

# the **CrossFit**

## JOURNAL

March 2004



### Cos'è il CrossFit?

CrossFit è un sistema di forza e condizionamento costruito su movimenti funzionali costantemente variati, se non randomizzati, eseguiti ad alta intensità.

Diamo vita a questa descrizione e vediamo come questo programma, affinato in anni di esperienza clinica, riesce a forgiare un fitness d'élite.

Queste esigenze intrecciate ma distinte sono meravigliosamente espresse dagli sport classici della ginnastica e del sollevamento pesi e da quelli che per noi sono i loro ambiti sussidiari, l'arrampicata e il lancio. Nelle capacità combinate del sollevatore di pesi e del ginnasta vediamo un'ampia e potente rappresentazione delle capacità fisiche dell'uomo nel muovere se stesso e le cose.

Questi movimenti naturali e primordiali influenzano gli esercizi inclusi negli allenamenti di CrossFit.

Nei tipi di movimento si verifica una divisione importante e naturale tra quelli che richiedono il solo controllo del corpo e quelli che richiedono anche il controllo di un oggetto esterno.

Abbiamo anche indicato i tipi di movimento come provenienti dai regni "arboreo" o "terrestre" in riconoscimento della storia dell'uomo.

L'idea dell'antropologo secondo cui la pratica del brachiating (oscillare tra gli alberi con le braccia relativamente diritte) dei nostri antenati produceva una visione eretta e una postura che si trasferiva perfettamente al movimento bipede a terra consentendo alle mani di usare armi e altri strumenti è affascinante in quanto fornisce una visione completa gamma delle capacità fisiche dell'uomo.

Queste esigenze intrecciate ma distinte sono meravigliosamente espresse dagli sport classici della ginnastica e del sollevamento pesi e da quelli che per noi sono i loro ambiti sussidiari, l'arrampicata e il lancio. Nelle capacità combinate del sollevatore di pesi e del ginnasta vediamo un'ampia e potente rappresentazione delle capacità fisiche dell'uomo nel muovere se stesso e le cose.

It's from these wells, gymnastics and weightlifting, that we've drawn the exercises that form the basis of CrossFit's programming.

Usiamo il termine "funzionale" per descrivere gli esercizi che utilizzano movimenti più rappresentativi del movimento naturale. I movimenti funzionali generalmente utilizzano schemi di reclutamento motorio universali, reclutano in un'onda di contrazione dal nucleo alle estremità, muovono il corpo o altri oggetti in modo efficace ed efficiente e sono multi-articolari

continued page ... 2

# Cos'è il CrossFit?

Editor

...continua da pagina 1

movimenti "composti", neurologicamente irriducibili.

I movimenti che abbiamo selezionato sono in gran parte responsabili della potenza del protocollo CrossFit. Diciamo: "La magia è nei movimenti".

Per noi il processo di revisione, test e valutazione degli esercizi per la selezione è costante.

Criteria for selection include, range of joint motion, uniqueness of line of action, length of line of action, strength of line of action, commonness of motor pattern, demands on flexibility, irreducibility, utility, foundational value, neurological value, measurable impact on adherents, and, frankly, potential for metabolically induced discomfort.

I nostri movimenti da lavoro includono stacchi da terra, squat, trazioni alla sbarra, corsa e affondi, flessioni e dip, presse e jerk, clean e snatch, arrampicata su corda, addominali, salti, lanci, pressioni per la verticale e alcuni movimenti ibridi come il muscle-up, clean & jerk, "wall-ball" e "thruster".

Questo cast di personaggi rappresenta bene la gamma di movimenti naturali utili che si trovano nell'uomo; sono l'"alfabeto" da cui

## Kelly Moore | Campione di Powerlifter

Su CrossFit, forma fisica superiore e preparazione fisica generale

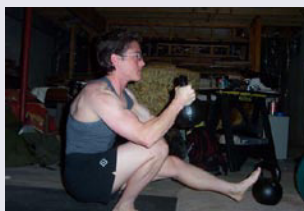
Fitness superiore: puoi scommetterci. Non potevo reggere il confronto con la mia attuale forma fisica generale, nonostante le lunghe ore trascorse in palestra seguendo routine di powerlifting e bodybuilding. Migliori condizioni cardiovascolari, migliore resistenza, flessibilità leggermente migliore e più determinazione e concentrazione... ci sto

the best condition of my life. Superior health - I don't know if it's CrossFit, better eating or a combination of the two, but I haven't had a full blown cold or flu despite lots of stress, overtime and night shifts with ill co-workers in an enclosed and shared keyboard/phone environment. I also sleep better than I have in years.

