?sku_group=35408?gp=gp)). La Superope est présentée comme la plus rapide et la plus durable. Eh bien, notre Superope s'est usée et cassée après un an, mais elle était si rapide qu'elle valait la peine d'être remplacée même si elle s'usait cinq fois plus vite. Il y a deux grandes tendances dans la conception des cordes à sauter : lourdes et rapides. Après des années d'expérimentation avec les deux, nous avons opté pour la corde rapide, et celle-ci est d'une rapidité éclair !

Nous avons dans notre installation plusieurs ballons médicaux Dynamax (<http://www.medicineballs.com/>). Le ballon Dynamax est un ballon doux avec un faible rebond. Les affirmations de Dynamax sur les avantages d'un ballon moins rebondissant se vérifient dès que le ballon rebondit sur votre visage, et c'est certain qu'avec suffisamment d'exposition, cela va se produire. Le manuel qui accompagne le ballon Dynamax est l'une des meilleures publications qui accompagne un produit de fitness.

Nous avons deux applications uniques pour l'entraînement avec ballon médical. La première est le "wall ball." Le wall ball est essentiellement un squat avant profond-poussée-lancer avec un temps de recyclage rapide. Nick Massman ([raahlu@pacbell.net](mailto:raahlu@pacbell.net)) a fabriqué un panneau arrière en acier pour cet exercice.

En plus de l'exercice « wall-ball », nous utilisons le medicine ball pour enseigner le power clean et le squat clean. C'est un exercice extrêmement efficace à cet effet.

## Articles de luxe divers

Cela nous amène à notre dernier équipement de force et de conditionnement, le Probotics "Just Jump or Run »" KBA Coaching (<http://www.kbacoach.com/index.html>) propose le « Just Jump or Run ». Cet appareil électronique teste le saut vertical, le temps de réaction, le temps de sprint, et la diminution anaérobie. Nous avons eu beaucoup de



plaisir avec cela pendant un moment, mais nous ne l'utilisons plus beaucoup, et je ne suis pas sûr que cela valait les 500 \$ que nous avons payés.

Comme aides à l'instruction, nous avons des équipements spécialisés qui, bien que très utiles dans un environnement d'instruction, peuvent avoir une utilité limitée dans une salle de sport à domicile. Notre installation a un plafond de 4,5 mètres auquel nous avons attaché un système de poulies de Harken (<http://www.harken.com>) avec un rapport de 4:1. Nous l'utilisons avec des sangles de cheville rembourrées en cuir robuste et un harnais « Delta No-Tangle » de Sala (651.388.8282). Les sangles de cheville (de Power Systems) nous servent à repérer et à assister les pompes en équilibre et les presses aux anneaux et aux barres parallèles, et le harnais nous aide pour le muscle-up. Si vous avez la hauteur de plafond, le budget et l'engagement, ces articles sont d'un grand bénéfice.

CrossFit dispose également d'une caméra vidéo numérique Sony. Que ce soit dans un environnement de coaching professionnel ou en vous entraînant seul dans le garage, vous ne pouvez pas voir ce que vous faites bien ou mal sans vidéo. À terme dans votre entraînement, cela devient plus une nécessité qu'un luxe, surtout pour les levées olympiques et les mouvements de gymnastique. C'est génial.

Vous aurez besoin d'un chronomètre pour vos entraînements. Notre préféré vient de [www.stopwatches.com](http://www.stopwatches.com) et est le Seiko S052 Interval Timing Stopwatch (<http://www.bodytronics.com/mcart/index.cgi?&task=show&cat=Seiko+Stopwatches>). Cette montre chronomètre les intervalles de tout temps de travail, de repos, et le nombre total d'intervalles que vous choisissez. C'est un véritable bijou pour l'intervalle Tabata. Cette excellente montre émet un compte à rebours pour l'intervalle de travail et l'intervalle de repos distinct du début et de la fin de l'intervalle de travail et de repos, de sorte qu'elle peut être utilisée en mains libres et sans regarder la montre pour chronométrer vos efforts d'entraînement par intervalles. Une fois que vous avez utilisé cette montre, d'autres méthodes de chronométrage semblent difficiles.

