



"mess you up"

IL

CrossFit Journal

IN QUESTO NUMERO: • *Allestire una palestra di forza e condizionamento di livello mondiale nel tuo garage*
 • *Fornitori e venditori di attrezzature*
 • *Lista della spesa per l'attrezzatura*
 • *Palestra in garage con un budget ridotto*

La Palestra in Garage

Come Farsi Buttare Fuori dalla Palestra in Dieci Giorni o Meno!

Giorno 1

Porta la tua musica – usa uno stereo portatile – e alzalo fino a livelli di ispirazione e inizia a fare esercizio. AC-DC's "Thunderstruck" è perfetto.

Giorno 2

Prepara un circuito simile a uno dei tipici "Workouts of the Day" di CrossFit e metti un cartello ad ogni stazione per informare gli altri che quell'attrezzatura è riservata per il cronometraggio esatto del tuo esercizio.

Giorno 3

Durante la pratica degli esercizi olimpici, lascia cadere un carico massimo dall'alto. Questo potrebbe bastare.

Giorno 4

Trova una piattaforma di venti pollici e fai dei salti sulla scatola. Prova tre serie di due minuti di salti massimi. Stranamente, questo infastidisce la maggior parte dei gestori di palestre.

Giorno 5

Porta un paio di manubri nel parcheggio per fare affondi camminati. Potresti essere accusato di furto.

Giorno 6

Porta alcuni amici powerlifter per fare dei pesantissimi stacchi da terra. Non dimenticare di grugnire, urlare e usare il gesso!

Giorno 7

Se la palestra ha pali di supporto, arrampicati su di essi. Altrimenti trova qualcosa da scalare; lancia una corda sopra una trave o le travi, attacca alcune prese da arrampicata al muro e usale. Non arriverai alla parte dell'arrampicata se devi attaccare qualcosa. Potresti essere fermato alla porta entrando con una corda da venticinque piedi di due pollici.

Giorno 8

Allenati senza maglietta. Se non ottieni una reazione, chiedi alla tua ragazza o moglie di togliersi la sua.

Giorno 9

Cammina sulle mani, fai delle flessioni in verticale o altri esercizi base di ginnastica.

Giorno 10

Se sei arrivato fin qui, questo è il colpo finale. Registra i tuoi sforzi scrivendoli sul muro.

Se dopo il decimo giorno sei ancora ammesso, appartieni a una grande palestra. Facci sapere dove si trova; la presenteremo sul nostro sito. Se ti viene chiesto di andartene prima o durante questo esperimento, è il momento di sistemare il garage!

Il Bisogno

La palestra ideale sarebbe vicina a casa o al lavoro, ben attrezzata, pulita e gestita da personale competente e disponibile. La nostra palestra ideale non sarebbe nemmeno troppo affollata e sarebbe accessibile ad amici e familiari con cui desideriamo allenarci. Una palestra ideale supporterebbe il fitness hardcore, come CrossFit. Già che ci siamo, potrebbe anche suonare solo la musica che vogliamo ascoltare.

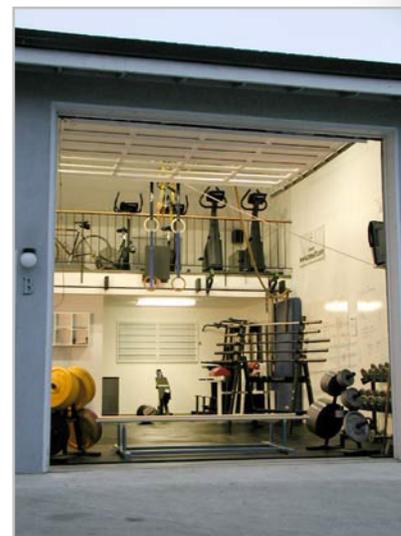
Molti di noi hanno la fortuna di amare la propria palestra. Se è il tuo caso, fantastico! Per il resto di noi, le palestre sono molto diverse. Spesso il tragitto per la palestra è di 20-30 minuti, la musica è più che fastidiosa, il personale è meno che utile, il posto è pieno di attrezzature selezionate di cui non abbiamo bisogno e i pochi attrezzi che vogliamo usare sono quasi sempre occupati.

Tragitto, parcheggio, sporcizia, ruggine, folla, musica, personale e membri possono rendere ciò che per noi è un'attività essenziale difficile o impossibile. La "Spa" (grande indizio) nel nostro quartiere ha vietato nel corso degli anni il sollevamento olimpico, tutti i salti, la pliometria, gli affondi camminati - credeteci o no - e ha come politica incoraggiato un atteggiamento antagonista nei confronti dell'allenamento serio. Non è permesso grugnire, sudare, urlare o far cadere i pesi. La nostra esperienza non è unica.

In parte, il problema è il modello di business. La palestra media di quartiere o club di fitness si basa su personale a bassa retribuzione e senza competenze che supervisiona membri inconsapevoli. L'idea è di riempire lo spazio con macchine, gestirlo con ragazzi delle scuole superiori e lasciare che "Muscle and Fitness" fornisca

la guida tecnica. Il modello predominante nelle strutture commerciali è il modello di bodybuilding: tutte macchine e lavoro di isolamento. Le macchine e i movimenti di isolamento richiedono poca o nessuna istruzione o coaching competente, mentre la forza e il condizionamento seri richiedono meno attrezzature e una notevole competenza da parte dei coach. Puoi vedere questo nella landmark Essentials of Strength and Conditioning dell'Associazione Nazionale di Forza e Condizionamento, dove vengono mostrati gli schemi di una struttura universitaria di forza e condizionamento e di un club di salute commerciale. Gli schemi parlano da soli. Noterai che la struttura commerciale è piena di attrezzature mentre la struttura di forza e condizionamento universitaria è spartana in confronto.

Presso CrossFit riceviamo regolarmente email da atleti che si lamentano che la loro palestra non ha piastre bumper, piastre di allenamento/pratica, anelli, barre parallele, corde da arrampicata, box per pliometria, o qualche altro attrezzo essenziale per la nostra pratica. La soluzione a questo dilemma è stata risolta da molti di questi stessi clienti: costruire una palestra in garage.