GPP superiore: non c'è dubbio che CrossFit funzioni. Lanciare balle di fieno, spingere una carriola carica di letame bagnato attraverso 4 pollici di fango, trasportare trucioli dall'arena alla stalla, ora sembrano tutti un riscaldamento piuttosto che un allenamento. Anche il mio cardio e la mia velocità generale sono migliorati: a volte alcuni cavalli si rifiutano di andare al pascolo e dovrò uscire e farli muovere nella giusta direzione. Se la normale persuasione fallisce, devo spingerli dove devono andare. Ciò comporta sprint e rapidi cambi di direzione laterale. A seconda di quanto si sentono cooperativi i cavalli, questa attività può richiedere diversi minuti simili a CrossFit. Prima quasi crollavo di colpo dopo una sessione, ora è solo un'altra cosa da fare.

Devo dirti che CrossFit è il programma di fitness più produttivo che abbia mai utilizzato in oltre 20 anni di sollevamento pesi. Sono più forte in quasi ogni sollevamento, partecipo a ginnastica rudimentale, corro ed eseguo sollevamenti che non avrei mai immaginato di poter fare. Anche se so che non è un fattore importante, devo anche condividere con te diverse cose che gli amici hanno detto riguardo al cambiamento delle mie condizioni fisiche. Le persone che mi conoscono da anni hanno commentato che le mie spalle sono più larghe, la mia schiena più ampia, le mie braccia sono molto più grandi, gli avambracci sono più muscolosi, la vita è più stretta e c'è meno grasso sui glutei e sulle cosce. Che divertente, sto realizzando il sogno di un bodybuilder senza bodybuilding! Gli effetti di CrossFit sia sulle mie prestazioni di fitness che sul mio aspetto sono stati drammatici.

Un'altra nota interessante: mio padre mi ha supportato molto nel sollevamento pesi e nelle gare. Partecipava a incontri e spettacoli, scattava foto e si vantava con i suoi amici. Ma una cosa che ha detto mi ha dato fastidio. Mi ha chiesto come potevo apparire come avevo fatto, sollevare tanto quanto ho fatto, ma avere ancora difficoltà a sollevare quei sacchi da 50 # di miscela di cemento sulle mie spalle e portarli a 300 piedi fino al capannone? Ti garantisco che non avrei problemi a maneggiare quelle borse adesso!



si formano movimenti più complessi e naturali.

La nostra cassetta degli attrezzi contiene anelli da ginnastica, bilancieri, piastre paraurti, manubri, barre parallele, barre per trazioni, palle mediche, corda, tappetini e alcune cianfrusaglie come kettlebell, uno pneumatico gigante e sacchi di sabbia.

I nostri strumenti ed esercizi vantano una lunga storia di distinzione al di fuori e molto prima del CrossFit. In passato ogni "palestra" aveva barre parallele, anelli, cavallo da volteggio, manubri, bilancieri e borse pesanti. I rudimenti della ginnastica e del sollevamento pesi sono stati insegnati a tutti i ragazzi delle scuole. Erano anche parte integrante dell'addestramento fisico militare.

Oggi, al di fuori della comunità CrossFit, i protocolli di ginnastica e sollevamento pesi raramente si mescolano. Lo stimolo più efficace per sviluppare agilità, equilibrio, coordinazione, precisione, flessibilità, controllo del tronco e forza della parte superiore del corpo raramente si mescola con lo stimolo più efficace per sviluppare forza complessiva, potenza, velocità ed estensione esplosiva dell'anca.

La vasta esperienza clinica di CrossFit con i movimenti funzionali suggerisce fortemente che questi movimenti non sono solo sicuri ma anche assolutamente essenziali per la salute

continued page ... 3

# Cos'è il CrossFit?

Editor

...continua da pagina 2

fitness. Provocatoriamente, la nostra tesi è che i movimenti non funzionali non solo rendono una risposta allenante seriamente attenuata, ma che sono collettivamente, a differenza dei movimenti funzionali, non sicuri.

Il nostro protocollo è stato testato nei più ampi ambiti delle capacità umane con piccole modifiche agli esercizi e agli allenamenti. La nostra pretesa di un programma universalmente scalabile si è dimostrata fondata.

Oltre che sicuri ed essenziali, abbiamo scoperto che i movimenti funzionali costituiscono la base per una riabilitazione straordinariamente efficace da infortuni e malattie. Assicurati che stiamo parlando di squat, stacchi, trazioni e flessioni e non di rotolarci sulle palle svizzere e giocare con Theraband. I movimenti funzionali adattati alle capacità, cioè abbinati al buon senso e alla pazienza, offrono il percorso più rapido verso la piena abilitazione. Crediamo che questo sia il futuro della terapia fisica.