Nous mentionnerons ici, pour être complets, que nous avons également chez CrossFit deux StairMaster Stairclimbers et deux vélos stationnaires StairMaster. Ils sont amusants, une bonne distraction, mais pas essentiels.

## Finition

Nous vous recommandons de finir votre garage avec du contreplaqué de 19 mm. Fixé solidement aux montants, le contreplaqué devient la surface parfaite pour monter tout ce que vous voulez ou dont vous avez besoin. Si vous finissez la plupart des murs avec du contreplaqué, vous pouvez couvrir vos murs de prises d'escalade et avoir une flexibilité parfaite pour monter votre barre de traction, vos barres parallèles, votre campus board, votre peg board, etc. Le look est aussi attrayant et montre votre fierté pour ce que vous avez construit.

Nous avons monté des tableaux effaçables à sec sur les murs du gymnase CrossFit pour les utiliser avec des marqueurs effaçables à sec. Vous pouvez acheter des tableaux de 1,2 m x 2,4 m pour environ 15 \$ la feuille dans la plupart des scieries. Nous enregistrons les réussites

pour divers efforts sur ces tableaux. Cela peut offrir une exposition très publique de vos réalisations et devient une merveilleuse source de motivation. Nous ne savons pas quand nous avons fixé ces tableaux à quel point ils deviendraient importants. Maintenant, nous ne pourrions pas nous en passer. Vous ne devriez pas non plus. Croyez-nous.



de

Chez CrossFit, nous avons un moniteur mural, la TV satellite, de la musique, et tout un ensemble d'équipements audiovisuels. Que vous écoutiez vos morceaux préférés, surveilliez les cours de la bourse avant de partir au travail, ou que vous utilisiez la vidéo d'entraînement olympique IronMind's Bulgarian Training Hall comme motivation de fond, l'effet total du système AV est fantastique. Nous utilisons notre système de manière intensive pour le divertissement, la motivation et l'instruction.

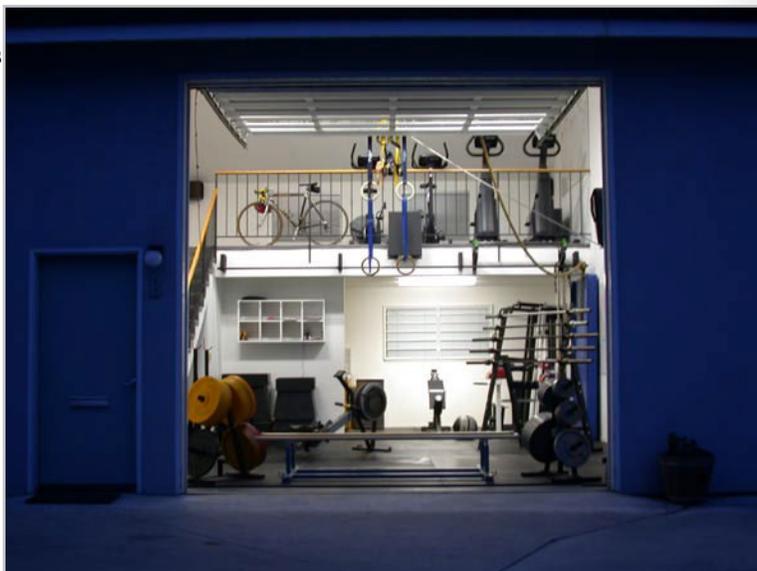
Chaque salle de sport à domicile devrait avoir une bibliothèque, et il n'y a pas de meilleure façon de commencer votre bibliothèque de fitness (à part avec le CrossFit Journal, bien sûr) qu'avec Milo. Milo est présenté comme « un journal pour les athlètes de force sérieux ». Milo est incroyable. Randall Strossen, le propriétaire d'IronMind, restera à jamais dans l'histoire du fitness pour avoir publié Milo. Milo est honnête, brut, artisanal, et l'un des rares journaux légitimes dans le monde du fitness. Nous ne céderions aucun exemplaire de Milo pour tous les magazines de fitness populaires du monde. Vous voudrez également obtenir les catalogues des fournisseurs que nous avons mentionnés ici pour votre étagère. Ils constituent collectivement une excellente source de motivation et d'idées. Dans une prochaine édition, nous ferons des recommandations pour étoffer votre bibliothèque de fitness.

