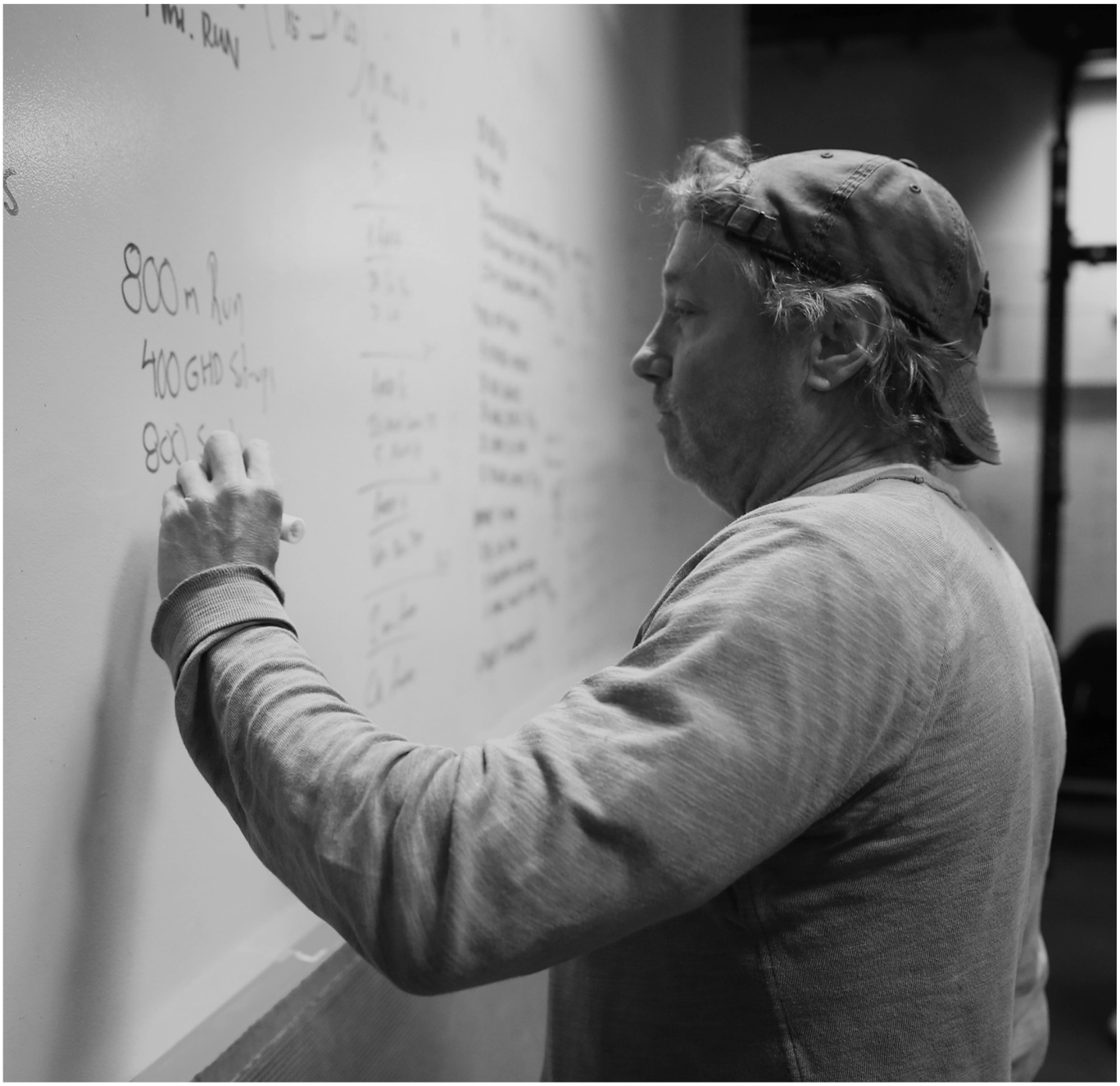
Glassman'S
ARCHIVE



RACCOLTA

scritti di Greg Glassman per il CrossFit Journal dal 2001 al 2016



Questa raccolta di articoli, opera di Greg Glassman – co-fondatore di BSI e MetFix – è stata originariamente pubblicata su *The CrossFit Journal*. Coach Glassman ha denominato la propria metodologia di allenamento "CrossFit", termine divenuto poi un marchio registrato di proprietà di CrossFit Inc. Al fine di preservare i suoi scritti nella loro forma originale, i riferimenti a "CrossFit" sono stati mantenuti negli articoli che seguono.



Glassman'S
ARCHIVE

*MetFix

INDICE

		PAGINA
001	Fondamenti	6
002	La Palestra in Garage	14
003	Che cos’è il fitness?	24
004	Il Muscle-up	34
005	Indice Glicemico	37
006	Strategie per un 2K in Sette Minuti sul Vogatore Concept II	39
007	Fast Food	41
008	Clinica dello Squat	43
009	Risultati all’Ergometro e Allenamenti da Hall of Fame	48
010	Intervista: Coach Greg Glassman	50
011	Un Errore Posturale: Funzione dell’Anca Attenuata	52
012	I Sollevamenti Insoliti	54
013	Sollevamenti Sopra la Testa	57
014	Un Modello Teorico per la Programmazione CrossFit	61
015	Hoover Ball	66
016	Anziani e Bambini	68
017	Addestramento di Polizia	70
018	Le Flessioni	75
019	Quanto Sei in Forma?	80
020	Le Trazioni	84
021	Un Riscaldamento Migliore	87
022	Tre Importanti Esercizi per gli Addominali	90
023	Una Routine per Principianti	95
024	Due Ausili per l’Allenamento	98
025	Generatore di Intervalli	101
026	Condizionamento Metabolico	102
027	Glossario del Condizionamento Metabolico	106
028	Il Clean	107
029	Anatomia e Fisiologia per Sportivi	116
030	Funzionalità e Wall Ball	119

INDICE (continua)

