



"mess you up"

IL

# CrossFit Journal

IN QUESTO NUMERO: *I Tre Standard di Fitness di CrossFit: Malattia, Benessere e Fitness come Misure di Salute  
Aerobica e Anaerobica  
Ginnastica, Sollevamento Pesi e Sprint*

ARTICOLO IN PRIMO PIANO:

## COS'È IL FITNESS?

### Cos'è il Fitness e Chi è in Forma?

La rivista *Outside* ha nominato il triatleta Mark Allen 'l'uomo più in forma del mondo' (<http://web.outsidemag.com/magazine/0297/9702fefit.html>). Supponiamo per un momento che questo celebre vincitore sei volte dell'IronMan Triathlon sia il più in forma tra i più in forma, allora quale titolo dare a Simon Poelman, decatleta (<http://www.decathlon2000.ee/english/legends/poelman.htm>) che possiede anche incredibile resistenza e stamina, ma sovrasta Mr. Allen in qualsiasi confronto che includa forza, potenza, velocità e coordinazione?

Forse la definizione di fitness non include forza, velocità, potenza e coordinazione, anche se sembra piuttosto strano. Il Dizionario Collegiale Merriam-Webster definisce 'fitness' e 'essere in forma' come la capacità di trasmettere geni ed essere sani. Non ci aiuta molto. Cercare su Internet una definizione di fitness utile e ragionevole offre risultati deludentemente scarsi (<http://www.google.com/search?hl=en&ie=UTF-8&oe=UTF-8&q=fitness+definition>). Peggio ancora, la NSCA, il più rispettato editore in fisiologia dell'esercizio, nel suo autorevole *Essentials of Strength Training and Conditioning* non tenta nemmeno una definizione.

### Il Fitness di CrossFit

Per CrossFit, sostenere un programma di fitness senza definire chiaramente cosa offre il programma mescola elementi di frode e farsa. La mancanza di un'autorità guida ha quindi reso necessario che i direttori di CrossFit fornissero la loro definizione di fitness. Questo numero del *CrossFit Journal* parla proprio del nostro 'fitness'.

Le nostre riflessioni, studi, dibattiti e infine la definizione di fitness hanno avuto un ruolo formativo nei successi di CrossFit. Le chiavi per comprendere i metodi e i successi di CrossFit sono perfettamente integrate nella nostra visione del fitness e delle scienze motorie di base.

Non sorprenderà la maggior parte di voi sapere che la nostra visione del fitness è contraria. L'opinione pubblica e i media considerano gli atleti di resistenza come esempi di fitness. Noi no. La nostra incredulità nell'apprendere che *Outside* ha assegnato a un triatleta il titolo di 'uomo più in forma del mondo' diventa evidente alla luce degli standard di CrossFit per valutare e definire il fitness.

CrossFit utilizza tre diversi standard o modelli per valutare e guidare il fitness. Insieme, questi tre standard definiscono la visione di CrossFit sul fitness. Il primo si basa sulle dieci abilità fisiche generali ampiamente riconosciute dai fisiologi dell'esercizio. Il secondo standard, o modello, si basa sulle prestazioni delle attività atletiche, mentre il terzo si basa sui sistemi energetici che guidano tutte le azioni umane.

Ogni modello è fondamentale per il concetto di CrossFit e ciascuno ha un'utilità distinta nella valutazione della forma fisica complessiva di un atleta o dell'efficacia di un programma di forza e condizionamento. Prima di spiegare in dettaglio come funziona ciascuna di queste tre prospettive, vale la pena menzionare che non stiamo cercando di dimostrare la legittimità del nostro programma attraverso principi scientifici. Stiamo solo condividendo i metodi di un programma la cui legittimità è stata stabilita attraverso la

### Fitness di Classe Mondiale in 100 Parole:

- Mangia carne e verdure, noci e semi, un po' di frutta, pochi amidi e niente zucchero. Mantieni l'assunzione a livelli che supportano l'esercizio ma non il grasso corporeo.
- Pratica e allena i principali sollevamenti: stacco, clean, squat, pressioni, C&J e snatch. Allo stesso modo, padroneggia le basi della ginnastica: trazioni, dip, arrampicata su corda, flessioni, addominali, pressioni in verticale, piroette, salti, spaccate e tenute. Pedala, corri, nuota, rema, ecc., in modo intenso e veloce.
- Cinque o sei giorni alla settimana mescola questi elementi in quante più combinazioni e schemi la creatività consentirà. La routine è il nemico. Mantieni gli allenamenti brevi e intensi.
- Impara e pratica regolarmente nuovi sport.

testimonianze di atleti, soldati, poliziotti e altri la cui vita o carriera dipende dalla forma fisica.