In termini di prestazioni, gli esercizi funzionali sono singolarmente unici nello sviluppo di forza, velocità e potenza. Molti dei nostri esercizi funzionali, lo stacco, il clean e lo squat per citarne tre, hanno dimostrato di alterare la produzione di ormoni e neurotrasmettitori. Si ritiene che questa risposta "neuroendocrina" spieghi fenomeni curiosi come lo sviluppo della forza della parte superiore del corpo durante lo squat. La risposta neuroendocrina offre una visione più sistemica e meno meccanica dello sviluppo della forza.

Tuttavia, la risposta neuroendocrina non ha nulla a che fare con la nostra selezione di esercizi. Abbiamo scelto gli esercizi che abbiamo a causa della loro influenza osservata nel conferire forza e capacità oltre i loro vantaggi più apparenti o evidenti, meccanici o anatomici. Tuttavia, la risposta neuroendocrina può spiegare l'efficacia del nostro programma.

Stiamo sottolineando il punto importante qui che il nostro protocollo è stato sviluppato in modo esperienziale o empirico. Lo chiamiamo modello a scatola nera. Non lo sappiamo né ci interessa

per quanto riguarda ciò che accade dentro di noi, teniamo d'occhio solo input e output, allenamenti e risultati. Questo approccio ci ha mantenuto una o due generazioni avanti rispetto alla programmazione basata sulla teoria. Gli esperti che offrono programmi di fitness, nutrizione o salute che sostengono siano distillati dai principi fondamentali piuttosto che dalla pratica clinica stanno ingannando coloro che li ascoltano e, il più delle volte, anche se stessi.

Il concetto di risposta neuroendocrina fornisce una teoria su come e perché non solo un esercizio, ma un intero regime potrebbe contenere vantaggi biochimici distinti e potenti. È nostro sospetto che l'intero repertorio di movimenti e persino gli allenamenti stessi di CrossFit suscitino una potente risposta neuroendocrina. Aspettiamo che qualche professore lo dimostri.

Fino ad allora, esaminiamo come uniamo i movimenti funzionali per ottenere un netto vantaggio e poi esploriamo tali vantaggi.

Sulla potenza degli esercizi funzionali diciamo: "La magia è nei movimenti", ma la nostra linea sulla programmazione massimamente efficace è: "L'arte è nella miscelazione".

Il fitness che CrossFit sostiene e sviluppa è ampio, generale e inclusivo. La nostra specialità non è specializzarsi. Il combattimento, la sopravvivenza, molti sport e la vita premiano questo tipo di forma fisica e, in media, puniscono lo specialista.

In pratica, questo incoraggia l'atleta a disinvestire in qualsiasi nozione fissa di serie, periodi di riposo, ripetizioni, esercizi, ordine degli esercizi, routine, periodizzazione, ecc. La natura offre spesso sfide in gran parte imprevedibili; ci alleniamo per questo cercando di mantenere lo stimolo allenante ampio e costantemente vario.

Vogliamo sviluppare la capacità di prestazioni d'élite in qualsiasi combinazione di movimento funzionale attraverso un'ampia gamma di sfide o richieste. (Vedi "Che cos'è il fitness?" CFJ numero 2.)

L'introduzione dell'idea del "distico funzionale" e l'utilizzo di un semplice modello di progettazione mostra quanto sia semplice e allo stesso tempo quanta abilità artistica possa essere necessaria per realizzare allenamenti CrossFit.

A Il "distico funzionale" è un abbinamento di due esercizi funzionali. Periodo. I più intriganti, e forse efficaci, sono quelli costituiti da un classico movimento di sollevamento pesi o allenamento con i pesi abbinato a un classico movimento ginnico o calistenico. I migliori distici sono mostrati per tutto il corpo come i Thruster e i pull-up o gli stacchi da terra e le flessioni in verticale.

I distici funzionali rendono perfetti gli allenamenti CrossFit se utilizzati come circuiti cronometrati in cui l'atleta tenta un numero predeterminato di round per ottenere il miglior tempo (priorità dell'attività) o lavora per completare il maggior numero di round possibile in un periodo di tempo predeterminato (priorità temporale).

Generalmente, le coppie con priorità del compito dureranno 3-5 round e le coppie con priorità del tempo non dureranno più di 20 minuti, ma tutto è possibile ed è un gioco leale. Questi allenamenti dureranno dai 3 ai 20 minuti e probabilmente in media 15. Un'ora compreso il riscaldamento, il defaticamento e lo stretching è sufficiente.