		PAGINA
031	Lo Stacco da Terra	122
032	Allenamenti di Riferimento	125
033	Parallettes Fatte in Casa Davvero Belle	130
034	Allenamenti a Squadre	134
035	Nutrizione: Evitare il Disordine Metabolico	144
036	Verticali sulle Mani	155
037	Macroarrampicata	161
038	Che cos’è CrossFit?	170
040	Piani Alimentari della Dieta Zone	177
041	E il Cardio?	187
042	Forza agli Anelli	194
043	Perché il Fitness?	196
044	Assistenza per gli Esercizi a Corpo Libero	199
045	Clean con Palla Medica	210
046	Lo Swing con Kettlebell	215
047	Guida a CrossFit per Principianti	220
048	Le Girls per le Nonne	225
050	Le Nuove Girls	229
051	CrossFit PT	231
052	E il Recupero?	233
053	Ginnastica e Acrobazie	236
054	Giocando con Fran	246
055	Il Kipping Pull-up	251
056	Allenarsi da Infortunati	254
057	Palestra in Garage II: La Rivoluzione	257
058	Allenamento Digitale	263
059	Fondamenti, Virtuosismo e Maestria	269
060	Overhead Squat	271
061	La Spalla nel Sollevamento	278
062	Rabdomiolisi Indotta da CrossFit	282

INDICE (continua)

		PAGINA
063	Sit-up al Glute-Ham Developer	285
064	Esercizi di Trasferimento per lo Snatch	289
065	www.crossfit.com	292
066	Allenamento Professionale	296
067	Adattare l'Allenamento Professionale	298
068	Lo Scoop e la Seconda Tirata	301
069	La Validità del CrossFit alla Prova	305
070	Bici Monomarcia	309
071	The Grinder: Ordine Operativo CrossFit #1, CHAD	316
072	The Grinder: CrossFit FRAGO #2, CARLA	325
073	The Grinder: CrossFit FRAGO #3, VICTORIA	330
074	The Grinder: CrossFit FRAGO #4, YBF	335
075	The Grinder: CrossFit FRAGO #5, PATRICIA	339
076	Fitness Basato sulle Evidenze: Discussione del Giorno di Riposo	345
077	The Grinder: CrossFit FRAGO #6, GOMEZ	350
078	The Grinder: CrossFit FRAGO #7, DYER	355
079	The Grinder: CrossFit FRAGO #8, SHANE	358
080	The Grinder: CrossFit FRAGO #9, GIROUARD	363
081	Comprendere CrossFit	368
082	The Grinder: CrossFit FRAGO #10, NOLAN	370
083	The Grinder: CrossFit FRAGO #11, LEGER	375
084	The Grinder: CrossFit FRAGO #12, PALMER	380
085	The Grinder: CrossFit FRAGO #13, SHORTY	386
086	Programma CrossFit di Preparazione al SAT	391
087	Una Bellezza Migliore	396
089	Fitness, Fortuna e Salute	397

CrossFit
Forging Elite Fitness

Fondamenti

CrossFit è un programma di forza e condizionamento fisico di base. Abbiamo progettato il nostro programma per stimolare una risposta adattativa il più ampia possibile. CrossFit non è un programma di fitness specializzato, ma un tentativo deliberato di ottimizzare la competenza fisica in ciascuno dei dieci domini di fitness riconosciuti. Questi sono resistenza cardiovascolare e respiratoria, resistenza, forza, flessibilità, potenza, velocità, coordinazione, agilità, equilibrio e precisione.

Il programma CrossFit è stato sviluppato per migliorare la competenza di un individuo in tutti i compiti fisici. I nostri atleti sono addestrati a esibirsi con successo in sfide fisiche multiple, diverse e casuali. Questa forma fisica è richiesta al personale militare e di polizia, ai vigili del fuoco e a molti sport che richiedono abilità fisiche totali o complete. CrossFit si è dimostrato efficace in questi ambiti.

Oltre all'ampiezza o totalità della forma fisica che il programma CrossFit cerca, il nostro programma è distintivo, se non unico, nel suo focus sulla massimizzazione della risposta neuroendocrina, sullo sviluppo della potenza, sul cross-training con modalità di allenamento multiple, sull'allenamento e pratica costante con movimenti funzionali e sullo sviluppo di strategie dietetiche di successo.

I nostri atleti sono addestrati a pedalare, correre, nuotare e remare su distanze brevi, medie e lunghe, garantendo esposizione e competenza in ciascuno dei tre principali percorsi metabolici.

Addestriamo i nostri atleti nella ginnastica, dai movimenti di base a quelli avanzati, ottenendo una grande capacità di controllo del corpo sia dinamico che statico, massimizzando il rapporto forza-peso e la flessibilità. Poniamo anche una grande enfasi sul sollevamento pesi olimpico, avendo visto l'unicità di questo sport nello sviluppare la potenza esplosiva degli atleti, il controllo degli oggetti esterni e la padronanza dei modelli critici di reclutamento motorio. Infine, incoraggiamo e assistiamo i nostri atleti nell'esplorazione di una varietà di sport come mezzo per esprimere e applicare la loro forma fisica.

Un approccio efficace

Nelle palestre e nei centri fitness di tutto il mondo, l'allenamento tipico consiste in movimenti di isolamento e sessioni aerobiche prolungate. La comunità del fitness, dai trainer alle riviste, ha fatto credere al pubblico che alzate laterali, curl, estensioni delle gambe, crunch e simili, combinati con sessioni di 20-40 minuti su cyclette o tapis roulant, porteranno a un grande livello di fitness. Beh, da CrossFit lavoriamo esclusivamente con movimenti composti e sessioni cardiovascolari ad alta intensità ma più brevi. Abbiamo sostituito l'alzata laterale con il push-press, il curl con le trazioni e l'estensione delle gambe con gli squat. Per ogni sforzo a lunga distanza, i nostri atleti ne fanno cinque o sei a breve distanza. Perché? Perché i movimenti composti o funzionali e il cardio ad alta intensità o anaerobico sono decisamente più efficaci nel produrre quasi ogni risultato desiderato di fitness. Sorprendentemente, questo non è una questione di opinione ma un solido fatto scientifico inconfutabile, eppure i vecchi metodi marginalmente efficaci persistono e sono quasi universali. Il nostro approccio è coerente con quanto praticato nei programmi di allenamento d'élite associati alle principali squadre atletiche universitarie e agli sport professionistici. CrossFit si impegna a portare tecniche di coaching all'avanguardia al pubblico generale e agli atleti che non hanno accesso alle attuali tecnologie, ricerche e metodi di coaching.