La touche finale (en réalité, vous ne finirez jamais, ce qui est cool) est l'art. Tapez votre sport ou athlète préféré dans « google » ([www.google.com](http://www.google.com)) avec les mots « poster » et vous trouverez probablement une affiche qui sera à la fois divertissante et inspirante. Si vous ne savez pas par où commencer, mettez simplement « affiches de sport » dans google et commencez à naviguer. Vous trouverez plus que vous n'avez de temps pour regarder.

## "Regarde ce que tu as fait "

Ne laissez pas le fait que votre garage ne fasse que 40 mètres carrés vous décourager. La salle de CrossFit fait environ 120 mètres carrés et nous y travaillons régulièrement avec trois entraîneurs et trois à six athlètes en même temps. Un garage typique est parfaitement dimensionné pour un programme d'élite de force et de conditionnement pour une famille ou un individu et ses amis. En vérité, certains de nos amis ont construit leur salle de sport dans moins de 20 mètres carrés !

Il faut comprendre que votre salle de sport à domicile n'aspire pas à être aussi bonne ou complète qu'une installation commerciale ; votre salle de sport peut être bien meilleure. La technologie de pointe en matière de force et de conditionnement, comme CrossFit, est plus facilement réalisable dans un garage bien équipé que dans un Gold's Gym, World's Gym, Family Fitness Center, 24-Hour Nautilus, ou Balley's. Ces chaînes et salles de sport comme elles ne peuvent pas soutenir un programme professionnel d'élite ; vous le pouvez.



Il convient de répéter : le modèle commercial repose sur des mouvements simples nécessitant peu ou pas de coaching et un personnel inexpérimenté peu rémunéré. C'est la seule raison pour laquelle les pratiques de musculation imprègnent ces installations. Là où la vie et les moyens de subsistance dépendent de la forme physique, ce modèle est terriblement insuffisant. L'installation professionnelle de force et de conditionnement nécessite un équipement différent, moins cher et en moins grande quantité, mais du personnel et une instruction professionnels. CrossFit, à travers le CrossFit Journal, fournira cette expertise. Nous savons que c'est possible ; nous l'avons fait pour des milliers de personnes grâce à notre site web.

CrossFit s'efforce de mener une révolution dans l'entraînement physique, un changement radical par rapport au modèle de musculation inefficace et non fonctionnel des salles de sport commerciales vers le modèle professionnel de force et de conditionnement des universités, des franchises sportives professionnelles et militaires. Vos besoins, quels que soient votre niveau de forme physique actuel, différent de ceux d'un athlète professionnel ou d'élite par degré, non par nature. Nous menons cette révolution chez vous. C'est le seul endroit où elle peut être gagnée.

Si le coût est une objection, vous pourriez envisager de réévaluer vos priorités. Si votre salon, vos chambres, votre cuisine ou votre salle à manger sont bien aménagés, il n'y a pas de fondement à l'argument selon lequel vous ne pouvez pas vous permettre votre propre salle de sport, à moins que votre santé et votre forme physique ne soient des priorités moindres que vos loisirs et divertissements.

La satisfaction tirée de la construction de votre propre salle de sport et de son partage avec vos amis vous surprendra sûrement. Ceux qui ont suivi cette voie découvrent qu'à chaque modification ou ajout d'équipement, leur plaisir et leur fierté augmentent.