Ora, quando si guarda al mare di macchine senza valore che costituisce una struttura commerciale, l'idea di sviluppare una palestra-garage può sembrare scoraggiante. Ricorda solo che stiamo costruendo una palestra per la forza e il condizionamento, non una palestra per il bodybuilding. Non terremo il 99% dell'attrezzatura nella tua palestra Gold se ci venisse data.

La cura

Ecco la grande notizia. Puoi costruire, in modo piuttosto economico, una struttura per la forza e il condizionamento di livello mondiale nel tuo garage! Nella struttura CrossFit di Santa Cruz, in California, abbiamo raccolto ogni pezzo di attrezzatura fondamentale per forgiare un atletismo di livello mondiale e molti dei nostri clienti hanno le stesse attrezzature a casa. La nostra struttura è infatti poco più di un garage sovradimensionato dal soffitto alto. Non c'è nessun pezzo di equipaggiamento di cui abbiamo bisogno ma che non abbiamo, nemmeno uno. Lo stesso vale per i nostri clienti che hanno costruito le proprie strutture. Hanno esattamente ciò di cui hanno bisogno.

La tradizione del garage gym è venerata e rispettata. Il numero di atleti che si allenano in garage, fienili ed edifici abbandonati è legione. Molti di questi sono dominanti a livello mondiale nel loro sport. Alcuni scelgono questa strada perché non hanno altre risorse disponibili, ma la maggior parte ha scelto il garage-palestra rendendosi conto che soddisfa al meglio le loro esigenze. Il sollevamento, il lancio, il salto e l'arrampicata essenziali per una programmazione responsabile non troveranno il benvenuto a casa per te e i tuoi amici al Nautilus 24 ore su 24.

Il tuo garage sta chiedendo di diventare una palestra. Nel tuo garage c'è spazio più che sufficiente per sviluppare una palestra che rivaleggia con qualsiasi struttura commerciale. Sì, lo sappiamo, la tua auto e 15 anni di spazzatura accumulata utilizzano attualmente quello spazio. Ciò di cui stiamo parlando qui è riconvertire il tuo garage da discarica e ricovero per auto a



una struttura di forza e condizionamento di prim'ordine. Accosta l'auto al vialetto. Coprilo se necessario. Organizza una svendita per la spazzatura di valore. Puoi costruire un capannone Rubbermaid nel cortile sul retro per tutte le tue attrezzature da giardinaggio, strumenti e altre cose che desideri conservare. Il resto buttatelo! Se il tuo garage è pieno di "cose" che non vuoi conservare, la soluzione più semplice è noleggiare un contenitore per lo smaltimento. Il cantiere di noleggio lascerà il cestino, tornerà a prenderlo e smaltirà il contenuto quando avrai finito. È facile!

Ripartire da zero: Matting

Una volta che il garage è stato ripulito e pulito, il prossimo passo ovvio è opacizzarlo. I tappetini sono costosi ma aggiungono così tanto al comfort e alla sicurezza che sono un must. Installa a rate, un tappetino alla volta se necessario.



Evita di acquistare i tappetini dai venditori di fitness. Puoi trovare tappetini in gomma da 4'X6'X 3/4 pollici esattamente come quelli venduti da Bigger Faster Stronger (uno dei nostri venditori preferiti) nel tuo negozio locale di mangime e finimenti per cavalli. Gli stessi tappetini vengono venduti nei negozi di mangimi e finimenti come tappetini per stalle per cavalli. Anche se devi noleggiare un camion e guidare due ore fuori Manhattan per trovare un negozio di mangimi e finimenti, risparmierai un sacco non pagando la spedizione. I tappetini costano 50-60 sterline ciascuno e la spedizione è scandalosa. Avrai bisogno di un tappetino per ogni 24 piedi quadrati di garage.

Ti consigliamo di disegnare in scala su un foglio il tuo garage e vedrai quanti tappetini puoi stendere senza tagliare e quanti ne devi tagliare. Tagliare i tappetini non è facile!! In effetti, è davvero, davvero difficile. L'approccio migliore è creare un modello con una borsa della spesa marrone adatta

lo spazio per il quale vuoi tagliare un tappetino. Stendete il sacchetto marrone sul tappetino da tagliare e tracciate con il gesso bianco la linea che volete tagliare. Il taglio migliore del tappetino in gomma da 3/4 pollici si ottiene con un taglierino. Usa una regola di acciaio o alluminio da quattro piedi per tracciare le linee e fare il primo passaggio con il coltello. Ti aiuterà a tracciare le linee a circa 1/4 pollici oltre ciò che hai misurato. Grazie alla comprimibilità dei tappetini, ciò consente cuciture davvero strette e belle.

Lascia fuoriuscire solo circa 1/2 pollice di lama e dalla pancia con le braccia tese sopra la testa trascina il coltello verso di te lungo la linea segnata con il gesso. Ogni taglio sarà lungo solo circa 18 pollici e profondo circa 1/4 di pollice. Quindi ci vorranno tre passaggi per passare. Non tagliare

Molti dei siti web di questi fornitori non contengono tutti i loro prodotti. Raccomandiamo di contattare (telefonare) i fornitori e richiedere il loro catalogo aggiornato. La tua biblioteca del fitness dovrebbe includere i cataloghi di ciascun fornitore.