È per me?

Assolutamente! Le tue esigenze e quelle di un atleta olimpico differiscono per grado, non per tipo. Aumentare potenza, forza, resistenza cardiovascolare e respiratoria, flessibilità, resistenza, coordinazione, agilità, equilibrio e coordinazione sono importanti sia per i migliori atleti del mondo che per i nostri nonni. La straordinaria verità è che gli stessi metodi che ottimizzano le prestazioni di un atleta olimpico o professionista possono fare lo stesso anche per gli anziani. Certo, non possiamo caricare tua nonna con lo stesso peso che daremmo a uno sciatore olimpico, ma entrambi hanno bisogno di fare squat. Infatti, gli squat sono essenziali per mantenere l'indipendenza funzionale e migliorare la forma fisica. Lo squat è solo un esempio di un movimento universalmente prezioso e necessario, ma raramente insegnato a chi non è un atleta avanzato. Questo è un vero peccato. Grazie a un allenamento meticoloso e a una distribuzione graduale del carico, CrossFit è riuscito a insegnare a chiunque sia in grado di prendersi cura di sé stesso a eseguire in sicurezza e con la massima efficacia gli stessi movimenti utilizzati solitamente da allenatori professionisti in ambienti esclusivi e di élite.

Chi ha tratto beneficio da CrossFit?

Molti atleti professionisti e di élite partecipano al programma CrossFit. Pugili, ciclisti, surfisti, sciatori, tennisti, triatleti e altri che competono ai massimi livelli utilizzano l'approccio CrossFit per migliorare la loro forza centrale e condizionamento, ma non solo. CrossFit ha testato i suoi metodi su persone sedentarie, sovrappeso, patologiche e anziane, riscontrando lo stesso successo ottenuto con i nostri atleti. Chiamiamo questo approccio “bracketing”. Se il nostro programma funziona per gli sciatori olimpici e le casalinghe sedentarie e sovrappeso, allora funzionerà anche per te.



Il tuo attuale regime

Se il tuo allenamento attuale somiglia a quello descritto nelle riviste di fitness e nelle palestre, non disperare. Qualsiasi esercizio è meglio di niente e non hai sprecato il tuo tempo. In effetti, l'esercizio aerobico che hai praticato è una base essenziale per la forma fisica, e i movimenti di isolamento ti hanno dato un certo grado di forza. Sei in buona compagnia; abbiamo scoperto che alcuni dei migliori atleti del mondo erano carenti nella forza e nel condizionamento del core. È difficile da credere, ma molti atleti d'élite hanno raggiunto il successo internazionale e sono ancora lontani dal loro potenziale perché non hanno beneficiato di metodi di coaching all'avanguardia.

Cos'è esattamente un programma di “forza e condizionamento del core”?

CrossFit è un programma di forza e condizionamento del core in due sensi distinti. Innanzitutto, siamo un programma di forza e condizionamento del core nel senso che la forma fisica che sviluppiamo è fondamentale per tutti gli altri bisogni atletici. È lo stesso senso in cui i corsi universitari richiesti per una determinata laurea sono chiamati “curriculum di base”. È ciò di cui tutti hanno bisogno. In secondo luogo, siamo un programma di forza e condizionamento del “core” nel senso letterale del termine, cioè il centro di qualcosa. Gran parte del nostro lavoro si concentra sull'asse funzionale principale del corpo umano, l'estensione e la flessione dei fianchi e l'estensione, la flessione e la rotazione del tronco. La primaria importanza della forza e del condizionamento del core in questo senso è supportata dalla semplice osservazione che una potente estensione dell'anca è necessaria e quasi sufficiente per una prestazione atletica d'élite. La nostra esperienza è stata che nessuno senza la capacità di una potente estensione dell'anca gode di grandi abilità atletiche e quasi tutti quelli che abbiamo incontrato con quella capacità erano grandi atleti. Correre, saltare, colpire e lanciare partono tutti dal core. In CrossFit ci impegniamo a sviluppare i nostri atleti dall'interno verso l'esterno, dal core alle estremità, che è, tra l'altro, il modo in cui i buoni movimenti funzionali reclutano i muscoli, dal core alle estremità.

Posso godere di una salute ottimale senza essere un atleta?

No! Gli atleti godono di una protezione dagli effetti dell'invecchiamento e delle malattie che i non atleti non trovano mai. Ad esempio, gli atleti di 80 anni sono più forti dei non atleti nel loro pieno vigore a 25 anni. Se pensi che la forza non sia importante, considera che la perdita di forza è ciò che porta le persone nelle case di riposo. Gli atleti hanno una maggiore densità ossea, sistemi immunitari più forti, meno malattie coronariche, un rischio ridotto di cancro, meno ictus e meno depressione rispetto ai non atleti.

Chi è un atleta?

Secondo il dizionario Collegiate di Merriam Webster, un atleta è “una persona addestrata o abile in esercizi, sport o giochi che richiedono forza, agilità o resistenza”.

La definizione di atleta di CrossFit è un po' più precisa. La definizione di atleta di CrossFit è “una persona addestrata o abile in forza, potenza, equilibrio e agilità, flessibilità e resistenza”. Il modello CrossFit considera “fitness”, “salute” e “atletismo” come costrutti fortemente sovrapposti. Per la maggior parte degli scopi possono essere visti come equivalenti.

E se non volessi essere un atleta; voglio solo essere sano?