## Liste de courses pour équipement de gym à domicile

- Tapis**  
Source recommandée : magasin local d'alimentation et de grain
- Barre olympique**  
Source recommandée : Bigger, Faster, Stronger (BFS) ([www.biggerfasterstronger.com](http://www.biggerfasterstronger.com))
- Disques d'haltérophilie olympiques**  
Source recommandée : Bigger, Faster, Stronger (BFS) ([www.biggerfasterstronger.com](http://www.biggerfasterstronger.com))
- Haltères**  
Source recommandée : York Barbell Company ([www.yorkbarbell.com](http://www.yorkbarbell.com))
- Barre de traction**  
Source recommandée : Power Systems ([www.power-systems.com](http://www.power-systems.com))
- Station de dips**  
Source recommandée : Power Systems ([www.power-systems.com](http://www.power-systems.com))
- Banc plat**  
Source recommandée : Iron Mind ([www.ironmind.com](http://www.ironmind.com))
- Racks à squats**  
Source recommandée : Iron Mind ([www.ironmind.com](http://www.ironmind.com))
- Racks de puissance portables**  
Source recommandée : Iron Mind ([www.ironmind.com](http://www.ironmind.com))
- Rameur**  
Source recommandée : Concept II ([www.concept2.com](http://www.concept2.com))
- Parallettes**  
Source recommandée : American Athletic, Inc. (AAI) (<http://www.gymnasticproducts.com/parallel.htm>)
- Anneaux de gymnastique**  
Source recommandée : American Athletic, Inc. (AAI) (<http://www.gymnastics-equipment.com/rings.html>)
- Tapis d'atterrissage**  
Source recommandée : American Athletic, Inc. (AAI) (<http://www.gymnasticproducts.com/mats.htm>)
- Corde**  
Source recommandée : American Athletic, Inc. (AAI)  
([http://www.gymnasticproducts.com/training\\_accessories.htm](http://www.gymnasticproducts.com/training_accessories.htm))
- Prises d'escalade**  
Source recommandée : (divers) (<http://www.metoliusclimbing.com/megapacks.asp>;  
<http://www.juggernet.com/prodsvs.htm>; <http://www.shopslms.com/climbingholds.html>)
- Planche de campus**  
Source recommandée : Metolius (<http://www.metoliusclimbing.com/>)
- Planche à chevilles**  
Source recommandée : Wolverine Sports (<http://www.wolverinesports.com/fitness15.html>)
- Développeur de fessiers et ischio-jambiers**  
Source recommandée : Sorinex (<http://www.sorinex.com/Products2.htm>)
- Tapis pour abdominaux**  
Source recommandée : Abmat (<http://www.abmat.com/intro.htm>)

(suite)

*(Liste de contrôle d'équipement, suite)*

- Banc d'abdominaux**  
*Source recommandée : Home Gym Warehouse (<http://store.yahoo.com/homegym/homeabbench.html>)*
- Boîtes de plyométrie**  
*Source recommandée : Bigger, Faster, Stronger (BFS) ([www.biggerfasterstronger.com](http://www.biggerfasterstronger.com))*
- Kettlebells**  
*Source recommandée : Dragon Door Enterprises (<http://www.dragondoor.com/p10.html>)*
- Corde à sauter**  
*Source recommandée : Power Systems ([www.power-systems.com](http://www.power-systems.com))*
- Ballons médicaux**  
*Source recommandée : Dynamax Medicine Balls (<http://www.medicineballs.com/>)*
- "Sauter ou courir"**  
*Source recommandée : KBA Coaching (<http://www.kbacoach.com/index.html>)*
- Poulie et palan**  
*Source recommandée : Harken (<http://www.harken.com>)*
- Harnais**  
*Source recommandée : Sala (651.388.8282)*
- Poulie et palan**  
*Source recommandée : Power Systems ([www.power-systems.com](http://www.power-systems.com))*
- Vélo de route ou de montagne**  
*Source recommandée : n/a*
- Caméra vidéo numérique**  
*Source recommandée : n/a*
- Chronomètre**  
*Source recommandée : Seiko S052 Interval Timing Stopwatch(<http://www.bodytronics.com/mcart/index.cgi?&task=show&cat=Seiko+Stopwatches>)*
- Tableau blanc**  
*Source recommandée : scierie locale*
- Système audiovisuel**  
*Source recommandée : n/a*
- Bibliothèque de fitness**  
*Source recommandée : n/a*
- Œuvre d'art inspirante**  
*Source recommandée : n/a*