

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Guida per principianti al CrossFit

Greg Glassman



"Scalabilità universale" è l'espressione che usiamo spesso per descrivere CrossFit, suggerendo che anche tua nonna potrebbe e dovrebbe allenarsi con noi. In questa edizione, non solo confermiamo questa affermazione, ma la analizziamo nel dettaglio.

Questo mese esaminiamo gli ostacoli comuni alla partecipazione al CrossFit e alcune soluzioni possibili. Tra le barriere più frequenti ci sono la mancanza di familiarità o abilità con gli esercizi, la mancanza di attrezzature o spazio, e l'incapacità di completare l'allenamento come prescritto nel workout del giorno (WOD). Descriviamo questi come problemi relativi ai movimenti, all'attrezzatura e all'intensità.

di 5

Prima di affrontare questi ostacoli e le loro soluzioni, definiamo il contesto della nostra discussione con tre punti aggiuntivi, il primo dei quali è importante per tutti i nuovi a CrossFit e il secondo e terzo sono rilevanti per i veterani, molti dei quali sappiamo che si sono frustrati nel tentativo di introdurre CrossFit ai loro amici, colleghi o familiari.

In primo luogo, negli ultimi tre anni, migliaia di persone hanno familiarizzato con il sito web di CrossFit, hanno appreso il nostro tema centrale di "funzionalità, intensità e varietà", hanno imparato i nostri esercizi fondamentali, acquisito la maggior parte delle nostre attrezzature e ottenuto progressi fisici sorprendenti. Tra questi autodidatti ci sono molti che inizialmente hanno affrontato sfide per partecipare a causa di combinazioni variabili di età avanzata, essere autodidatti, povertà, inesperienza, disabilità e paura.

Tutte le strategie che offriamo questo mese sono state impiegate con successo da una legione di CrossFitters che

hanno seguito il proprio giudizio e buon senso, dimostrando la nostra posizione sulla scalabilità.

In secondo luogo, se sei un lettore abituale del CrossFit Journal, è molto probabile che tu abbia già superato il 99° percentile di forma fisica anche tra coloro che si allenano regolarmente. Il nostro lettore tipico è visto dai suoi amici, conoscenti e familiari come, francamente, un fanatico del fitness, ma comunque un fanatico. La tua raccomandazione potrebbe non avere il peso che speravi o pensavi avesse.

I tuoi ansimi dietro il garage dopo i nostri allenamenti potrebbero non risultare così attraenti per tua moglie come lo sono per te. Quando dici al tuo sergente sovrappeso che questi allenamenti lo metteranno in ginocchio in cinque minuti, potresti averlo vaccinato a vita contro il desiderio di provare anche il tuo programma. Ironia della sorte, la tua leggendaria forma fisica potrebbe renderti stranamente non qualificato per dare consigli ai tuoi amici mortali.

In terzo luogo, CrossFit presenta un modello di condizionamento fisico che contrasta con la pratica popolare e, quindi, per la maggior parte delle persone, è intimidatorio. Quasi tutti gli aspetti del nostro modello sono in disaccordo con le riviste di fitness e la programmazione negli impianti commerciali. Per troppe persone, non c'è paura maggiore che essere fuori sintonia con il resto della loro comunità. Il terribile dolore di "sembrare strani" in Gold's o 24-Hour Nautilus mentre "si allenano come nessun altro" è arrivato alla nostra scrivania in dozzine di e-mail.

Fare CrossFit ti rende un leader nella comunità del fitness. Voi, veterani di CrossFit, avete superato la maggior parte degli allenatori e coach più noti al mondo, siate pazienti con i vostri amici, colleghi di lavoro, familiari e compagni atleti.

Per voi principianti, la mancanza di familiarità con i nostri esercizi, l'assenza di attrezzature o le esigenti richieste del WOD non sono gli ostacoli che potrebbero sembrare. Mettiamo le cose in prospettiva e poi offriamo soluzioni ai problemi con i movimenti, l'attrezzatura e l'intensità separatamente.