Sei fortunato. Sentiamo spesso questo, ma la verità è che fitness, benessere e patologia (malattia) sono misure della stessa entità, la tua salute. Ci sono una moltitudine di parametri misurabili che possono essere ordinati da malato (patologico) a sano (normale) a in forma (meglio del normale). Questi includono, ma non sono limitati a, pressione sanguigna, colesterolo, frequenza cardiaca, grasso corporeo, massa muscolare, flessibilità e forza. Sembra che tutte le funzioni corporee che possono andare storte abbiano stati che sono patologici, normali ed eccezionali e che gli atleti d'élite mostrano tipicamente questi parametri nella gamma eccezionale. La visione di CrossFit è che fitness e salute siano la stessa cosa. È anche interessante notare che il professionista sanitario mantiene la tua salute con farmaci e interventi chirurgici ciascuno con potenziali effetti collaterali indesiderati mentre il Coach CrossFit raggiunge tipicamente un risultato superiore sempre con “benefici collaterali” anziché effetti collaterali.

Cos'è il metodo CrossFit?

Il metodo CrossFit è stabilire una gerarchia di sforzi e preoccupazioni che si costruisce come segue:

Dieta - pone le fondamenta molecolari per la forma fisica e la salute.

Condizionamento Metabolico - costruisce la capacità in ciascuno dei tre percorsi metabolici, iniziando con aerobico, poi acido lattico e infine percorsi fosfocreatina.

Ginnastica - stabilisce la capacità funzionale per il controllo del corpo e l'ampiezza di movimento.

Sollevamento pesi e lancio - sviluppano l'abilità di controllare oggetti esterni e produrre potenza.

Sport - applica la forma fisica in un'atmosfera competitiva con movimenti più casuali e padronanza delle abilità.



Esempi di esercizi CrossFit

Ciclismo, corsa, nuoto e canottaggio in un'infinita varietà di esercizi. Il clean&jerk, snatch, squat, stacco da terra, push-press, bench-press e power-clean. Salti, lanci e prese con la palla medica, pull-up, dips, push-up, verticali, pressioni in verticale, pirouette, kips, ruote, muscle-up, sit-up, scale e tenute. Utilizziamo regolarmente bici, pista, barche da canottaggio e ergometri, set di pesi olimpici, anelli, barre parallele, tappetino per esercizi liberi, barra orizzontale, box per pliometria, palle mediche e corde per saltare.

Non esiste un programma di forza e condizionamento che lavori con una maggiore diversità di strumenti, modalità e esercizi.

E se non avessi tempo per tutto questo?

È comune sentirsi sopraffatti dagli impegni di lavoro e famiglia, pensando di non avere tempo per mantenersi in forma come si vorrebbe. La buona notizia è che si può ottenere una condizione fisica di alto livello dedicando un'ora al giorno per sei giorni alla settimana. Infatti, l'intensità di allenamento ottimale per la condizione fisica non è sostenibile oltre i 45 minuti o un'ora. Gli atleti che si allenano per ore al giorno stanno sviluppando abilità o allenandosi per sport che richiedono adattamenti diversi da quelli della forza e condizione fisica d'élite. Oltre un'ora, di più non è meglio!

"Atleti Marginali"

C'è un'idea sbagliata abbastanza diffusa che gli atleti di lunga distanza siano più in forma rispetto a quelli di breve distanza. Il triatleta, il ciclista e il maratoneta sono spesso considerati tra gli atleti più in forma al mondo. Niente di più lontano dalla verità. L'atleta di resistenza si allena molto oltre qualsiasi beneficio cardiovascolare e perde terreno in forza, velocità e potenza, solitamente non fa nulla per coordinazione, agilità, equilibrio e precisione e possiede una flessibilità appena nella media. Questo non è il massimo dell'atletismo d'élite. Ricorda che l'atleta di CrossFit si allena e pratica per ottenere la massima competenza fisica in tutte e dieci le abilità fisiche (resistenza cardiovascolare/respiratoria, resistenza, flessibilità, forza, potenza, velocità, coordinazione, agilità, equilibrio e precisione). L'eccessivo volume aerobico nell'allenamento dell'atleta di resistenza gli costa in termini di velocità, potenza e forza, compromettendo la sua competenza atletica. Nessun triatleta è in forma ideale per lottare, fare boxe, salto con l'asta, sprint, praticare sport con la palla, spegnere incendi o fare il lavoro di polizia. Ognuna di queste attività richiede un livello di forma fisica ben oltre le esigenze dell'atleta di resistenza. Questo non significa che essere un maratoneta, triatleta o altro atleta di resistenza sia una cosa negativa; semplicemente non credere che allenarsi come un atleta di lunga distanza ti dia la forma fisica necessaria per molti sport. CrossFit considera il lottatore di sumo, il triatleta, il maratoneta e il sollevatore di pesi come "atleti marginali" poiché le loro esigenze di forma fisica sono talmente specializzate da non essere coerenti con gli adattamenti che offrono la massima competenza in tutte le sfide fisiche. La forza e condizione fisica d'élite sono un compromesso tra ciascuna delle dieci abilità fisiche. Gli atleti di resistenza non equilibrano questo compromesso.

Aerobico e Anaerobico

Esistono tre principali sistemi energetici che alimentano tutte le attività umane. Quasi tutti i cambiamenti che si verificano nel corpo a causa dell'esercizio sono legati alle richieste poste su questi sistemi energetici. Inoltre, l'efficacia di qualsiasi programma di fitness può dipendere in gran parte dalla sua capacità di stimolare un adeguato cambiamento all'interno di questi tre sistemi energetici.

L'energia viene derivata aerobicamente quando l'ossigeno viene utilizzato per metabolizzare i substrati derivati dal cibo e liberare energia. Un'attività è definita aerobica quando la maggior parte dell'energia necessaria è derivata aerobicamente. Queste attività di solito durano più di novanta secondi e coinvolgono un output di potenza o un'intensità da bassa a moderata. Esempi di attività aerobica includono correre sul tapis roulant per venti minuti, nuotare un miglio e guardare la TV.

L'energia viene derivata anaerobicamente quando l'energia viene liberata dai substrati in assenza di ossigeno. Le attività sono considerate anaerobiche quando la maggior parte dell'energia necessaria è derivata anaerobicamente. Queste attività durano meno di due minuti e coinvolgono un output di potenza o un'intensità da moderata a alta. Esistono due tali sistemi anaerobici, il sistema fosfageno e il sistema dell'acido lattico. Esempi di attività anaerobica includono correre uno sprint di 100 metri, fare squat e trazioni.