Gli allenamenti possono essere eseguiti con un'intensità così intensa, e dovrebbero esserlo, in modo che il giorno successivo sia necessario un po' di riposo, o almeno un cambio di ritmo. Per il nostro semplice modello chiameremo questi giorni "giorni focus".

Una giornata focalizzata sarebbe idealmente trascorsa in tre modi. Il primo sarebbe uno sforzo a distanza, ad esempio andare in bicicletta, correre, nuotare o remare a lungo. Il secondo sarebbe concentrarsi sullo sviluppo di un'abilità ginnica, ad esempio, press per verticale, piroetta, salto mortale all'indietro. Il terzo modo sarebbe quello di concentrarsi sugli sforzi di ripetizione singola di un sollevamento di base o, forse, concentrarsi sulla tecnica come con gli O'lift. Questo è un ottimo giorno per lavorare su come sistemare le crepe nella tua armatura fitness.

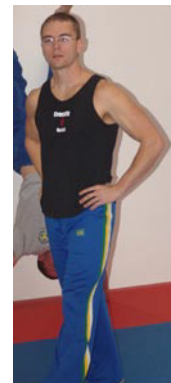
Dopo il giorno di concentrazione c'è un altro distico e il quarto giorno è un giorno di riposo. Quindi, un singolo

continued page ... 5

# Cos'è il CrossFit?

Editor

**Robb Wolf** | Allenatore di CrossFit, fondatore di CrossFit Norcal



## Regimi costruiti da esercizi funzionali ad alta intensità e struttura costantemente variata -

Produrre un adattamento cardiorespiratorio superiore

Sono essenziali per il fitness e la salute

Salute e fitness, sebbene difficili da definire con precisione, condividono molti attributi interconnessi. Tra questi ricordiamo: un'adeguata risposta immunitaria, la sensibilità all'insulina, l'acquisizione e il mantenimento della massa muscolare magra, la capacità di far fronte a fattori di stress acuti, il mantenimento dell'elasticità fisica, emotiva e intellettuale e le dieci abilità fisiche generali definite dalla 10/2002. Diario del CrossFit.

CrossFit, attraverso l'applicazione di movimenti funzionali eseguiti ad alto rendimento metabolico, raggiunge un livello senza pari di salute e forma fisica. Questa può sembrare un'affermazione audace finché non si considera come le migliori menti del paleo-

l'antropologia, la scienza dello sport e la genetica umana si stanno avvicinando all'argomento:

<http://www.thepaleodiet.com/articles/Int%20%20Sport%20Article.pdf>

<http://j.physoc.org/cgi/content/full/543/2/399>

Costituiscono la riabilitazione più efficace dall'infortunio -

La riabilitazione può essere vista come un continuum che abbraccia gli stati dalla preabilitazione al recupero. La preabilitazione include modelli di reclutamento motorio biomeccanicamente validi creati nell'esecuzione di movimenti funzionali. I movimenti non funzionali, per loro natura, sono patogeni in quanto creano squilibri muscolari e un reclutamento motorio difettoso e compromettono l'integrità articolare. La preabilitazione è caratterizzata anche dal turnover di biomolecole nel muscolo, tendine, legamento osseo, cartilagine ecc. Questo turnover facilita la crescita e la riparazione ed è ottimizzato, non a caso, quando i parametri di salute e forma fisica (stato ormonale, funzione immunitaria) sono anch'esso ottimizzato.

Il recupero da una condizione patologica che può includere danni tissutali, perdita della corretta funzione neuromuscolare, immunità compromessa e risposta allo stress non è qualitativamente diverso dalla preabilitazione. Se vengono utilizzati i movimenti funzionali, è possibile realizzare il massimo potenziale di recupero. I movimenti non funzionali creano potenziali di recupero minori e promuoveranno ulteriori patologie.

Comprendono gli unici protocolli veramente sicuri, per loro stessa natura

Functional movements support and protect joint and tissue integrity at any loading parameter via biomechanical efficiency AND sound motor-recruitment patterns. I movimenti funzionali supportano e proteggono l'integrità delle articolazioni e dei tessuti in qualsiasi parametro di carico attraverso l'efficienza biomeccanica e sani schemi di reclutamento motorio.

I movimenti non funzionali non forniscono questo beneficio e di conseguenza non sono sicuri.

Suscitare una risposta neuroendocrina eccessiva -

La risposta neuroendocrina, come suggerisce il nome, ha sia una componente neurologica che una componente ormonale. La componente ormonale è caratterizzata da un aumento dell'hGH circolante libero, del fattore di crescita insulino-simile e del testosterone, nonché da aspetti di risposta corticale surrenale acuta. Metabolicamente questo si traduce in una migliore riparazione dei tessuti e in una migliore ritenzione di azoto. La componente neurologica sembra migliorare l'efficienza della giunzione neuromuscolare e probabilmente migliora la codifica della frequenza e i modelli di reclutamento. Solo i movimenti funzionali multi-articolari come quelli riscontrati nella ginnastica, nel lancio, nel sollevamento olimpico e nello sprint suscitano una risposta neuroendocrina di entità apprezzabile.