## Il primo standard di fitness di Crossfit

Ci sono dieci abilità fisiche generali riconosciute: resistenza cardiovascolare/respiratoria, resistenza muscolare, forza, flessibilità, potenza, coordinazione, agilità, equilibrio e precisione. (Vedi “Abilità fisiche generali”, pag. 4, per le definizioni.) Sei in forma nella misura in cui sei competente in ciascuna di queste dieci abilità. Un programma di allenamento sviluppa la forma fisica migliorando ciascuna di queste abilità.

È importante notare che i miglioramenti in resistenza, forza, e flessibilità si ottengono tramite l'allenamento. L'allenamento è un'attività che migliora le prestazioni attraverso un cambiamento organico misurabile nel corpo. Al contrario, i miglioramenti in coordinazione, agilità, equilibrio e precisione avvengono attraverso la pratica. La pratica è un'attività che migliora le prestazioni attraverso cambiamenti nel sistema nervoso. Potenza e velocità sono adattamenti sia dell'allenamento che della pratica.

## Il secondo standard di fitness di Crossfit

L'essenza di questo modello è l'idea che la forma fisica consista nel performare bene in qualsiasi compito immaginabile. Immagina un contenitore pieno di un numero infinito di sfide fisiche, senza un meccanismo selettivo, e vieni invitato a eseguire prove scelte casualmente dal contenitore. Questo modello suggerisce che la tua forma fisica può essere misurata dalla tua capacità di affrontare questi compiti rispetto ad altre persone.

L'implicazione è che la forma fisica richiede la capacità di esibirsi bene in tutti i compiti, anche quelli sconosciuti, combinati in modi sempre diversi. In pratica, ciò incoraggia l'atleta a non concentrarsi su schemi fissi di serie, riposi, ripetizioni, esercizi, ordini degli esercizi, routine, periodizzazione, ecc. La natura spesso presenta sfide imprevedibili; allenati per questo mantenendo lo stimolo dell'allenamento ampio e costantemente vario.

## Il terzo standard di fitness di Crossfit

Ci sono tre vie metaboliche che forniscono l'energia per tutte le azioni umane. Questi “motori metabolici” sono conosciuti come la via fosfagena, la via glicolitica e la via ossidativa.

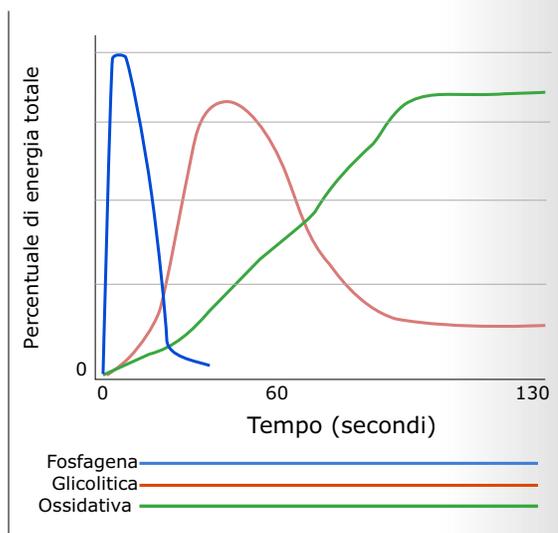
La prima, la fosfagena, domina le attività a massima potenza, quelle che durano meno di dieci secondi. La seconda via, la glicolitica, domina le attività a potenza moderata, quelle che durano fino a qualche minuto. La terza via, la ossidativa, domina le attività a bassa potenza, quelle che durano più di qualche minuto. Ecco un ottimo riferimento per ulteriori informazioni  
<http://predator.pnb.uconn.edu/beta/virtualtemp/muscle/exercise-folder/muscle.html>

La forma fisica totale, quella che CrossFit promuove e sviluppa, richiede competenza e allenamento in ciascuna di queste tre vie o motori. Bilanciare gli effetti di queste tre vie determina in gran parte il come e il perché del condizionamento metabolico o “cardio” che facciamo a CrossFit.