Il nostro obiettivo principale qui è discutere come l'allenamento anaerobico e aerobico supporti variabili di prestazione come forza, potenza, velocità e resistenza. Sosteniamo anche l'idea che una condizione fisica totale e una salute ottimale richiedano l'allenamento sistematico di ciascuno dei sistemi fisiologici.

Vale la pena menzionare che in qualsiasi attività tutti e tre i sistemi energetici vengono utilizzati, anche se uno può predominare. L'interazione di questi sistemi può essere complessa, ma un semplice esame delle caratteristiche dell'allenamento aerobico rispetto a quello anaerobico può risultare utile.

L'allenamento aerobico beneficia della funzione cardiovascolare e riduce il grasso corporeo. Questo è certamente un vantaggio significativo. Il condizionamento aerobico ci permette di impegnarci in attività a output di potenza moderato/basso per un periodo prolungato. Questo è prezioso per molti sport. Gli atleti che si impegnano in un eccessivo allenamento aerobico assistono a una diminuzione della massa muscolare, della forza, della velocità e della potenza. Non è raro trovare maratoneti con un salto verticale di pochi centimetri e una panca ben al di sotto della media per la maggior parte degli atleti. L'attività aerobica tende a ridurre significativamente la capacità anaerobica. Questo non

Un ottimo presagio per gli atleti o per chi è interessato a una condizione fisica totale o alla salute ottimale.

L'attività anaerobica apporta benefici anche alla funzione cardiovascolare e riduce il grasso corporeo. È unica nella sua capacità di migliorare drasticamente potenza, velocità, forza e massa muscolare. L'allenamento anaerobico ci permette di esercitare forze enormi in un tempo brevissimo. Forse l'aspetto più significativo è che questo tipo di allenamento non influisce negativamente sulla capacità aerobica! Anzi, se strutturato correttamente, può sviluppare un alto livello di fitness aerobico senza la perdita muscolare tipica dell'esercizio aerobico ad alto volume!

Basket, calcio, ginnastica, pugilato, eventi di atletica leggera sotto il miglio, nuoto sotto i 400 metri, pallavolo, wrestling e sollevamento pesi sono sport che richiedono la maggior parte del tempo di allenamento in attività anaerobiche. Corsa a lunga distanza, sci di fondo e nuoto oltre i 1500 metri sono sport che richiedono un allenamento aerobico a livelli che producono risultati non accettabili per altri atleti o individui interessati alla condizione fisica totale o alla salute ottimale.

L'approccio CrossFit è bilanciare con giudizio esercizi anaerobici e aerobici in modo coerente con gli obiettivi dell'atleta. Le nostre prescrizioni di esercizio rispettano specificità, progressione, variazione e recupero per ottimizzare le adattamenti.

I sollevamenti olimpici, conosciuti anche come Weightlifting

Ci sono due sollevamenti olimpici: lo slancio e lo strappo. La padronanza di questi sollevamenti sviluppa squat, stacco da terra, power clean e split jerk, integrandoli in un movimento unico di ineguagliabile valore per la forza e il condizionamento fisico. Gli atleti olimpici di sollevamento pesi sono indubbiamente i più forti al mondo.

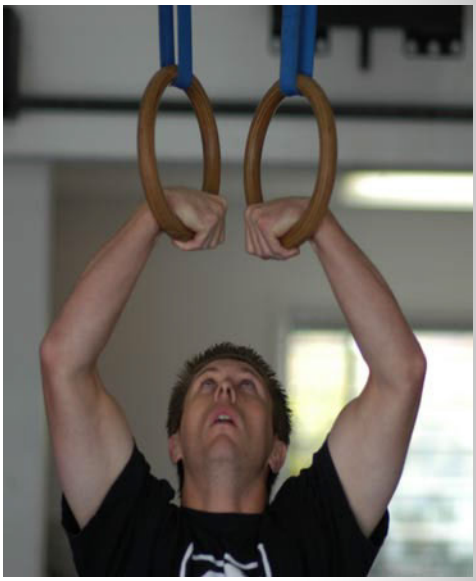
Questi sollevamenti allenano gli atleti ad attivare più fibre muscolari più rapidamente rispetto a qualsiasi altro metodo di allenamento. L'esplosività derivante da questo allenamento è di vitale importanza per ogni sport.

Praticare i sollevamenti olimpici insegna ad applicare forza ai gruppi muscolari nella sequenza corretta, cioè dal centro del corpo verso le estremità. Questo importante insegnamento tecnico avvantaggia tutti gli atleti che devono trasmettere forza a un'altra persona o oggetto, come richiesto in quasi tutti gli sport.

Oltre a imparare a trasmettere forze esplosive, lo slancio e lo strappo condizionano il corpo a ricevere tali forze da un altro corpo in movimento in modo sicuro ed efficace.

Numerosi studi hanno dimostrato la capacità unica dei sollevamenti olimpici di sviluppare forza, muscoli, potenza, velocità, coordinazione, salto verticale, resistenza muscolare, forza ossea e la capacità fisica di resistere allo stress. Vale anche la pena menzionare che sono gli unici sollevamenti dimostrati in grado di aumentare il massimo consumo di ossigeno, il marker più importante per la forma fisica cardiovascolare.

Purtroppo, i sollevamenti olimpici sono raramente visti nella comunità del fitness commerciale a causa della loro natura intrinsecamente complessa e tecnica. CrossFit li rende accessibili a chiunque abbia la pazienza e la perseveranza di imparare.



Ginnastica

Il valore straordinario della ginnastica come modalità di allenamento risiede nella sua dipendenza dal peso corporeo come unica fonte di resistenza. Questo pone un'enfasi unica sul miglioramento del rapporto forza-peso. Diversamente da altre modalità di allenamento della forza, la ginnastica e la calistenia consentono aumenti di forza solo aumentando il rapporto forza-peso!