CrossFit si basa ampiamente, se non esclusivamente, su movimenti funzionali. (Consulta il CrossFit Journal Edizione 19, "Cos'è CrossFit?" per la nostra prospettiva sull'esercizio funzionale.) Per quanto possa sembrare impegnativo imparare a fare snatch, clean, overhead squat, jerk e muscle-up, specialmente se non ne hai mai sentito parlare, questi, così come il resto degli esercizi di CrossFit, sono movimenti che in gran parte imitano e riproducono sforzi naturali come stare in piedi, lanciare, sollevare, tirare, arrampicarsi, correre e colpire.

Risorse

Cos'è CrossFit? - <http://crossfit.com/cf-info/what-crossfit.html>

Inizia - <http://www.crossfit.com/cf-info/start-how.html>

Esercizi - <http://www.crossfit.com/cf-info/exercise.html>

FAQ Ufficiale di CrossFit di Lynne Pitts
- <http://www.crossfit.com/cf-info/faq.html>

Forum di Discussione CrossFit -
<http://www.crossfit.com/discus/messages/board-topics.html>

Allenamento di Combattimento -
<http://www.geocities.com/fightraining/>

Allenamento con Anelli -
<http://www.ringtraining.com/>

Outside Magazine Luglio 2004 - http://outside.away.com/outside/bodywork/200407/whitewater_rafting_workouts_1.html

Non ci sono circostanze di disabilità, genere, età, altezza, peso o livello di fitness che riducono la necessità, sicurezza o efficacia del movimento funzionale. Questo non significa che tutti debbano fare muscle-up o anche squat. Dove i muscle-up sono impossibili, sostituire con trazioni e dip su parallele mantiene in gran parte lo stimolo dell'allenamento e prepara per il muscle-up. Dove le anche e le gambe sono troppo deboli per lo squat, tenersi a una corda o a una barra per assistenza mantiene in gran parte lo stimolo dell'allenamento e prepara per lo squat.

Ogni esercizio funzionale contiene un elemento essenziale della capacità umana. Spesso, a causa della forza o di un infortunio, un esercizio in particolare non è immediatamente possibile. In quasi tutti i casi, quello che facciamo è trovare un metodo per ridurre il carico a livelli insignificanti mantenendo precisamente la linea d'azione o sostituire movimenti con linee d'azione simili che prepareranno per la capacità mancante.

Qualsiasi esercizio di sollevamento pesi può essere fatto con un manico di scopa o un tubo di PVC. Ogni esercizio a corpo libero può essere sostituito da movimenti di iniziazione. Guarda cosa possiamo fare con uno dei nostri allenamenti più impegnativi, "Diane." Diane è una serie di sollevamenti da terra di 225 libbre e flessioni in verticale in serie di 21, 15 e 9 ripetizioni ciascuna. Devi essere piuttosto in forma per finire anche solo l'allenamento, figuriamoci farlo in 3:41 come Matt Mast. Se sostituiamo la pressa per spalle con manubri leggeri alle flessioni in verticale e usiamo un manico di scopa per i sollevamenti da terra, potremmo portare quell'allenamento al centro anziani.

Tutti i movimenti di sollevamento pesi possono essere appresi in modo sicuro, piacevole e produttivo da soli. Un allenatore è utile, ma non sempre disponibile. La chiave è lo studio e la pratica impegnata dei movimenti base. Le risorse disponibili su e attraverso Internet sono fantastiche. Coloro che mostrano un grande interesse per questi movimenti sono stati in grado di stabilire rapidamente sollevamenti sicuri ed efficaci. Il potenziale di lesioni è stato molto esagerato. A nostro avviso, i benefici di imparare i sollevamenti di CrossFit superano di gran lunga i rischi di impararli, anche da soli a casa e senza esperienza.

L'approccio di CrossFit è abbracciare, studiare, praticare e allenarsi per una padronanza funzionale. I CrossFitters di tutti i livelli sono sullo stesso percorso, avanzando dalla competenza funzionale alla padronanza funzionale. La nostra quasi totale dipendenza dai movimenti funzionali è vitale per l'efficacia del protocollo CrossFit. Diciamo, "La magia è nei movimenti".

Dove la funzionalità definisce il percorso di CrossFit, è l'intensità che più controlla il tasso di progresso per ogni individuo in particolare. L'intensità è essenzialmente il tasso di lavoro o potenza espressa nel completare il lavoro. Si correla con la frequenza cardiaca e quanto velocemente completi qualsiasi WOD dove cerchiamo il tempo di completamento.