Favorire una o due vie a scapito delle altre e non riconoscere l'impatto di un allenamento eccessivo nella via ossidativa sono probabilmente i due errori più comuni nell'allenamento fisico. Maggiori dettagli in seguito.

## Terreno comune

La motivazione per i tre standard è semplicemente garantire la forma fisica più ampia e generale possibile. Il nostro primo modello valuta i nostri sforzi rispetto a un ampio spettro di adattamenti fisici generali, nel secondo l'attenzione è sulla vastità e profondità delle prestazioni, con il terzo la misura è il tempo, la potenza e di conseguenza i sistemi energetici. Dovrebbe essere abbastanza chiaro che la forma fisica che CrossFit sostiene e sviluppa è deliberatamente ampia, generale e inclusiva. La nostra specialità è non specializzarsi. Il combattimento, la sopravvivenza, molti sport e la vita premiano questo tipo di forma fisica e, in media, puniscono lo specialista.





## ABILITÀ FISICHE GENERALI

Se il tuo obiettivo è raggiungere la massima competenza fisica, tutte le abilità fisiche generali devono essere considerate:

1. Resistenza cardiovascolare/respiratoria - La capacità dei sistemi corporei di raccogliere, elaborare e fornire ossigeno.
2. Resistenza - La capacità dei sistemi corporei di elaborare, fornire, immagazzinare e utilizzare energia.
3. Forza - La capacità di un'unità muscolare, o combinazione di unità muscolari, di applicare forza.
4. Flessibilità - la capacità di massimizzare l'ampiezza del movimento in una determinata articolazione.
5. Potenza - La capacità di un'unità muscolare, o combinazione di unità muscolari, di applicare forza massima in un tempo minimo.
6. Velocità - La capacità di minimizzare il ciclo temporale di un movimento ripetuto.
7. Coordinazione - La capacità di combinare diversi schemi di movimento distinti in un unico movimento distintivo.
8. Agilità - La capacità di minimizzare il tempo di transizione da un modello di movimento a un altro.
9. Equilibrio - La capacità di controllare il posizionamento del centro di gravità del corpo in relazione alla sua base di supporto.
10. Precisione - La capacità di controllare il movimento in una data direzione o a una data intensità.

(Ed. - Grazie a Jim Crawley e Bruce Evans di Dynamax, [www.medicineballs.com](http://www.medicineballs.com))

contiene i semi della prescrizione "cardio" del CrossFit. Per comprendere l'approccio del CrossFit al "cardio" dobbiamo prima coprire brevemente la natura e l'interazione dei tre principali percorsi.

Dei tre percorsi metabolici, i primi due, il fosfageno e il glicolitico, sono "anaerobici" e il terzo, l'ossidativo, è "aerobico." Non è necessario approfondire il significato biochimico dei sistemi aerobici e anaerobici; basta dire che la natura e l'interazione dell'esercizio anaerobico e aerobico è fondamentale per comprendere il condizionamento. Ricorda solo che sforzi a potenza moderata o alta e che durano meno di diversi minuti sono anaerobici e sforzi a bassa potenza e che durano oltre diversi minuti sono aerobici. Ad esempio, gli sprint di 100, 200, 400 e 800 metri sono in gran parte anaerobici, mentre eventi come i 1.500 metri, il miglio, i 2.000 metri e i 3.000 metri sono in gran parte aerobici.

L'allenamento aerobico migliora la funzione cardiovascolare e riduce il grasso corporeo - tutto positivo. Il condizionamento aerobico ci permette di affrontare sforzi prolungati a bassa potenza in modo efficiente (resistenza cardio/respiratoria e stamina). Questo è cruciale per molti sport. Gli atleti impegnati in sport o allenamenti dove la maggior parte del carico di allenamento è dedicato agli sforzi aerobici vedono diminuire la massa muscolare, la forza, la velocità e la potenza. Non è raro trovare maratoneti con un salto verticale di solo pochi centimetri! Inoltre, l'attività aerobica tende a ridurre la capacità anaerobica. Questo non va bene per la maggior parte degli atleti o per coloro che sono interessati a una forma fisica di élite.