1. **Iron Mind (www.ironmind.com)**
Iron Mind è di gran lunga il nostro fornitore preferito. La loro attrezzatura durerà una vita ed è perfetta per la filosofia minimalista/basica di CrossFit. Il catalogo di Iron Mind è una testimonianza dell'integrità e dell'impegno dell'azienda. Iron Mind pubblica anche Milo, la migliore rivista di allenamento per la forza al mondo.
2. **Bigger, Faster, Stronger (BFS) (www.biggerfasterstronger.com)**
L'attrezzatura di Bigger, Faster, Stronger è buona e ha un prezzo ragionevole. Di solito hanno avuto problemi nel gestire correttamente e puntualmente gli ordini, ma sono ben intenzionati e onesti. CrossFit ha fatto più affari con loro che con qualsiasi altro fornitore.
3. **Concept II (www.concept2.com)**
Concept II produce il Concept II Rowing Ergometer. Non possiamo dire abbastanza cose positive su questa azienda o su questo strumento di "cardio". Concept II ha trasformato il loro prodotto in uno sport. Nessun altro può fare questa affermazione. Dove altro puoi confrontare il tuo allenamento metabolico con una selezione internazionale di atleti di classe mondiale, come puoi fare dal loro sito web?
4. **Stairmaster (www.stairmaster.com)**
Stairmaster produce il Gravitron, lo strumento perfetto per sviluppare trazioni e dip. Il Gravitron è perfetto, ma Stairmaster è disorganizzata nella realizzazione degli ordini. Promettono spesso cose che non possono mantenere.
5. **Power Systems (www.power-systems.com)**
I prezzi di Power Systems sono bassissimi e la loro attrezzatura è discreta. Il problema più grande con Power Systems è la spedizione. Troppo spesso riceviamo attrezzature rotte e le loro saldature sono state "incerte". Abbiamo ottenuto sconti significativi su pezzi rotti e poi li abbiamo riparati. Alla fine, continueremo a fare affari con loro. Spesso Power Systems è la scelta facile per articoli vari e la loro selezione è impressionante.
6. **Dynamax (www.medicineballs.com)**
Quando si tratta di palle mediche, questi ragazzi sono l'unica scelta. La guida all'allenamento che accompagna ogni palla medica è assolutamente eccezionale. Questi ragazzi capiscono il fitness.
7. **York Barbell Company (www.yorkbarbell.com)** York Barbell produce attrezzature magnifiche ed è il migliore dei principali produttori americani di attrezzature. Pensa a York, pensa a Lexus.
8. **Ivanko (www.ivanko.com)**
Le attrezzature di Ivanko sono splendide. Il loro sito presenta articoli che spiegano l'ingegneria dietro buoni bilancieri e piastre. Pensa a Ivanko, pensa a Mercedes.
9. **Eleiko (www.eleikosport.com/company.asp)** Eleiko non ha pari nel mondo del sollevamento pesi. I loro prezzi lo riflettono. Dove i budget sono GRANDI, Eleiko è la scelta. Pensa a Eleiko, pensa a Rolls Royce.
10. **Sorinex (<http://www.sorinex.com/default.asp>)** Non abbiamo ancora fatto affari con Sorinex, ma lo faremo in futuro. I fratelli Sorin sono molto rispettati nel settore e le loro attrezzature stanno rapidamente guadagnando popolarità. Innovative (dai un'occhiata al loro nuovo sviluppatore per glutei e femorali) e progettate dall'esperienza, queste sono attrezzature eccellenti.
11. **American Athletic, Inc. (AAI) (<http://www.gymnasticproducts.com/>)** AAI è il nostro fornitore preferito per sbarre parallele, anelli, tappetini e altra attrezzatura per ginnastica. La loro attrezzatura è solida e bellissima.
12. **Spieth Anderson (<http://www.spiethanderson.com/gymnastics/>)** Spieth Anderson è l'Eleiko delle forniture per ginnastica (pensa a Spieth, pensa a Rolls Royce). Ci piace semplicemente sfogliare il loro catalogo. Se il tuo budget non ha limiti, Spieth è la tua prima scelta.
13. **Nick Massman (raahlu@pacbell.net)** Nick è l'ingegnere di CrossFit. Ha realizzato la nostra "panca per addominali", il bersaglio per il wall ball, la barra per trazioni, la barra per trazioni con manico rotante e spesso, e altri originali di CrossFit. Non c'è nulla che Nick non possa fare, e le sue attrezzature sono almeno altrettanto buone di quelle di IronMind. Per applicazioni su misura e pezzi unici, lui è "l'uomo giusto". Nick è stato in grado di prendere le migliori attrezzature e migliorarle!

il cemento o su qualsiasi superficie che non vuoi rovinare. Consigliamo di mettere un foglio di compensato sotto i tappetini che stai tagliando.

Questo è un compito in cui un amico è quasi indispensabile. Avrai bisogno di aiuto per caricare e scaricare i tappetini, misurarli, tagliarli e sistemarli. Pesano solo circa 23 chili, ma sembrano molto più pesanti. Alla fine della giornata sembrano pesare 130 chili ciascuno. Questo lavoro richiede pazienza.

Non pensare nemmeno di usare una sega circolare o un'altra sega elettrica. Il fuoco e il fumo risultanti impiegheranno ore a dissiparsi, anche solo con un taglio di 15 centimetri. Abbiamo visto principianti fare tagli quasi perfetti attorno a pali e angoli usando solo un taglierino. Un lavoro accurato e il posizionamento dei tappetini ridurranno al minimo le giunture e le fessure. Utilizziamo un peso da undici chili per far scivolare nei bordi del tappetino e unirli, riducendo le fessure prima di posizionare il tappetino successivo. Questa è la parte più difficile della palestra in garage.

Minimo indispensabile: Pesi e sbarra per trazioni

Vuoi ottenere un set di pesi olimpici. Questi hanno le boccole rotanti



e accettare piastre con fori da 2 pollici. Non ti pentirai mai di acquistare una barra di qualità. Ti costerà diverse centinaia di dollari, ma offrirà un servizio duraturo. Bigger Faster Stronger e IronMind sono i nostri fornitori preferiti e Ivanko, Eleiko e York sono i nostri produttori preferiti. Potresti voler considerare le barre "Aluma-lite" e "Ultra-lite" di Bigger Faster Stronger (www.biggerfasterstronger.com) se la tua palestra sarà utilizzata da donne, anziani o bambini. Queste barre pesano rispettivamente 15 e 30 libbre. Abbiamo e usiamo entrambe. Una barra olimpica standard pesa 45 libbre. Se ti allenerai con amici, avrai bisogno di due barre olimpiche. Per quanto riguarda le piastre, ti consigliamo vivamente di optare per piastre in gomma solida. Queste piastre sono più sicure e silenziose dell'acciaio e persino delle normali piastre di protezione. Se dovessimo attrezzare di nuovo la nostra struttura, sceglieremmo solo gomma e quasi niente acciaio. L'unico acciaio di cui abbiamo bisogno sono le piastre da 2,5 libbre. Bigger Faster Stronger ha piastre in gomma non composita e plastica da cinque e dieci libbre. Le piastre in gomma composita sono realizzate sia da Hampton che da York e sono disponibili in pesi da 25, 20, 15 e 10 kg. Le piastre in gomma costano di più, ma la riduzione del rumore da sola le rende degne del prezzo.