Are singularly unique in developing core strength -

From a functional standpoint core strength and midline stability are perhaps better described than defined. True core strength involves the transfer of significant forces through the trunk musculature. This may involve rotation as in punching, kicking and throwing or maintaining a rigid torso in the Olympic lifts, linear flips, vaults and jumping. Individuals who develop the core strength to perform well in these movements typically find any amount of Swiss ball crunches or other low quality movements to be superfluous. It is readily apparent that no amount of low quality movement will translate into functionality.

Ottieni una preparazione fisica o forma fisica generale senza precedenti -

La preparazione fisica generale (GPP), come descritta da Verkoshansky e Bompa, previene gli infortuni, aumenta la soglia di lavoro ed è la base su cui l'allenamento specifico per lo sport può essere condotto a livelli coerenti con le prestazioni d'élite. Storicamente il GPP è consistito in trascinalenti con la slitta, complessi e ginnastica ritmica con il peso corporeo eseguiti ad alta intensità con conseguenti miglioramenti nella resistenza aerobica e anaerobica, recupero potenziato, risposta neuroendocrina superiore alla normale e ipertrofia accentuata. Le caratteristiche chiave del GPP e del CrossFit sono funzionalità, generalità e intensità.

La dipendenza dei Crossfit dai movimenti funzionali della ginnastica, del sollevamento olimpico e dello sprint mescolati in modo casuale, con un'attenzione particolare posta alle richieste del sistema energetico, garantisce il fitness più generale e preparato possibile.

È importante notare che il GPP viene ridotto con cautela prima della competizione tra lanciatori di livello élite, sollevatori olimpici, ginnasti e altri a causa dell'incapacità di sopportare volumi di allenamento specifici per lo sport SENZA GPP.

# Cos'è il CrossFit?

Editor

...continua da pagina 3

il ciclo del nostro modello è simile a questo: Couplet, Focus, Couplet, Off. Questo è un regime di tre giorni in un giorno libero.

In questi allenamenti le ripetizioni, le serie, la durata dell'allenamento, gli esercizi e le combinazioni di esercizi variano notevolmente mentre l'intensità rimane relativamente alta e i movimenti sono tutti funzionali.

Abbiamo iniziato descrivendo il CrossFit come "un sistema di forza e condizionamento costruito su movimenti funzionali costantemente variati, se non randomizzati, eseguiti ad alta intensità". Il nostro campione di 16 giorni corrisponde alla descrizione.

Gli atleti con uno sport primario vorrebbero racchiudere gli allenamenti CrossFit nella loro pratica sportiva principale e nel loro allenamento, ma non avrebbero bisogno di ulteriore lavoro di forza e condizionamento. Questa può essere un'operazione delicata in quanto gli allenamenti sono talmente impegnativi da far sorgere lo spettro del sovrallenamento. Questi allenamenti sono farmaci molto potenti e devono essere introdotti con delicatezza, soprattutto se si integrano un rigoroso programma di allenamento atletico.

Gli atleti che si preparano per la selezione delle forze speciali, per il corso di parasoccorso, BUDS o altri PT militari scopriranno che integrare gli allenamenti CrossFit con alcuni allenamenti estesi

il lavoro di corsa su distanza o di nuoto e un ulteriore allenamento calistenico coerente con le aspettative del programma forniranno un'ottima base. Questo lavoro aggiuntivo verrebbe trattato esattamente come lo sport. Inoltre, le giornate focus sono perfette per testare gli obiettivi e gli standard di selezione.

Invariabilmente, se non sempre, si pone la questione del "cardio". "E il cardio?" è il ritornello standard.

La risposta è semplice ma difficile da credere per molti: il "cardio" è integrato negli allenamenti stessi. Gli adattamenti cardiorespiratori non si sviluppano indipendentemente dall'esercizio e dal movimento.

Gran parte degli adattamenti cardiorespiratori sono specifici della modalità di allenamento. Il VO2 max, il gold standard per il fitness aerobico, è abbastanza specifico per la modalità in cui viene sviluppato. Ciò che abbiamo scoperto è che la specificità è ridotta e il beneficio aerobico di un'attività è trasferibile in gran parte nella misura in cui l'attività in cui è stata sviluppata è funzionale e rappresentativa dell'applicazione prevista.