Il WOD è responsabile di molta confusione sul metodo CrossFit. CrossFit è un sistema di forza e condizionamento basato su movimenti funzionali costantemente variati, se non randomizzati, eseguiti ad alta intensità. Il WOD è solo un esempio, progettato dai fondatori di CrossFit, della programmazione di CrossFit. Il WOD è progettato per mettere alla prova le capacità e migliorare le prestazioni degli atleti che lavorano ai limiti esterni della capacità umana.

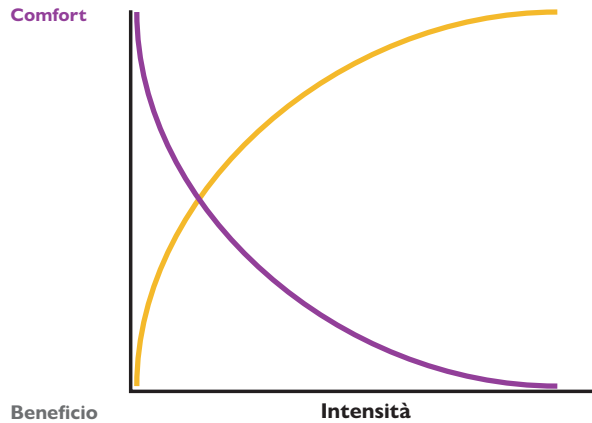
Non essere in grado di completare un WOD non significa che non puoi fare CrossFit. Prendere un WOD e ridurre il carico, tagliare le ripetizioni, eliminare una serie, prendere pause più lunghe e sedersi tre volte durante l'allenamento è comunque fare CrossFit. Facendo queste modifiche, l'atleta sta semplicemente riducendo l'intensità.

I guadagni di forza e condizionamento arrivano più velocemente per gli atleti che mantengono la maggiore intensità media durante periodi sostenuti. Si deve stabilire coerenza a qualsiasi livello generale di intensità prima di aumentarla apprezzabilmente, o lo spettro dell'esaurimento incombe. Innumerevoli persone hanno preferito una morte ardente piuttosto che tornare per un quarto allenamento dopo tre spettacolari allenamenti di CrossFit. Sono stati troppo intensi.

Questo ci porta a alcuni punti finali importanti sull'intensità. L'intensità e i risultati sono direttamente proporzionali, ma l'intensità e il comfort sono inversamente proporzionali. Scegliere una maggiore intensità significa scegliere più condizionamento fisico, ma anche un maggiore sacrificio personale sotto forma di disagio. Sperare in un condizionamento fisico d'élite con sforzi comodi è ingenuo, mentre andare troppo veloce è condannabile. Nessuna formula può risolvere questi problemi per te; l'intuizione di atleti e allenatori ovunque ha superato intelligentemente tutti gli approcci formalizzati.

Conoscere il sapore e la sensazione dell'intensità non è meno che affrontare il vero costo della condizione fisica d'élite.

I movimenti naturali che crediamo tutti possano imparare facilmente, anche da soli, richiedono così poca attrezzatura, e il nostro semplice statuto di funzionalità, intensità e variazione dà tanta flessibilità che le risorse non possono essere un ostacolo serio per l'allenamento di CrossFit.



Con un paio di manubri da 15 libbre, una corda da 9 piedi e una barra per trazioni, puoi seguire il programma CrossFit. Con il costo approssimativo della televisione via cavo, puoi costruire nel tempo una palestra di forza e condizionamento che supporta programmi di livello mondiale.

Gli appassionati di fai-da-te hanno creato anelli, pesi, dischi, kettlebell, e quasi tutti gli altri attrezzi che utilizziamo regolarmente.

Lo spazio è un problema minore. Gli appassionati di CrossFit si incontrano nei parchi a Miami, costruiscono palestre in appartamenti e case, riutilizzano garage e trasformano il design e l'attrezzatura delle loro palestre locali ovunque.

I temi ricorrenti nel superare gli ostacoli per l'allenamento CrossFit sono l'ingegnosità, la moderazione e l'impegno. E in nessun luogo si comprende o esprime meglio che all'interno della comunità di CrossFitters che, per conto loro, con le stesse limitazioni e sfide incontrate ovunque, hanno catturato l'essenza del concetto di CrossFit e forgiato la loro migliore forma fisica.