Vorrai un porta barre olimpiche e piastre di protezione olimpiche. È fastidioso e pericoloso lasciare questo equipaggiamento sul pavimento. I supporti per barre che tengono le barre in piedi occupano poco spazio. Se le tue piastre sono tutte di protezione o in gomma composita, assicurati che il tuo rack sia progettato per contenere piastre di protezione olimpiche. Queste piastre hanno tutte un diametro di 18 pollici. Abbiamo commesso questo errore ordinando i rack. Non abbiamo un fornitore preferito per questi articoli.

I manubri non sono assolutamente essenziali, ma non saremmo felici senza di essi. Il nostro preferito è il manubrio Durabell prodotto da Hampton e distribuito dalla York Barbell Company. Sono estremamente resistenti, rivestiti in gomma e non si smonteranno lasciando cadere piastre in bocca. La cosa migliore è che si conservano in rastrelliere verticali che occupano poco spazio. È un grande sistema di manubri e rastrelliere a un ottimo prezzo. Abbiamo pagato molto di più per molto meno, purtroppo. Dove

il budget e lo spazio sono limitati, vuoi considerare le "Olympic-Style Husky Handle Dumbbell Bars" di IronMind. Questi manubri devono essere visti e maneggiati per essere creduti. Accettano piastre olimpiche e hanno manici spessi (2 pollici). Non crescerai mai oltre questi mostri. Le persone rimangono a bocca aperta quando li vedono.

Hai bisogno di un posto per fare trazioni e dip. La tentazione è optare per una delle tante torri per trazioni e dip indipendenti. Sono economiche e adeguate al compito, ma sono fragili e occupano spazio prezioso sul pavimento. Nella nostra palestra in garage diamo valore allo spazio a terra. Power Systems produce una barra per trazioni e una barra per dip montate a parete. Abbiamo avuto problemi con attrezzature danneggiate provenienti da Power Systems, ma questi articoli sono molto robusti e alla fine Power Systems ha risolto i danni. Puoi anche far realizzare barre per trazioni e dip montate a parete da un saldatore locale.

Abbiamo fatto costruire a Nick Massman (raahlu@pacbell.net) una barra per trazioni e staffe di montaggio CrossFit lunga venti piedi. Abbiamo anche incaricato Nick di progettare e fabbricare una barra per trazioni girevole con manico spesso (2 pollici di diametro). Questo mostro farà passare qualcuno da trenta trazioni a cinque ripetizioni. Il carico su mani e avambracci è incredibile.

C'è un altro aspetto per le trazioni e i dip. Nella nostra struttura abbiamo due Gravitrons Starmaster (www.stairmaster.com/commercial/products/strength/gravitron/index.html). Si sono rivelati indispensabili per sviluppare trazioni e dip in individui non abbastanza forti per fare né l'una né l'altra. Le trazioni e i dip sono insuperabili nello sviluppo della forza funzionale della parte superiore del corpo e sono ostacoli formidabili per la maggior parte



delle donne e degli anziani. Per loro il Gravitron è indispensabile. Se non riesci a fare trazioni o dip, hai bisogno di un Gravitron. Se hai già trazioni e dip, il Gravitron è comunque un ottimo strumento per lavorare ulteriori ripetizioni quando sei stanco o per il riscaldamento. Il nuovo Gravitron consente l'abbassamento del carrello e fornisce una stazione per trazioni e dip non assistite. Anche se lontano dall'essere economici, sono stati indispensabili per la pratica di CrossFit. Alcuni dei nostri amici hanno trovato Gravitrons rigenerati a quasi metà del prezzo del nuovo. Cerca su Internet Gravitrons usati.

Se avessi solo una barra e un posto per fare trazioni, potresti fare una variante accettabile del Programma CrossFit. Con questa quantità minima di attrezzatura potresti fare stacchi, squat, push-press, piegamenti, clean e trazioni. Infatti, il minimalismo/basso budget

Il Concept II Rower in sé è economico (\$800), praticamente indistruttibile e non richiede manutenzione. Abbiamo visto Concept II Rower utilizzati quotidianamente per anni senza alcuna manutenzione.

Concept II ha un sito web eccellente (www.concept2.com) dove i vogatori condividono i loro tempi su varie distanze, suddivisi per età, genere e peso. Il numero di atleti è tale che i tempi riflettono legittimamente un ranking mondiale. Questo è possibile perché il Concept II Rower (C2) è uno strumento comune e prezioso per i vogatori competitivi internazionali. Concept II ha trasformato il loro prodotto in uno sport internazionale. Non conosciamo altri prodotti che possano vantare una simile affermazione.

La console del C2 è la nostra preferita tra tutte le attrezzature cardio. Su questo vogatore possiamo facilmente programmare qualsiasi schema di intervalli desiderato, come l'intervallo Tabata (20 secondi di lavoro seguiti da 10 secondi di riposo, ripetuto 8 volte). La console del C2 ci permette di vogare per tempo o distanza e fornisce tempi e distanze proiettati, rendendo più semplice il raggiungimento degli obiettivi. È incredibile che questa flessibilità sia unica per questa attrezzatura.