Questo ci porta a ritenere che la corsa sia una preparazione aerobica migliore rispetto alla bicicletta per il combattimento ravvicinato, ma i Thruster e i pull-up sarebbero ancora migliori.

Nel complesso, la forza del nostro stimolo di allenamento fornisce un adattamento così ampio e profondo che non solo abbiamo eguagliato lo sviluppo cardiorespiratorio di altri protocolli, ma li abbiamo facilmente superati, portandoci a sostenere che CrossFit è un protocollo senza rivali per lo sviluppo della preparazione fisica generale e che il nostro sistema è un nucleo ideale da cui sviluppare capacità più specializzate ma non più adeguate.

In "Che cos'è il fitness?" (CFJ Numero 2) abbiamo spiegato cosa secondo noi dovrebbe essere il fitness e cosa rappresenta per noi. Da allora, quasi sedici mesi fa, il CrossFit è stato testato ripetutamente da molti degli uomini più duri del mondo negli ambienti più difficili e si è dimostrato particolarmente efficace. Un giorno qualcuno farà uno studio.

## Sixteen-day Cycle

1. Cinque round per il tempo di: Stacco da terra 185 libbre 15 ripetizioni/10 flessioni in verticale
2. Corri 5K per guadagnare tempo
3. Quanti round puoi completare in 20 minuti di: Box Jump da 24 pollici X 25 ripetizioni/5 Muscle-up?
4. spento
5. Quanti round puoi completare in 15 minuti di: Hang squat clean 135 libbre 12 ripetizioni/15 Ring dip?
6. 5 serie da 50 Sit-up su GHD
7. Cinque round per un tempo di: Thruster con manubri da 35 libbre X 15 ripetizioni (front squat/pushpress)/12 trazioni
8. spento
9. Five rounds for time of: 60 pound two hand dumbbell swing X 21 reps/Glute-ham developer medicine ball throw sit-up with 12 pound ball X 15
10. One set of max rep pull-ups every 12 minutes or six sets.
11. Quanti round puoi completare in 20 minuti di: Corsa 400 metri/Stacco 225 libbre X 7 ripetizioni?
12. spento
13. Sette round per tempo di: Front squat a corpo libero 10 ripetizioni/30 piedi di arrampicata su corda
14. Prendi nove set 3-3-2-2-2-1-1-1-1
15. Quanti round puoi completare in 20 minuti di: Panca piana 135 libbre 10 ripetizioni/12 trazioni a "L"?
16. spento

# Cos'è il CrossFit?

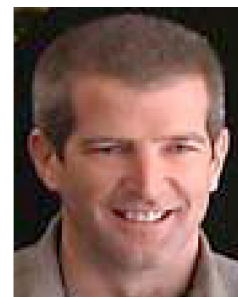
---

Editor

---

## Mark Twight

Alpinista, presidente del Mountain Mobility Group, formatore del personale SOCOM e della squadra di salvataggio degli ostaggi dell'FBI, autore di "Kiss or Kill - Confessions of a Serial Climber" e "Extreme Alpinism: Climbing Light, Fast and High", fondatore di Gym Jones - a Affiliato CrossFit a Salt Lake City.



Quanto segue è stato estratto da diversi post di Mark sulla bacheca di [www.crossfit.com](http://www.crossfit.com).

"Puoi parlare quanto vuoi di essere in buona forma finché non fai qualche allenamento CrossFit. E poi ti renderai conto, come ho fatto io, che quello che hai fatto è probabilmente allenare i punti forti, lavorando raramente sui punti deboli, e allenando l'efficienza a un livello tale che gli allenamenti che fai sono meno efficaci di quanto potrebbero essere se hai mescolato modalità energetiche, durata e tipologie di lavoro.

Probabilmente sai qualcosa sull'allenamento specifico per l'arrampicata grazie a libri come Ex Alp, il libro di Clyde, il libro di Dale e forse quello di Will. Ma niente di tutto questo ti preparerà per ciò che accadrà se farai anche il minimo sforzo per seguire CrossFit. L'allenatore mi ha invitato al quartier generale di CrossFit per un seminario per istruttori. Ero il ragazzo più debole tra i presenti, almeno del 50% durante ogni allenamento che abbiamo svolto nei tre giorni. Quei giorni mi hanno cambiato la vita. Potrei "e se?" il mio vecchio programma di allenamento e tutti gli anni che ho perso quando pensavo di essere in forma ma non ero neanche lontanamente vicino al mio potenziale, ma la chiave è andare avanti quando sai che c'è qualcosa di meglio là fuori, senza ripensamenti. Non credo che troverò niente di meglio del CrossFit per sviluppare potenza, resistenza, tolleranza al lattato, resistenza (resistenza locale), gruppi muscolari equilibrati, percorsi neurologici efficienti (nel contesto del movimento), ecc. ha iniziato a giocare con il protocollo CF lo scorso aprile senza capirlo veramente. Sono migliorato in diverse aree del fitness ma non avevo ancora visto la luce o il mio potenziale. Sono andato al CFHQ il 1 dicembre. Da allora ho perso 12 libbre, mi sono piegato in avanti e sono circa il 25% più forte su tutta la linea senza effetti negativi significativi sulla resistenza nonostante la breve durata dei nostri allenamenti (non più di 25 minuti, con la norma che è la metà o meno).