Queste persone si trovano nel forum di messaggi di CrossFit e la loro capacità e disponibilità ad aiutare è la migliore risorsa per i principianti. I moderatori del forum incoraggiano un ambiente dove esperti e principianti convivono in amicizia.

Quanto lontano possono arrivare \$1000 per una palestra in casa? Ottieni le opinioni degli esperti

Ecco cosa ho nel mio garage.

- Stazione per trazioni e dips \$100
- Set di barre e manubri da 160 lb \$100
- Palla medica da 30 lb fatta in casa (un pallone da basket riempito di sabbia e vecchie magliette) gratis
- Kettlebell da 30 lb fatto in casa \$20 per il manico in una ferramenta
- Un sacco di sabbia da 70 lb \$10
- Sacco da boxe indipendente \$200
- Randy

A mio avviso, i primi \$200 possono coprire circa il 75% dei WOD e il resto non è così difficile da sostituire. Ho passato l'estate con solo gli anelli da \$80 di Tyler e un set di barra olimpica da 300 lb per \$130.

- Mark G.

-
- Barra "Super" di BFS \$150
 - Supporto per squat \$250
 - Piattaforma di sollevamento olimpico fatta in casa \$170 (5 fogli di compensato + tappetini di gomma per stalle)
 - Coppia di bumpers da 10 kg \$100
 - Coppia di bumpers da 20 kg \$145
 - Piatti di ferro \$55 (coppia da 1.25 kg, coppia da 2.5 kg, due coppie da 5 kg)
 - Questo lascia ancora più di \$100 nel budget.

-
- Lincoln

Quanto può fare \$1000 per una palestra in casa? Consulta le opinioni degli esperti (cont.)

Mille dollari. Troppo per me. La maggior parte della mia palestra è stata donata, ma lascia che aggiunga qualche extra:

1. Una varietà di pietre o rocce pesanti per fare sprint trasportando il peso. Lanciale anche.
2. Una grande sacca militare piena di sacchi di sale grosso. Il sale grosso è per il tuo addolcitore d'acqua, quindi tutto potrebbe costare 6 dollari per il sale e \$20 per la sacca in un negozio di surplus militare. Portala sulla spalla e cammina a lungo.
3. Alcune tavole di legno (prese in prestito... prometti di restituirle) e qualche pezzo di 2 X 4 per una piattaforma. Un paio di tappetini in gomma per dove cadono i pesi. Puoi anche usare vecchi tappetini per auto.
4. Una carriola scartata. Fai passare una corda attraverso i fori e hai una slitta...

Opta per l'economico.

- Danny John

Anelli - \$80

Kettlebell da 1.5 pood \$125

Bilanciere olimpico e dischi bumper (10/25/45) - \$250

Palla medica fai-da-te - non più di \$5

Corda per saltare - \$10

Panca - \$150

Barra per trazioni e barra per dips - \$150 ciascuna dal tuo fabbro locale

Abbonamento a CFJ - \$25

- Rick W.

- \$125 set di bilanciere da 300 libbre
- \$125 manubri
- \$150 stazione per dips/trazioni
- \$100 panca
- \$5 palla medica
- \$5 orologio da parete
- \$50 tapis roulant/bicicletta usata (ce ne sono molte disponibili)
- \$50 radioregistratore
- \$25 CrossFit Journal
- \$15 corda per saltare
- \$80 anelli di potenza
- \$150 supporto per squat

Questo lascia un paio di centinaia di dollari per riempire il frigo con cibo di qualità.

- Fred

Se compri di seconda mano, puoi fare molto con mille dollari. Ecco come ho equipaggiato il mio garage.

- Rack di potenza con stazione per dips e trazioni: \$550
- Nuovo set di pesi olimpici da 300 libbre con bilanciere: \$99
- Bilanciere olimpico usato e 8 dischi da 45 libbre in una vendita di garage: \$100
- Sacco da boxe pesante: \$50
- Guanti per sacco: \$30
- Corda per saltare: \$10
- Palla medica: \$40
- Panca usata: \$50
- Manubri a manico spesso regolabili: \$80.
- Due supporti per pesi usati: \$100
- Varie: \$100

Totale approssimativo: \$1,209

- John Walsh

Greg Glassman è il fondatore (insieme a Lauren Glassman) di CrossFit, Inc. e l'editore del CrossFit Journal.