Il Concept II Rower si ripone in posizione verticale e in questo modo occupa meno spazio rispetto alla maggior parte delle altre attrezzature cardio comuni. Solo la corsa e la corda per saltare richiedono attrezzature (scarpe e corda) che si ripongono in modo altrettanto compatto.

Attrezzature per Ginnastica e Arrampicata

Poiché i ginnasti hanno un rapporto straordinario tra forza e peso, una forza del busto e della parte superiore del corpo senza rivali e possono esprimere questa forza in molteplici piani, CrossFit utilizza regolarmente abilità ed esercizi che sviluppano questa capacità. Oltre alla sbarra per trazioni e alla piattaforma per dip già menzionate, abbiamo parallettes (barre parallele corte) e anelli fissi.

Le nostre parallettes provengono da AAI (<http://www.gymnasticproducts.com/parallel.htm>) e sono commercializzate come "barre parallele basse". Le "barre parallele basse" di AAI costano \$844.00. Sono regolabili da 14-20" di larghezza, alte 16" e lunghe 8'. Anche se ingombranti e piuttosto grandi, sono un'attrezzatura che non supererai mai. Pressioni in verticale, verticali, piegamenti, piroette, L-holds, V-holds... la lista di esercizi che si possono imparare su queste è vasta. È un luogo ideale per sviluppare la forza della parte superiore del corpo, la forza addominale, l'agilità, l'equilibrio, la coordinazione e la precisione.

Spazio e budget potrebbero non permettere l'acquisto delle barre commerciali, quindi ecco i piani per costruire parallettes fatte in casa. Realizzate in PVC, queste barre permetteranno di fare molte delle cose che si possono fare sul set più grande. Dal sito Drills and Skills: <http://www.drillsandskills.com/skills/cond/> Tra l'altro, questo è uno dei nostri siti preferiti. La pagina Skills and Drills ti manterrà motivato e sfidato per decenni.

Abbiamo appeso un paio di anelli fissi al nostro soffitto a volta. Potresti non avere il grande lusso di un soffitto alto 15-20 piedi. Questo non significa che non puoi sfruttare la forza impareggiabile della parte superiore del corpo che si può sviluppare sugli anelli. Puoi procurarti un paio di anelli e cinghie da Professional Athletics (PA). PA offre anelli di legno e cinghie di Norbert a circa \$125. <http://www.gymnastics-equipment.com/rings.html>.

Abbiamo visto questi anelli appesi sopra una sbarra per trazioni montata a muro o trave, permettendo di fare muscle-up (sollevandoti da una posizione appesa sotto gli anelli a una posizione di supporto sopra e completando un dip). La differenza di difficoltà tra i dip alla sbarra e i dip sugli anelli è fonte di interminabile divertimento. Questo è tutto ciò che diremo a riguardo.

Ordinare il CrossFit Journal

Il CrossFit Journal è una rivista distribuita elettronicamente (ezine inviata via email) pubblicata mensilmente da www.crossfit.com e documenta un metodo comprovato per raggiungere una forma fisica d'élite.

Per informazioni sull'abbonamento visita: www.crossfit.com/subscribe/subscribe.html, oppure invia un assegno o vaglia postale di \$25 a:

CrossFit
P.O. Box 2769
Aptos CA 95001

Si prega di includere nome, indirizzo e indirizzo email. Se inviare email ti crea problemi, possiamo inviarti il giornale via fax ogni mese. Se hai domande o commenti, inviali a feedback@crossfit.com. Il tuo contributo sarà molto apprezzato e ogni email riceverà risposta.

Per quanto riguarda il muscle-up, pensi di avere una buona forza nella parte superiore del corpo fino a quando non ne hai fatto uno. Il muscle-up combina la trazione più dura al mondo con il dip più difficile. Il muscle-up è un movimento funzionale che ti permette, una volta padroneggiato, di superare qualsiasi oggetto su cui puoi appoggiare un dito. Questa è una potenziale abilità di salvataggio. Tratteremo il muscle-up in dettaglio in un numero successivo, ma basti dire per ora che il muscle-up è uno strumento indispensabile per sviluppare una forza stupefacente nella parte superiore del corpo. Impara il muscle-up; non puoi farlo senza anelli. Infine, l'assemblaggio di anelli in legno e cinghie appeso sopra la tua sbarra per trazioni è la soluzione ideale per fare dip.

Utilizziamo anche materassini da AAI (<http://www.gymnasticproducts.com/mats.htm>) per stretching e per attutire eventuali cadute dalle parallele, dagli anelli o durante l'arrampicata alla corda. Il nostro materassino preferito è 3,5' X 6' X 4".

La scalata della corda è un esercizio straordinario ma richiede un soffitto alto. Alcuni dei nostri

e Power Systems ci hanno dato un rimborso abbastanza consistente da farci dimenticare la scarsa qualità del lavoro e gran parte della frustrazione. Molti dei nostri amici hanno optato per il Bigger Faster Stronger GHD. È semplicemente "ok". Non siamo convinti di aver visto il meglio dei GHD sul mercato. Se dovessimo sostituire il nostro, sceglieremmo Sorinex (<http://www.sorinex.com/default.asp>). Ecco il nostro prossimo GHD: <http://www.sorinex.com/Products2.htm>.

La scienza dietro sia l'"ab mat" che l'"ab bench" è assolutamente brillante. Koch, Blom e Jacob sono responsabili della ricerca e comprensione di questi prodotti. Puoi leggere e ordinare l'ab mat su <http://www.abmat.com/intro.htm>. Questo articolo è una lettura obbligatoria! L'evasione degli ordini è stata problematica per usare un eufemismo, ma nessuno dei nostri amici è stato truffato. Sembra solo di aspettare mesi per l'arrivo del tappetino. Questo è uno dei migliori investimenti da 30 \$ che puoi fare. Alcuni dei nostri amici hanno creato i propri tappetini dopo aver rinunciato alla consegna.

L'"ab bench" (<http://shop.store.yahoo.com/homegym/abbenrevbyfr.html>) utilizza la stessa scienza. Abbiamo pagato 300 \$ per il nostro ab bench e siamo rimasti delusi dalla qualità del prodotto. È piuttosto scadente.