La ginnastica sviluppa trazioni, squat, affondi, salti, flessioni e numerose pressioni in verticale, scale e tenute. Queste abilità sono senza pari nei benefici per il fisico, come evidente in qualsiasi ginnasta competitivo.

La capacità di questa modalità è fondamentale per lo sviluppo della forza, ma è indubbiamente l'approccio migliore per migliorare coordinazione, equilibrio, agilità, precisione e flessibilità. Attraverso l'uso di numerosi esercizi al suolo come pressioni, verticali e scale, l'allenamento del ginnasta potenzia notevolmente il senso cinestetico.

La varietà di movimenti che si possono includere in questa modalità probabilmente supera il numero di esercizi conosciuti in tutti gli sport non ginnici! Questa ricca varietà contribuisce in modo significativo alla capacità del programma CrossFit di ispirare una grande fiducia e abilità atletica.

Per una combinazione di forza, flessibilità, fisico ben sviluppato, coordinazione, equilibrio, precisione e agilità, il ginnasta non ha eguali nel mondo dello sport. L'inclusione di questa modalità di allenamento è incredibilmente assente da quasi tutti i programmi di allenamento.

Routine

Non esiste una routine ideale! In realtà, il valore principale di qualsiasi routine risiede nel cambiarla per un'altra. L'ideale del CrossFit è allenarsi per qualsiasi eventualità. L'implicazione ovvia è che ciò è possibile solo se c'è una qualità estremamente varia, se non casuale, nell'ampiezza degli stimoli. In questo senso, il programma CrossFit è un programma di forza e condizionamento centrale. Qualsiasi altra cosa è un allenamento specifico per lo sport, non forza e condizionamento centrale.

Qualsiasi routine, per quanto completa, contiene nelle sue omissioni i parametri per i quali non ci sarà adattamento. L'ampiezza dell'adattamento corrisponderà esattamente all'ampiezza dello stimolo. Per questo motivo, il programma CrossFit abbraccia il condizionamento metabolico a breve, medio e lungo raggio, assegnazioni di carico leggere, moderate e pesanti. Incoraggiamo composizioni creative e continuamente variate che mettono alla prova le funzioni fisiologiche contro ogni combinazione di stressori realisticamente concepibile. Questo è l'essenza di sopravvivere a combattimenti e incendi. Sviluppare una forma fisica varia ma completa definisce l'arte stessa del coaching di forza e condizionamento.

Questo non è un messaggio confortante in un'epoca in cui la certezza scientifica e la specializzazione conferiscono autorità ed esperienza. Tuttavia, la realtà del miglioramento delle prestazioni non si cura minimamente delle tendenze o dell'autorità. Il successo del programma CrossFit nell'elevare le prestazioni degli atleti di classe mondiale risiede chiaramente nel richiedere ai nostri atleti una competenza fisica totale e completa. Nessuna routine ci porta lì.

Adattamento Neuroendocrino

“Adattamento neuroendocrino” è un cambiamento nel corpo che ti influenza sia a livello neurologico che ormonale. Le più importanti adattamenti all'esercizio sono in parte o completamente il risultato di uno spostamento ormonale o neurologico. Le ricerche attuali, molte delle quali condotte dal Dr. William Kraemer della Penn State University, hanno dimostrato quali protocolli di esercizio massimizzano le risposte neuroendocrine. In precedenza abbiamo criticato i movimenti isolati come inefficaci. Ora possiamo dirti che uno degli elementi critici mancanti in questi movimenti è che essi non evocano praticamente alcuna risposta neuroendocrina.

Tra le risposte ormonali vitali per lo sviluppo atletico ci sono aumenti sostanziali di testosterone, fattore di crescita insulino-simile e ormone della crescita umano. Esercitarsi con protocolli noti per elevare questi ormoni imita in modo inquietante i cambiamenti ormonali cercati nella terapia ormonale esogena (uso di steroidi) senza alcun effetto deleterio. I regimi di esercizio che inducono una risposta neuroendocrina elevata producono campioni! L'aumento della massa muscolare e della densità ossea sono solo due delle molte risposte adattative agli esercizi capaci di produrre una risposta neuroendocrina significativa.

È impossibile sopravvalutare l'importanza della risposta neuroendocrina ai protocolli di esercizio. Questo è il motivo per cui è uno dei quattro temi distintivi del programma CrossFit. L'allenamento con pesi pesanti, il breve riposo tra le serie, le alte frequenze cardiache, l'allenamento ad alta intensità e i brevi intervalli di riposo, sebbene non componenti del tutto distinti, sono tutti associati a una risposta neuroendocrina elevata.

Potenza

La potenza è definita come il “tasso temporale di esecuzione del lavoro.” Si dice spesso che nello sport la velocità è fondamentale. Al CrossFit, la “potenza” è il re indiscusso delle prestazioni. La potenza, in termini semplici, è “forte e veloce.” Saltare, colpire, lanciare e sprintare sono tutte misure di potenza. Aumentare la tua capacità di produrre potenza è necessario e quasi sufficiente per un atletismo di élite. Inoltre, la potenza è la definizione di intensità, che a sua volta è stata collegata a quasi tutti gli aspetti positivi del fitness. Gli aumenti di forza, prestazione, massa muscolare e densità ossea sorgono in proporzione all'intensità dell'esercizio. E ancora, l'intensità è definita come potenza. La potenza è uno dei quattro temi distintivi del CrossFit

Programma. Lo sviluppo della forza è un aspetto sempre presente nell'allenamento quotidiano di CrossFit.

Allenamento incrociato

L'allenamento incrociato è solitamente definito come la partecipazione a più sport. In CrossFit, abbiamo una visione più ampia del termine. Consideriamo l'allenamento incrociato come il superamento dei parametri normali delle esigenze regolari del tuo sport o allenamento. Il programma CrossFit riconosce l'allenamento incrociato funzionale, metabolico e modalità. Allenarsi regolarmente oltre i movimenti normali, le vie metaboliche e le modalità o gli sport comuni al regime sportivo o di esercizio dell'atleta ci rende unici e distintivi.