Anche l'attività anaerobica migliora la funzione cardiovascolare e riduce il grasso corporeo! In effetti, l'esercizio anaerobico è superiore all'esercizio aerobico per la perdita di grasso! (<http://www.cbass.com/FATBURN.HTM>) L'attività anaerobica è, tuttavia, unica nella sua capacità di migliorare in modo significativo potenza, velocità, forza e massa muscolare. Il condizionamento anaerobico ci consente di esercitare forze notevoli in brevi intervalli di tempo. Un aspetto del condizionamento anaerobico che merita grande considerazione è che il condizionamento anaerobico non influirà negativamente sulla capacità aerobica. Infatti, se ben strutturato, l'attività anaerobica può essere utilizzata per sviluppare un livello molto alto di fitness aerobico senza la perdita di muscoli tipica degli alti volumi di esercizio aerobico!! Il metodo con cui usiamo gli sforzi anaerobici per sviluppare il condizionamento aerobico è "l'allenamento a intervalli."

Basket, football, ginnastica, pugilato, eventi di atletica leggera sotto il miglio, calcio, eventi di nuoto sotto i 400 metri, pallavolo, lotta e sollevamento pesi sono tutti sport che richiedono che la maggior parte del tempo di allenamento sia dedicata all'attività anaerobica. Corsa su lunghe distanze e ultra resistenza, sci di fondo e nuoto oltre i 1500 metri sono tutti sport che richiedono un allenamento aerobico a livelli che producono risultati inaccettabili per altri atleti o per l'individuo interessato al condizionamento totale e alla salute ottimale.

Raccomandiamo vivamente di partecipare a una gara di atletica di atleti competitivi a livello nazionale o internazionale. Osserva attentamente i fisici degli atleti che gareggiano nei 100, 200, 400, 800 metri e nei mille. La differenza che noterai è il risultato diretto dell'allenamento a quelle distanze.

### Allenamento a Intervalli

La chiave per sviluppare il sistema cardiovascolare senza una perdita inaccettabile di forza, velocità e potenza è l'allenamento a intervalli. L'allenamento a intervalli mescola periodi di lavoro e riposo a intervalli temporizzati. La Figura 3 (pag. 5) fornisce linee guida per l'allenamento a intervalli. Possiamo controllare il percorso metabolico dominante condizionato variando la durata del periodo di lavoro e di riposo e il numero di ripetizioni. Nota che il percorso del fosfageno è il percorso dominante negli intervalli di lavoro di 10-30 secondi seguiti

i piedi o le gambe.

Dopo aver raggiunto quindici trazioni e dips ciascuno, è il momento di iniziare a lavorare regolarmente su un 'muscle-up'. Il muscle-up è un movimento che ti porta da una posizione sospesa sotto gli anelli a una posizione sostenuta, con le braccia estese, sopra gli anelli. È un movimento combinato che include sia una trazione che un dip. Lontano dall'essere un artificio, il muscle-up è estremamente funzionale. Con un muscle-up sarai in grado di superare qualsiasi oggetto su cui puoi afferrare con un dito - se riesci a toccarlo, puoi salirci sopra. Il valore di questo per la sopravvivenza, la polizia, i vigili del fuoco e l'uso militare è impossibile da esagerare. Nei prossimi numeri copriremo i dettagli di questo grande movimento. La chiave per sviluppare il muscle-up sono le trazioni e i dips.

Mentre sviluppi la forza della parte superiore del corpo con le trazioni, i piegamenti, i dips e la salita della corda, puoi sviluppare un grande equilibrio e precisione padroneggiando la verticale. Inizia con una verticale a testa in giù contro il muro se necessario. Una volta che ti senti abbastanza a tuo agio con la posizione invertita, puoi praticare il calciare verso la verticale di nuovo contro un muro. In seguito, porta la verticale sulle barre parallele corte o sulle parallelles ([http://www.american-gymnast.com/technically\\_correct/paralletteguid/e/titlepage.html](http://www.american-gymnast.com/technically_correct/paralletteguid/e/titlepage.html)) senza il supporto del muro. Dopo che riesci a mantenere una verticale per diversi minuti senza il supporto del muro o di un compagno, è il momento di sviluppare una pirouette. Una pirouette consiste nel sollevare un braccio e girarsi sull'altro braccio di supporto di 90 gradi per ritrovare la verticale, ripetendo questo con i bracci alternati fino a quando non hai girato di 180 gradi. Questa abilità deve essere praticata fino a quando può essere eseguita con poche possibilità di cadere dalla verticale. Lavora in intervalli di 90 gradi come punti di riferimento della tua crescita - 90, 180, 270, 360, 450, 540, 630 e infine 720 gradi.