Il prezzo è sceso a 169 \$, il che è molto meglio, ma abbiamo incaricato Nick Massman (raahlu@pacbell.net) e abbiamo ottenuto un ab-bench molto, molto migliore con un design migliorato. La versione di Nick dell'ab-bench è qualcosa di cui siamo orgogliosi; l'originale è un "pezzo".

Elementi di base vari

Le scatole di pliometria sono uno strumento semplice e incredibilmente efficace sia per l'allenamento esplosivo/potenza che per il condizionamento metabolico. Il salto su scatole a tempo è un esercizio funzionale ad alta intensità e una caratteristica regolare nel Workout of the Day di CrossFit. Abbiamo un set completo di scatole di pliometria da BFS (www.biggerfasterstronger.com) ma utilizziamo quasi esclusivamente la scatola da 20". Utilizziamo la scatola da 10" per gli "box squats" sia con peso che liberi. Consigliamo di procurarsi la scatola da 20", il suo booster e la scatola da 10". Questo ti offre una scatola da salto eccellente a tre altezze (il booster fornisce un incremento di due o quattro pollici a seconda della sua orientazione) e una scatola per gli box squats.



Lo swing a due braccia con il Kettlebell è un ottimo esercizio e per questo abbiamo acquistato il set di Kettlebell di Pavel Tsatsouline da Dragon Door Enterprises (<http://www.dragondoor.com/p10.html>). Il set include Kettlebell da 36, 53 e 72 libbre. Con l'eccezione dello swing a due braccia, la maggior parte degli esercizi con il Kettlebell sono stati più una novità che produttivi. Inoltre, la maggior parte degli esercizi presentati nel videotape di Pavel possono essere eseguiti altrettanto bene o meglio con i manubri che con il Kettlebell. Tuttavia, consigliamo di procurarsi un set. Le competizioni sono state un vero divertimento. Mettiamo spesso due atleti uno contro l'altro per vedere chi riesce a far oscillare il peso grande sopra la testa per il tempo migliore.

Può sembrare banale parlarne, ma c'è qualcosa nei salti con la corda. La nostra corda preferita è arrivata da Power Systems (www.power-systems.com). La corda

è commercializzata come la "Superope" (http://www.power-systems.com/2002/search/group_name.asp?sku_group=35408?gp=gp). La Superope è presentata come la loro più veloce e durevole. Beh, la nostra Superope si è usurata e rotta dopo un anno, ma la corda era così veloce che valeva la pena sostituirla anche se si fosse consumata cinque volte più velocemente. Ci sono due tendenze generali nel design delle corde da salto: pesanti e veloci. Dopo anni di sperimentazione con entrambe, siamo giunti alla conclusione che preferiamo decisamente la corda veloce, e questa è velocissima!

Nella nostra struttura abbiamo diverse Dynamax Medicine Balls (<http://www.medicineballs.com/>). La palla Dynamax è una palla morbida e a basso rimbalzo. Le affermazioni di Dynamax sui vantaggi di una palla meno vivace sono confermate nel momento in cui la palla rimbalza sul tuo viso, ed è una certezza che, con abbastanza esposizione, ciò accadrà. Il manuale che accompagna la palla Dynamax è una delle migliori pubblicazioni che accompagna qualsiasi prodotto fitness.

Abbiamo due applicazioni uniche per l'allenamento con la palla medica. La prima è "wall ball". Wall ball è essenzialmente uno squat frontale profondo-spinta-lancio con un tempo di riciclo rapido. Nick Massman (raahlu@pacbell.net) ha realizzato un tabellone in acciaio per questo esercizio.

Oltre all'esercizio del "wall-ball", utilizziamo il pallone medico per insegnare il power clean e lo squat clean. Questo si è rivelato un esercizio straordinariamente efficace a tale scopo.

Articoli di lusso vari

Passiamo ora all'ultimo pezzo del nostro equipaggiamento per forza e condizionamento, il Probotics "Just Jump or Run". KBA Coaching (<http://www.kbacoach.com/index.html>) offre il "Just Jump or Run". Il "Just Jump or Run" (<http://www.kbacoach.com/justjumporrun.html>) è un dispositivo elettronico che misura il salto verticale, il tempo di reazione, il tempo di sprint e il calo anaerobico. Ci siamo divertiti molto



con questo per un po' di tempo, ma non lo usiamo più molto e non sono sicuro che valesse i 500 \$ che abbiamo speso.

Come supporto all'istruzione abbiamo alcune attrezzature specializzate che, pur essendo molto utili in un ambiente didattico, potrebbero avere una limitata applicabilità in una palestra domestica. La nostra struttura ha un soffitto alto 15 piedi da cui abbiamo attaccato un sistema di carrucole di Harken (<http://www.harken.com>) con un rapporto di 4:1. Usiamo questo sia con cinture alla cavaglia imbottite in pelle pesante che con un "Delta No-Tangle Harness Vest Style" di Sala (651.388.8282). Le cinture alla cavaglia (di Power Systems) le usiamo per supportare e assistere le flessioni in verticale e le pressioni sugli anelli e le parallele, mentre l'imbracatura ci aiuta nel muscle-up. Se hai l'altezza del soffitto, il budget e l'impegno, questi articoli sono di enorme beneficio.

CrossFit dispone anche di una videocamera digitale Sony. Sia in un ambiente di coaching professionale che allenandosi da soli in garage, non puoi vedere cosa stai facendo bene o male senza un video. Alla fine, nel tuo allenamento, questo diventa più una necessità che un lusso, soprattutto per i sollevamenti olimpici e i movimenti di ginnastica. È fantastico.