Di proposito non avevo sciato né scalato molto per tutto l'inverno (prima di questo avevo scalato solo 4 giorni, tutti insegnando, e una volta ho fatto sci alpinismo). Ho fatto solo allenamenti di tipo CF dal 1 novembre. Ho una base aerobica e un'efficienza di movimento sviluppate nel corso di molti anni, ma comunque non ho mai corso più di 400 m con l'eccezione di 3 km per un particolare WOD, non ho mai remato per più di 30 minuti (e questo con una frequenza cardiaca molto bassa). I risultati sono stati incoraggianti; durante i giorni di sci alpinismo avevo molta benzina per gli sforzi di resistenza, andavo 4-6 ore ogni giorno, non mi sentivo mai sotto pressione aerobica, rimanevo mentalmente forte e recuperavo rapidamente. Le giornate di arrampicata su ghiaccio si sono svolte su vie relativamente facili e l'unica sfida che ho sentito è stata (come al solito) la resistenza alla presa, che è MOLTO specifica e nonostante l'allenamento sugli anelli, la grossa barra per trazioni, le prese isometriche sulla barra del contadino, ecc. deve essere "rieducato" attraverso la pratica concreta dello sport. Ma la resistenza alla presa non era una parte prevista del test. Tutto quello che mi interessava era se l'allenamento anaerobico e di tolleranza al lattato comune al CrossFit avrebbe avuto un'influenza positiva sullo sforzo aerobico puro di durata significativa (vale a dire da 20 a 40 volte più lungo di un allenamento CF medio, che è comunque inferiore alla durata target finale). ) e la risposta è un sonoro "sì".

Devo ancora fare alcune giornate di riferimento sullo sci alpinismo per fare confronti "esatti" con gli sforzi precedenti (uno o due anni fa). Ho messo "esatto" tra virgolette perché non solo cambiano le condizioni della neve, ma anche il mio corpo è cambiato molto facendo CrossFit e mangiando Zone/Paleo: sono 13 libbre più leggero rispetto ai due inverni precedenti, il che avrà un effetto positivo sul VO2 Max ed efficienza di assorbimento di O2, ora posso spingere (salti e flessioni) più forte, il che avrebbe un effetto positivo sul poling su terreno in salita o pianeggiante, ho anche più forti, che mi permettono di stare in piedi e spingere con glutei, ecc. quando sci in salita invece di piegarmi in avanti e fare affidamento principalmente sui quadricipiti. La posizione eretta migliora anche l'efficienza respiratoria. Ho un core molto più forte e questo aumenta l'efficienza di tutti i movimenti. Quindi, anche se i test non possono produrre un confronto esatto, mostrano, e mi aspetto che test futuri diano risultati simili, che la CF ha benefici positivi per la resistenza e lo sforzo di potenza-resistenza. Buoni risultati con meno effetti collaterali distruttivi rispetto a quelli associati all'allenamento di tipo ossidativo a lunga, lenta distanza.

I'm certainly not finished with this "test" but I am really psyched with the results so far. Being a skeptic at heart I keep asking, "how is this possible?" I am trying to overcome more tCertamente non ho finito con questo "test", ma sono davvero entusiasta dei risultati ottenuti finora. Essendo uno scettico in fondo, continuo a chiedermi: "com'è possibile?" Sto cercando di superare più di 20 anni di programmazione formativa. Il mio corpo sta bene, ma il mio cervello continua a gridare che qualcosa non va! È un processo straordinario da affrontare all'età di 42 anni. 20 years of training programming. My body is doing it just fine but my brain is still shouting that something is not right! It is an amazing process to be going through at age 42.