*Il nostro uso del termine "ginnastica" include tutte le attività in cui l'obiettivo è il controllo del corpo.*

Camminare sulle mani è un altro strumento fantastico per sviluppare sia la verticale che l'equilibrio e la precisione. Un campo da calcio o un marciapiede sono luoghi eccellenti per praticare e misurare i tuoi progressi. Vuoi essere in grado di camminare per 100 iarde nella verticale senza cadere.

La competenza nella verticale prepara l'atleta per le pressioni in verticale. Esiste una serie di pressioni che vanno da quelle relativamente facili, che qualsiasi ginnasta principiante può eseguire, a quelle così difficili che solo i migliori ginnasti che competono a livello nazionale possono eseguire. La loro gerarchia di difficoltà è braccia piegate/corpo piegato (anca)/gambe piegate; braccia dritte/corpo piegato/gambe piegate; braccia dritte/corpo piegato/gambe dritte, braccia piegate/corpo dritto/gambe dritte, e infine la più difficile: braccia dritte/corpo dritto/gambe dritte. Non è raro impiegare dieci anni per padroneggiare queste cinque pressioni!

Il lavoro di flessione del tronco nella ginnastica è al di là di qualsiasi cosa vedrai altrove. Anche i movimenti del tronco ginnici per principianti mettono in difficoltà i culturisti, sollevatori di pesi e artisti marziali. In un futuro numero del CFJ (CrossFit Journal) copriremo in dettaglio molti dei migliori esercizi per il tronco/addominali, ma fino ad allora il semplice sit-up e la posizione "L" sono i pilastri. La posizione "L" non è altro che mantenere il tronco dritto, sostenuto da braccia bloccate, mani su panca, pavimento o barre parallele, e fianchi a 90 gradi con le gambe dritte davanti a te. Vuoi lavorare verso un mantenimento di tre minuti in incrementi di 30 secondi - 30, 60, 90, 120, 150 e 180 secondi. Quando riesci a mantenere una "L" per tre minuti, tutti i tuoi vecchi esercizi per gli addominali saranno facilissimi.

Raccomandiamo lo stretching di Bob Anderson. Questo è un approccio semplice e diretto alla flessibilità. La scienza dello stretching è poco sviluppata e molti atleti come i ginnasti, che mostrano grande flessibilità, non ricevono istruzioni formali. Basta farlo. Generalmente, vuoi fare stretching durante il riscaldamento per stabilire un raggio di movimento sicuro ed efficace per l'attività successiva e fare stretching durante il raffreddamento per migliorare la flessibilità.

Ci sono molti materiali con cui lavorare qui. Raccomandiamo vivamente un programma di ginnastica per adulti se ce n'è uno nella tua zona. I nostri amici su [www.drillsandskills.com](http://www.drillsandskills.com) hanno una pagina di condizionamento ginnico con abbastanza materiale per tenerti occupato per anni (<http://www.drillsandskills.com/skills/cond>). Questo è uno dei nostri siti di fitness preferiti.

Ogni allenamento dovrebbe includere movimenti ginnici/calisthenici regolari che hai già padroneggiato e altri elementi in fase di sviluppo. Molti dei fondamentali della ginnastica si conquistano solo con grande impegno e frustrazione, ma va bene così. Il ritorno è senza precedenti e gli elementi più frustranti sono i più benefici, molto prima che tu abbia sviluppato anche solo un minimo di competenza.

## Sollevamento pesi

Il "sollevamento pesi", al contrario di "sollevamento di pesi" e "allenamento con i pesi", si riferisce allo sport olimpico che include il "clean and jerk" e lo "snatch". Il sollevamento pesi olimpico, come spesso viene chiamato, sviluppa forza (specialmente nei fianchi), velocità e potenza come nessun altro tipo di allenamento. È poco noto che per avere successo nel sollevamento pesi è necessaria una notevole flessibilità. I sollevatori di pesi olimpici sono flessibili quanto qualsiasi altro atleta.

I benefici del sollevamento pesi olimpico non si limitano a forza, velocità, potenza e flessibilità. Il clean and jerk e lo snatch sviluppano anche coordinazione, agilità, precisione ed equilibrio in misura non indifferente. Entrambi questi sollevamenti sono complessi e impegnativi come qualsiasi movimento sportivo. Una competenza moderata nei sollevamenti olimpici conferisce maggiore abilità in qualsiasi sport.