Ti servirà un cronometro per i tuoi allenamenti. Il nostro preferito proviene da www.stopwatches.com ed è il Seiko S052 Interval Timing Stopwatch (<http://www.bodytronics.com/mcart/index.cgi?&task=show&cat=Seiko+Stopwatches>). Questo orologio cronometrerà gli intervalli di qualsiasi tempo di lavoro, tempo di riposo e conteggio totale degli intervalli che scegli. Questo è un vero gioiello di orologio per l'Interval Training Tabata. Questo ottimo orologio emette un segnale acustico di conto alla rovescia per l'intervallo di lavoro e quello di riposo distinto dalla fine e l'inizio dell'intervallo di lavoro e di riposo, in modo che possa essere utilizzato senza mani e senza guardare l'orologio per cronometrarti negli sforzi di allenamento a intervalli. Una volta usato questo orologio, altri metodi di cronometraggio sembrano difficili.

In nome della completezza, menzioneremo qui che abbiamo anche presso CrossFit due StairMaster Stairclimbers e due biciclette stazionarie StairMaster. Sono divertenti, un buon diversivo, ma non essenziali.

Rifinitura

Consigliamo di rifinire il tuo garage con compensato da 3/4". Fissato saldamente ai montanti, il compensato diventa la superficie perfetta per montare qualsiasi cosa tu voglia o di cui hai bisogno. Se rivesti la maggior parte dello spazio delle pareti con compensato, puoi coprire le tue pareti con prese da arrampicata e avere una flessibilità perfetta per montare la tua barra per trazioni, barre per dip, campus board, peg board, ecc. L'aspetto è anche attraente e mostra il tuo orgoglio per ciò che hai costruito.

Abbiamo montato fogli di lavagne magnetiche sulle pareti della palestra CrossFit per usarli con pennarelli cancellabili a secco. Puoi acquistare fogli di lavagna magnetica da 4' X 8' per circa 15 \$ a foglio dalla maggior parte delle segherie. Registriamo i successi



per vari sforzi su queste lavagne. Questo può fornire una visualizzazione molto pubblica dei tuoi risultati e a sua volta diventa una meravigliosa fonte di motivazione. Non sapevamo quando abbiamo fissato queste lavagne quanto sarebbero diventate importanti. Ora non potremmo farne a meno. Nemmeno tu dovresti farne a meno. Prendi la nostra parola.

Al CrossFit abbiamo un monitor a parete, TV satellitare, musica e un'intera attrezzatura audiovisiva. Che tu stia ascoltando le tue canzoni preferite, controllando l'andamento delle azioni prima di andare al lavoro o guardando il video di sollevamento olimpico della Bulgarian Training Hall di IronMind per motivazione, l'effetto complessivo di un sistema AV è fantastico. Sfruttiamo al massimo il nostro sistema per intrattenimento, motivazione e istruzione.

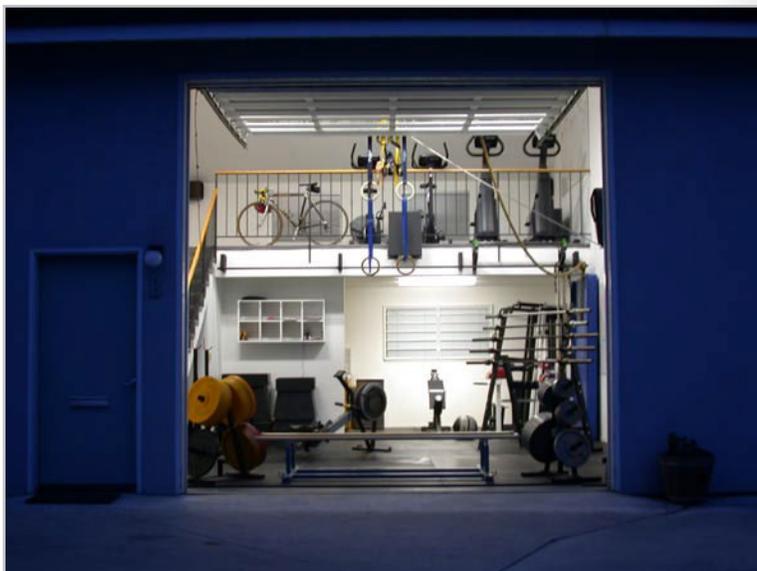
Ogni palestra in garage dovrebbe avere una biblioteca e non c'è modo migliore per arricchire la tua biblioteca di fitness (oltre al CrossFit Journal, naturalmente) che con Milo. Milo è presentato come "un giornale per atleti seriamente dediti alla forza". Milo è incredibile. Randall Strossen, il proprietario di IronMind, sarà ricordato per sempre nel mondo del fitness per aver pubblicato Milo. Milo è onesto, autentico, fatto in casa e uno dei pochissimi giornali legittimi nel mondo del fitness. Non scambieremo un solo numero di Milo per tutte le riviste di fitness popolari del mondo. Vuoi anche ottenere cataloghi dai fornitori che abbiamo menzionato qui per il tuo scaffale. Sono una fonte eccellente di motivazione e idee. In una prossima edizione faremo raccomandazioni per materiale da aggiungere alla tua biblioteca di fitness.

L'ultimo tocco (in realtà non finirete mai, ed è bello così) è l'arte. Cerca il tuo sport o atleta preferito su "Google" (www.google.com) insieme alle parole "poster" e probabilmente troverai un poster che sarà sia divertente che ispiratore. Se non sai da dove iniziare, basta mettere "poster sportivi" su Google e inizia a navigare. Troverai più di quanto avrai tempo di guardare.

“Guarda cosa hai fatto”

Non lasciare che il fatto che il tuo garage sia di soli 400 piedi quadrati ti scoraggi. La palestra di CrossFit è di circa 1.200 piedi quadrati e operiamo regolarmente con tre allenatori e da tre a sei atleti alla volta. Il garage tipico è perfettamente dimensionato per un programma di forza e condizionamento d'élite per una famiglia o un individuo e amici. In realtà, alcuni dei nostri amici hanno costruito le loro palestre in meno di 200 piedi quadrati!

È importante spiegare che la tua palestra domestica non aspira a essere buona o completa come una struttura commerciale; la tua palestra ha il potenziale per essere molto, molto meglio. La tecnologia all'avanguardia per la forza e il condizionamento, come CrossFit, è più facilmente facilitata in un garage ben attrezzato che in un Gold's Gym, World's Gym, Family Fitness Center, 24-Hour Nautilus o Balley's. Queste catene e palestre simili non possono supportare programmi professionali d'élite; tu puoi.