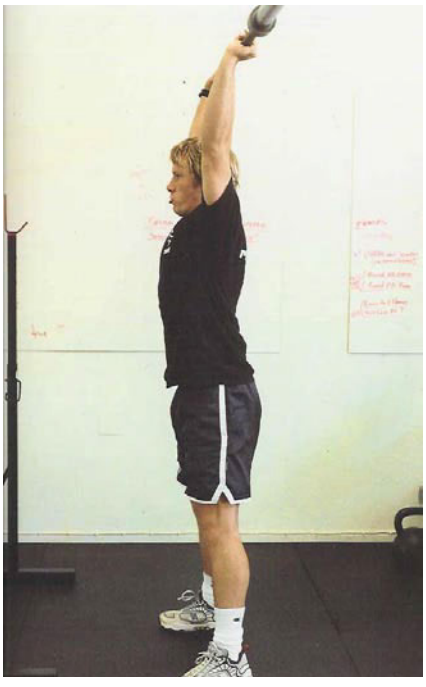
Se ricordi l'obiettivo di CrossFit di fornire una forma fisica ampia che offra la massima competenza in tutte le capacità adattive, l'allenamento incrociato, o l'allenamento al di fuori delle esigenze normali o regolari degli atleti, è un dato di fatto. Il personale di coaching di CrossFit ha notato da tempo che gli atleti sono più deboli ai margini della loro esposizione per quasi ogni parametro misurabile. Ad esempio, se ti alleni solo pedalando tra i cinque e i sette chilometri, risulterai debole sotto i cinque e oltre i sette chilometri. Questo vale per il raggio di movimento, il carico, il riposo, l'intensità e la potenza, ecc. Gli allenamenti CrossFit sono progettati per ampliare i margini di esposizione tanto quanto la funzione e la capacità lo consentono. L'allenamento incrociato è uno dei quattro temi caratterizzanti di CrossFit.

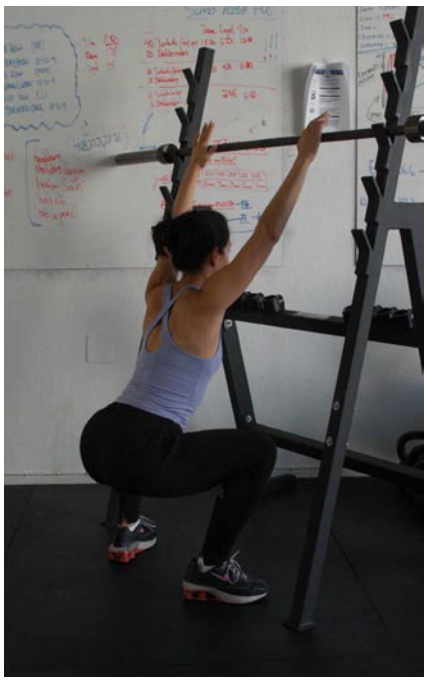
Movimenti funzionali

Ci sono movimenti che imitano i modelli di reclutamento motorio trovati nella vita quotidiana. Altri sono unici per la palestra. Lo squat è alzarsi da una posizione seduta; il sollevamento da terra è raccogliere un oggetto dal suolo. Entrambi sono movimenti funzionali. L'estensione delle gambe e il curl delle gambe non hanno equivalenti in natura e sono quindi movimenti non funzionali. La maggior parte dei movimenti di isolamento sono movimenti non funzionali. Al contrario, i movimenti composti o multi-articolari sono funzionali. Il movimento naturale coinvolge tipicamente il movimento di più articolazioni per ogni attività.

L'importanza dei movimenti funzionali è principalmente duplice. Innanzitutto, i movimenti funzionali sono meccanicamente corretti e quindi sicuri, e in secondo luogo, sono i movimenti che suscitano una forte risposta neuroendocrina.
CrossFit ha gestito un gruppo di atleti d'élite e ha migliorato drasticamente le loro prestazioni esclusivamente con movimenti funzionali. La superiorità dell'allenamento con movimenti funzionali è chiaramente evidente per qualsiasi atleta entro poche settimane dalla loro incorporazione.

La solidità e l'efficacia del movimento funzionale sono così profonde che allenarsi senza di essi è, per confronto, una colossale perdita di tempo. Per questo motivo, il movimento funzionale è uno dei quattro temi dominanti di CrossFit.







Dieta

La prescrizione alimentare del CrossFit è la seguente:

Le proteine dovrebbero essere magre e varie, costituendo circa il 30% del tuo apporto calorico totale.

I carboidrati dovrebbero essere principalmente a basso indice glicemico e rappresentare circa il 40% del tuo apporto calorico totale.

I grassi dovrebbero essere prevalentemente monoinsaturi e costituire circa il 30% del tuo apporto calorico totale.

Le calorie dovrebbero essere calcolate tra 0,7 e 1,0 grammi di proteine per libbra di massa corporea magra a seconda del tuo livello di attività. La cifra di 0,7 è per un carico di allenamento giornaliero moderato e quella di 1,0 è per l'atleta più accanito.

Cosa dovrei mangiare?

In parole semplici, basa la tua dieta su verdure fresche, specialmente quelle verdi, carni magre, noci e semi, poco amido e niente zucchero. È il consiglio più semplice che possiamo dare. Molti hanno notato che mantenere il carrello della spesa nei perimetri del supermercato, evitando le corsie centrali, è un ottimo modo per proteggere la salute. Il cibo è deperibile. Gli alimenti con una lunga durata di conservazione sono sospetti. Seguendo queste semplici linee guida, otterrai quasi tutti i benefici che la nutrizione può offrire.

Il modello dell'uomo delle caverne o paleolitico per la nutrizione

Le diete moderne non sono adatte alla nostra composizione genetica. L'evoluzione non ha tenuto il passo con i progressi nell'agricoltura e nella lavorazione degli alimenti, causando una serie di problemi di salute per l'uomo moderno. Le malattie cardiache, il diabete, il cancro, l'osteoporosi, l'obesità e i disturbi psicologici sono stati scientificamente collegati a una dieta troppo ricca di carboidrati raffinati o trasformati. Cerca su “google” o “Alta Vista” per la nutrizione o dieta paleolitica. I risultati sono ampi, convincenti e affascinanti. Il modello dell'uomo delle caverne è perfettamente coerente con la prescrizione del CrossFit.