*In forma o grottesco?*

I sollevamenti olimpici si basano sullo stacco da terra, il clean, lo squat e il jerk. Questi movimenti sono il punto di partenza per qualsiasi programma serio di allenamento con i pesi. Infatti, dovrebbero servire come nucleo del tuo allenamento di resistenza per tutta la vita.

Perché lo stacco da terra, il clean, lo squat e il jerk? Perché questi movimenti provocano una profonda risposta neuroendocrina. Cioè, ti alterano a livello ormonale e neurologico. I cambiamenti che avvengono grazie a questi movimenti sono essenziali per lo sviluppo atletico. Gran parte dello sviluppo che si verifica a seguito dell'esercizio è sistemico e un risultato diretto di cambiamenti ormonali e neurologici.

Curl, sollevamenti laterali, estensioni delle gambe, curl delle gambe, flyes e altri movimenti di bodybuilding non hanno posto in un programma serio di forza e condizionamento principalmente perché hanno una risposta neuroendocrina attenuata. Una caratteristica distintiva di questi movimenti relativamente inutili è che non hanno un analogo funzionale nella vita quotidiana e lavorano solo su un'articolazione alla volta. Confrontali con lo stacco da terra, il clean, lo squat e il jerk che sono movimenti funzionali e multi-articolari.

Inizia la tua carriera nel sollevamento pesi con lo stacco da terra, il clean, lo squat e il jerk, poi introduci il "clean and jerk" e lo snatch. Ci sono molte eccellenti risorse per imparare lo stacco da terra, il clean, lo squat e il jerk, ma per il clean and jerk e lo snatch conosciamo solo una fonte straordinaria, e sono un paio di videocassette prodotte da World Class Coaching

LLC (<http://www.worldclasscoachingllc.com/>). Queste cassette non solo offrono la migliore istruzione disponibile, ma sono tra le migliori cassette didattiche che abbiamo mai visto su qualsiasi argomento. Gran parte del materiale presente nelle cassette, sia in termini di pedagogia che di comprensione tecnica, è unico per i produttori. Hai bisogno di entrambe le cassette, "The Snatch" e "The Clean and Jerk."

Gran parte del miglior materiale di allenamento con i pesi su Internet si trova su siti di "powerlifting". Il powerlifting è lo sport di tre sollevamenti: la panca, lo squat e lo stacco da terra. Il powerlifting è un ottimo inizio per un programma di sollevamento, seguito poi dal più dinamico clean and jerk e infine dal "clean & jerk" e lo "snatch".

I movimenti che stiamo raccomandando sono molto impegnativi e molto atletici. Di conseguenza, hanno mantenuto gli atleti interessati e affascinati, mentre il tipico repertorio offerto nella maggior parte delle palestre (movimenti di bodybuilding) di solito annoia gli atleti fino alla distrazione. Il sollevamento pesi è sport; l'allenamento con i pesi non lo è.

Il CrossFit Journal è una rivista distribuita elettronicamente (e-zine inviato via email) pubblicata mensilmente da [www.crossfit.com](http://www.crossfit.com), che racconta un metodo comprovato per raggiungere un'eccellente forma fisica.

Per informazioni sull'abbonamento visita: <http://www.crossfit.com/shop/enter.html>, oppure

Invia un assegno o vaglia postale per l'importo di \$25 a:

CrossFit

P.O. Box 2769

Aptos CA 95001

## Lancio

Il nostro programma di allenamento con i pesi include non solo sollevamento pesi e powerlifting, ma anche esercizi di lancio con palle mediche. Gli esercizi con la palla medica che preferiamo offrono sia allenamento fisico che pratica di movimento generale. Siamo grandi fan della palla medica Dynamax ([www.medicineballs.com](http://www.medicineballs.com)) e degli esercizi di lancio descritti nel manuale di allenamento Dynamax che accompagna le loro palle. Gli esercizi con la palla medica aggiungono un potente stimolo per forza, potenza, velocità, coordinazione, agilità, equilibrio e precisione.

Esiste un gioco con la palla medica noto come Hoover Ball. Si gioca con una rete da pallavolo alta otto piedi e si segna come nel tennis. Questo gioco brucia tre volte più calorie del tennis ed è molto divertente. La storia e le regole della Hoover Ball sono disponibili su Internet (<http://www.hooverassoc.org/hooverballrules.htm>).