Vale la pena ripeterlo: il modello commerciale si basa su movimenti semplici che richiedono poca o nessuna istruzione e personale inesperto e mal pagato. Questo è l'unico motivo per cui le pratiche di bodybuilding permeano queste strutture. Dove la vita e il lavoro dipendono dal fitness, questo modello è tristemente inadeguato. La struttura professionale per la forza e il condizionamento richiede attrezzature diverse, meno costose e meno attrezzature, ma personale e istruzione professionali. CrossFit, attraverso il CrossFit Journal, fornirà quell'esperienza. Sappiamo che si può fare; lo abbiamo fatto per migliaia di persone tramite il nostro sito web.

CrossFit si impegna a guidare una rivoluzione nell'allenamento del fitness, un allontanamento radicale dal modello di bodybuilding inefficace e non funzionale prevalente nelle palestre commerciali verso il modello professionale di forza e condizionamento delle università, franchigie sportive professionistiche e militari. Le tue esigenze, indipendentemente dal tuo attuale livello di fitness, differiscono per grado, non per tipo, da quelle degli atleti professionisti o d'élite. Stiamo conducendo questa rivoluzione a casa tua. È l'unico posto dove può essere vinta.

Se il costo è un'obiezione, potresti considerare di rivalutare le tue priorità. Se il tuo soggiorno, le camere da letto, la cucina o la sala da pranzo sono ben arredati, non c'è sostanza nell'argomento che non puoi permetterti la tua palestra, a meno che la tua salute e il tuo fitness non siano priorità inferiori rispetto al tuo svago e intrattenimento.

La soddisfazione derivante dalla costruzione della tua palestra e dalla condivisione con i tuoi amici ti sorprenderà sicuramente. Coloro che hanno seguito questa strada scoprono che con ogni modifica o aggiunta di attrezzature, il loro divertimento e orgoglio aumentano.

Lista per l'acquisto di attrezzi per palestra in garage

- Tappetini**
Fonte consigliata: negozio locale di alimenti e granaglie
- Bilanciere olimpico**
Fonte consigliata: Bigger, Faster, Stronger (BFS) (www.biggerfasterstronger.com)
- Dischi olimpici**
Fonte consigliata: Bigger, Faster, Stronger (BFS) (www.biggerfasterstronger.com)
- Manubri**
Fonte consigliata: York Barbell Company (www.yorkbarbell.com)
- Barra per trazioni**
Fonte consigliata: Power Systems (www.power-systems.com)
- Stazione per dip**
Fonte consigliata: Power Systems (www.power-systems.com)
- Panca piana**
Fonte consigliata: Iron Mind (www.ironmind.com)
- Rack per squat**
Fonte consigliata: Iron Mind (www.ironmind.com)
- Rack di potenza portatile**
Fonte consigliata: Iron Mind (www.ironmind.com)
- Vogatore**
Fonte consigliata: Concept II (www.concept2.com)
- Parallele**
Fonte consigliata: American Athletic, Inc. (AAI) (<http://www.gymnasticproducts.com/parallel.htm>)
- Anelli**
Fonte consigliata: American Athletic, Inc. (AAI) (<http://www.gymnastics-equipment.com/rings.html>)
- Tappeti per atterraggio**
Fonte consigliata: American Athletic, Inc. (AAI) (<http://www.gymnasticproducts.com/mats.htm>)
- Corda**
*Fonte consigliata: American Athletic, Inc. (AAI)
(http://www.gymnasticproducts.com/training_accessories.htm)*
- Prese per arrampicata**
*Fonte consigliata: (vari) (<http://www.metoliusclimbing.com/megapacks.asp>;
<http://www.juggernet.com/prodsvs.htm>; <http://www.shopslms.com/climbingholds.html>)*
- Campus board**
Fonte consigliata: Metolius (<http://www.metoliusclimbing.com/>)
- Tavola con pioli**
Fonte consigliata: Wolverine Sports (<http://www.wolverinesports.com/fitness15.html>)
- Sviluppatore glutei-ham**
Fonte consigliata: Sorinex (<http://www.sorinex.com/Products2.htm>)
- Ab Mat**
Fonte consigliata: Abmat (<http://www.abmat.com/intro.htm>)

(continua)

(Lista delle attrezzature, cont.)

- Panca per addominali**
Fonte consigliata: Home Gym Warehous (<http://store.yahoo.com/homegym/homeabbench.html>)
- Scatole per pliometria**
Fonte consigliata: Bigger, Faster, Stronger (BFS) (www.biggerfasterstronger.com)
- Kettlebell**
Fonte consigliata: Dragon Door Enterprises (<http://www.dragondoor.com/p10.html>)
- Corda per saltare**
Fonte consigliata: Power Systems (www.power-systems.com)
- Palle mediche**
Fonte consigliata: Dynamax Medicine Balls (<http://www.medicineballs.com/>)
- “Solo salta o corri”**
Fonte consigliata: KBA Coaching (<http://www.kbacoach.com/index.html>)
- Carrucola**
Fonte consigliata: Harken (<http://www.harken.com>)
- Imbracatura**
Fonte consigliata: Sala (651.388.8282)
- Carrucola**
Fonte consigliata: Power Systems (www.power-systems.com)
- Bicicletta da strada o da montagna**
Fonte consigliata: n/d
- Videocamera digitale**
Fonte consigliata: n/d
- Cronometro**
Fonte consigliata: Seiko S052 Interval Timing
Stopwatch(<http://www.bodytronics.com/mcart/index.cgi?&task=show&cat=Seiko+Stopwatches>)
- Lavagna**
Fonte consigliata: segheria locale
- Sistema AV**
Fonte consigliata: n/d
- Biblioteca fitness**
Fonte consigliata: n/d
- Opera d'arte ispiratrice**
Fonte consigliata: n/d