In precedenza, allenandomi per le grandi vie in Alaska, Himalaya o Alpi, dedicavo del tempo al sollevamento pesi, ma mi concentravo principalmente sui movimenti che pensavo

continued page ... 7

# Cos'è il CrossFit?

Editor

...continua da pagina 6

legati all'arrampicata: i cinque esercizi principali erano pull-down (seduti con le ginocchia bloccate sotto un piatto per i pesi più alti), finger curl (in piedi, con una barra olimpica), one arm row (piegati, un ginocchio sulla panca), pressa per gambe (su una macchina), sollevamenti per polpacci (in piedi, anche su una macchina). Stavo spingendo e tirando un peso notevole per il mio peso corporeo. Ho combinato la sala pesi con il lavoro metabolico su una bici da strada, un po' di sci skating e corsa o sci in salita. Poi nel programma si aggiungono lunghe giornate in montagna.

Stranamente, non ho mai creduto fortemente alla necessità di massicce ore di base aerobica. Gli scienziati dicono che avevo torto, ma non ho mai avuto la sensazione che la mancanza di forma fisica mi facesse fallire su nessuna via. Naturalmente c'erano ragazzi con cui non riuscivo a tenere il passo, ma ciò può derivare da molte cause. Nei primi anni i miei allenamenti metabolici "artificiali" più lunghi duravano un paio d'ore, al massimo. La situazione è cambiata a metà degli anni '80, quando ho capito quanto lentamente la maggior parte dei ragazzi andava in montagna e che forse la loro modalità di allenamento lenta era la causa. Si sono allenati con un livello di sforzo moderato per lunghe, lunghe ore, quindi non hanno mai saputo cosa significassero veramente intenso e veloce, non hanno mai potuto esprimerlo in montagna.

Così ho iniziato ad allenarmi per una durata più breve con sforzi maggiori, ma non sono mai sceso sotto i 45-60 minuti durante gli allenamenti metabolici. Ha sicuramente migliorato la tolleranza all'acido lattico e ha spinto la mia soglia anaerobica più in alto, ma non nella stessa misura di CrossFit. E alla fine mi sono adattato all'allenamento perché era molto ripetitivo, lavorando sempre sugli stessi sistemi energetici nello stesso modo. Non mi sono mai annoiato al punto da perdere l'allenamento, ma mi rendo conto di quanto sono diventato efficiente in certi tipi di sforzo, il che alla fine ha ridotto il valore dell'allenamento.

Ora, con diversi mesi di CrossFit sotto la pelle e molte conversazioni con l'allenatore, riconosco che, anche se il fitness non avrebbe mai potuto causarmi fallimenti, avrei sicuramente potuto raggiungere livelli di fitness più elevati e più ampi seguendo un protocollo diverso da quello

Sono cresciuto da solo o con allenatori altrettanto ottusi che pensavano che ci fosse un modo giusto per arrivarci.

Vorrei aver scoperto gli anelli come strumento 15 anni fa. Vorrei aver scoperto la necessità di un'efficace stabilizzazione del core e della linea mediana e aver appreso quanto un'articolazione sacroiliaca debole mi stesse costando energia. Vorrei essere sceso al di sotto della durata metabolica di 45-60 minuti nell'area di 20 minuti con un'intensità molto più elevata, ma anni di programmazione hanno insistito sul fatto che questo non aveva senso.

Sono felice che, anche se avrei potuto fare di più, meglio se il mio programma di allenamento fosse stato diverso allora, ora riesco ad andare avanti con qualcosa di nuovo. Uno dei miei partner si rifiuta categoricamente di andare avanti perché ciò lo costringerebbe a considerare di aver sprecato gli ultimi dieci anni con un protocollo meno efficace... si sta allenando per moltissime ore in una zona HR 1, finalmente iniziando un giorno di intervallo a settimana la scorsa settimana. Non vedo l'ora di incontrarlo e testare i risultati dei nostri diversi programmi di allenamento!

## CrossFit Manifesto:

Regimi costruiti da esercizi funzionali ad alta intensità e struttura costantemente variata -

- Produrre un adattamento cardiorespiratorio superiore
- Sono essenziali per il fitness e la salute
- Costituiscono la riabilitazione più efficace dagli infortuni
- Comprendono gli unici protocolli veramente sicuri
- Suscitare una risposta neuroendocrina eccessiva
- Sono singolarmente unici nello sviluppo della forza centrale
- Ottieni una preparazione fisica o forma fisica generale senza precedenti

the **CrossFit**  
JOURNAL

The CrossFit Journal is an electronically distributed magazine (emailed e-zine) published monthly by [www.crossfit.com](http://www.crossfit.com) chronicling a proven method of achieving elite fitness.

For subscription information go to the CrossFit Store at:

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

or send a check or money order in the amount of \$25 to:

**CrossFit P.O.  
Box 2769 Aptos  
CA 95001**

Please include your **name, address**

**email address.**

If you have any questions or comments send them to [feedback@crossfit.com](mailto:feedback@crossfit.com).

Your input will be greatly appreciated and every email will be answered.