## Nutrizione

La nutrizione gioca un ruolo fondamentale nella tua forma fisica. Una corretta alimentazione può amplificare o diminuire l'effetto dei tuoi sforzi di allenamento. Una nutrizione efficace è moderata in proteine, carboidrati e grassi. Dimentica le diete alla moda ricche di carboidrati, povere di grassi e proteine. Il 70% di carboidrati, il 20% di proteine e il 10% di grassi può funzionare per il tuo coniglio, ma non farà nulla per te se non aumentare il rischio di cancro, diabete e malattie cardiache o lasciarti debole e malaticcio. Un'alimentazione bilanciata e salutare nei macronutrienti appare più come un 40% di carboidrati, 30% di proteine e 30% di grassi. La dieta Zona del Dr. Barry Sears (<http://www.drsears.com/>) offre ancora la massima precisione, efficacia e beneficio per la salute di qualsiasi protocollo chiaramente definito. La dieta Zona gestisce adeguatamente le questioni del controllo della glicemia, della giusta proporzione di macronutrienti e della restrizione calorica, i tre pilastri di una sana alimentazione, che tu sia preoccupato delle prestazioni atletiche, della prevenzione delle malattie e della longevità o della composizione corporea. Raccomandiamo a tutti di leggere il libro del Dr. Sears *Enter the Zone*. Tratteremo la nutrizione in grande dettaglio in un prossimo numero del CFJ.

## Sport

Lo sport gioca un ruolo meraviglioso nella forma fisica. Lo sport è l'applicazione della forma fisica in un'atmosfera fantastica di competizione e maestria. Gli sforzi di allenamento tipicamente includono movimenti ripetitivi relativamente prevedibili e offrono opportunità limitate per la combinazione essenziale delle nostre dieci abilità fisiche generali. Dopo tutto, l'espressione combinata o l'applicazione delle dieci abilità generali è la nostra motivazione per il loro sviluppo in primo luogo. Sport e giochi come calcio, arti marziali, baseball e basket, a differenza dei nostri allenamenti, hanno movimenti più vari e meno prevedibili. Tuttavia, dove lo sport sviluppa e richiede tutte le dieci abilità generali simultaneamente, lo fa più lentamente rispetto al nostro regime di forza e condizionamento. Lo sport è, a nostro avviso, migliore nell'

espressione e nel test delle abilità piuttosto che nello sviluppo di queste stesse abilità. Sia l'espressione che lo sviluppo sono cruciali per la nostra forma fisica. Lo sport in molti aspetti imita più da vicino le esigenze della natura rispetto al nostro allenamento. Incoraggiamo e ci aspettiamo che i nostri atleti partecipino regolarmente agli sforzi sportivi oltre a tutto il loro lavoro di forza e condizionamento.

## Una gerarchia teorica dello sviluppo

Esiste una gerarchia teorica per lo sviluppo di un atleta. Inizia con la nutrizione e passa al condizionamento metabolico, alla ginnastica, al sollevamento pesi e infine allo sport. Questa gerarchia riflette in gran parte la dipendenza fondamentale, l'abilità e, in una certa misura, l'ordine temporale dello sviluppo. Il flusso logico va dalle basi molecolari, sufficienza cardiovascolare, controllo del corpo, controllo degli oggetti esterni e, infine, maestria e applicazione. Questo modello ha la massima utilità nell'analisi delle carenze o difficoltà degli atleti.

Non ordiniamo deliberatamente questi componenti, ma la natura lo farà. Se hai una carenza a qualsiasi livello della "piramide", i componenti sopra ne risentiranno.

## Integrazione



*“... sforzati di sfumare le distinzioni tra “cardio” e allenamento di forza.  
La natura non fa distinzione tra queste.”*

Ogni programma, ogni routine contiene al suo interno un piano per la propria debolezza. Se ti alleni con pesi a basse ripetizioni non svilupperai la resistenza muscolare localizzata che potresti altrimenti ottenere. Se lavori solo con alte ripetizioni, non costruirai la stessa forza o potenza che avresti con basse ripetizioni. Ci sono vantaggi e svantaggi nell'allenarsi lentamente, velocemente, con pesi alti, pesi bassi, “cardio” prima, cardio dopo, ecc.

Per la forma fisica che stiamo cercando, ogni parametro sotto il tuo controllo deve essere modulato per ampliare lo stimolo il più possibile. Il tuo corpo risponderà solo a uno stressor non abituale; la routine è il nemico del progresso e dell'adattamento ampio. Non aderire a ripetizioni alte, basse, pause lunghe o brevi, ma punta alla varietà (<http://www.cbass.com/EvolutionaryFitness.htm>).

Allora, cosa dobbiamo fare? Lavorare per diventare un miglior sollevatore di pesi, un ginnasta più forte, un vogatore, corridore, nuotatore, ciclista più veloce è la risposta. Ci sono infiniti regimi che possono portarti al risultato.

Generalmente, abbiamo trovato che tre giorni di allenamento e uno di riposo permettono di sostenere al massimo le intensità elevate. Uno dei nostri schemi di allenamento preferiti è riscaldarsi e poi eseguire da tre a cinque serie di tre a cinque ripetizioni di un sollevamento fondamentale a un ritmo moderatamente confortevole, seguito da un circuito di dieci minuti di elementi ginnici a un ritmo mozzafiato e infine concludere con due a dieci minuti di condizionamento metabolico ad alta intensità. Non c'è nulla di sacro in questo schema. La magia sta nei movimenti, non nella routine. Sii creativo.

Un altro dei nostri preferiti è mescolare elementi di ginnastica e sollevamento pesi in coppie che si combinano in una sfida metabolica drammatica. Un esempio potrebbe essere eseguire cinque ripetizioni di uno squat con peso moderato seguiti immediatamente da un set di massime ripetizioni di trazioni, ripetuto da tre a cinque volte.

In altre occasioni prendiamo cinque o sei elementi bilanciati tra sollevamento pesi, condizionamento metabolico e ginnastica e li combiniamo in un unico circuito che attraversiamo tre volte senza pausa.

Possiamo creare routine come questa all'infinito. Infatti, i nostri archivi (<http://www.crossfit.com/misc/arc.html>) contengono quattro o cinquecento

allenamenti giornalieri mischiati e variati consapevolmente in questo modo. Esaminarli ti darà un'idea di come mescoliamo e moduliamo i nostri elementi chiave.

Non abbiamo menzionato qui la nostra inclinazione per il salto, le kettlebell, il sollevamento di oggetti strani e il lavoro con percorsi a ostacoli. Tuttavia, il tema ricorrente della funzionalità e varietà suggerisce chiaramente la necessità e validità della loro inclusione.

Infine, sforzati di sfumare le distinzioni tra “cardio” e allenamento di forza. La natura non fa distinzione tra queste o altre, incluse le nostre dieci adattamenti fisici. Useremo pesi e allenamenti pliometrici per ottenere una risposta metabolica e la corsa per migliorare la forza.



*Forte, snella, capace in un'ampia gamma di attività atletiche - Eva Twardokens, campionessa olimpica statunitense di sci*

## **Scalabilità e Applicabilità**

Spesso ci si chiede quanto un programma come CrossFit sia applicabile a popolazioni più anziane o meno allenate. Le esigenze di un atleta olimpico e dei nostri nonni differiscono per grado, non per tipo. Uno cerca la dominanza funzionale, l'altro la competenza funzionale. Competenza e dominanza si manifestano attraverso gli stessi meccanismi fisiologici.

Abbiamo utilizzato le stesse routine per anziani con malattie cardiache e lottatori in gabbia un mese prima di incontri televisivi. Modifichiamo il carico e l'intensità, non i programmi.

Riceviamo richieste da atleti di ogni sport che cercano un programma di forza e condizionamento adatto al loro sport. Vigili del fuoco, calciatori, triatleti, pugili e surfisti desiderano programmi che rispettino le specificità delle loro esigenze. Pur riconoscendo che ci sono sicuramente bisogni specifici per ogni sport, la maggior parte degli allenamenti specifici per lo sport è stata incredibilmente inefficace. La necessità di specificità è quasi completamente soddisfatta dalla pratica e dall'allenamento regolari nello sport, non nell'ambiente di forza e condizionamento. I nostri cacciatori di terroristi, sciatori, ciclisti di montagna e casalinghe hanno trovato la loro migliore forma fisica con lo stesso programma.

Percentuale tipica del tempo di allenamento speso in ciascun percorso per vari sport