Quali alimenti dovrei evitare?

Il consumo eccessivo di carboidrati ad alto indice glicemico è il principale responsabile dei problemi di salute causati dalla dieta. I carboidrati ad alto indice glicemico sono quelli che aumentano troppo rapidamente il livello di zucchero nel sangue. Includono riso, pane, caramelle, patate, dolci, bibite e la maggior parte dei carboidrati trasformati. La lavorazione può includere sbiancamento, cottura, macinazione e raffinazione. La lavorazione dei carboidrati aumenta notevolmente il loro indice glicemico, una misura della loro propensione ad elevare il livello di zucchero nel sangue.

Qual è il problema con i carboidrati ad alto indice glicemico?

Il problema con i carboidrati ad alto indice glicemico è che provocano una risposta insulinica eccessiva. L'insulina è un ormone essenziale per la vita, ma un aumento acuto e cronico dell'insulina porta all'iperinsulinismo, che è stato positivamente collegato all'obesità, ai livelli elevati di colesterolo, alla pressione sanguigna, ai disturbi dell'umore e a una serie di malattie e disabilità. Ricerca “iperinsulinismo” su Internet. C'è una miniera d'oro di informazioni pertinenti alla tua salute disponibile lì.

La prescrizione del CrossFit è una dieta a basso indice glicemico che di conseguenza riduce drasticamente la risposta insulinica

Restrizione calorica e longevità

Le ricerche attuali supportano fortemente il legame tra la restrizione calorica e un'aspettativa di vita aumentata. L'incidenza di tumori e malattie cardiache diminuisce drasticamente con una dieta attentamente limitata nel controllo dell'apporto calorico. “Restrizione calorica” è un'altra area fruttuosa per la ricerca su Internet. La prescrizione del CrossFit è coerente con questa ricerca.

La prescrizione del CrossFit consente un apporto calorico ridotto e tuttavia fornisce un'ampia nutrizione per un'attività intensa.

IL
CrossFit Journal

"mess you up"

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

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.

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!

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 terremmo 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, continueremmo 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.

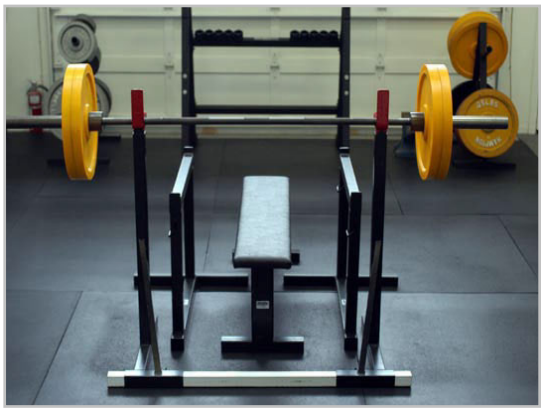


Non pensare nemmeno di usare una sega circolare o un'altra sega elettrica. Il fuoco e il fumo risultanti impiegheranno ore a dissiparsi, anche solo con un taglio di 15 centimetri. Abbiamo visto principianti fare tagli quasi perfetti attorno a pali e angoli usando solo un taglierino. Un lavoro accurato 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.

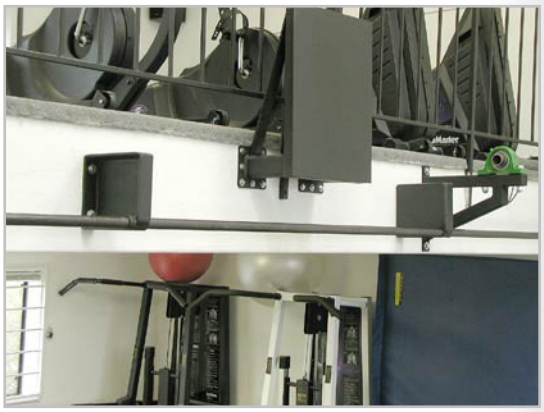


Vorrai un porta barre olimpiche e piastre di protezione olimpiche. È fastidioso e pericoloso lasciare questo equipaggiamento sul pavimento. I supporti per barre che tengono le barre in piedi occupano poco spazio. Se le tue piastre sono tutte di protezione o in gomma composita, assicurati che il tuo rack 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 i 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 caviglia imbottite in pelle pesante che con un "Delta No-Tangle Harness Vest Style" di Sala (651.388.8282). Le cinture alla caviglia (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.

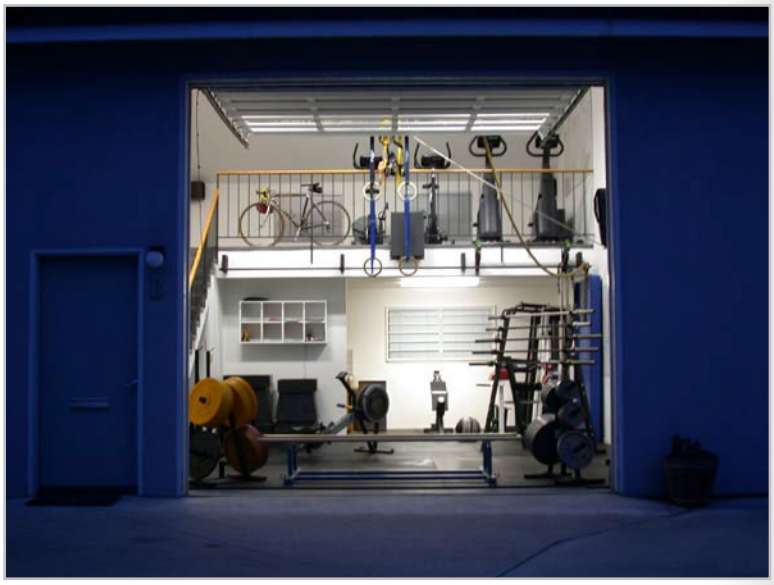
Al CrossFit abbiamo un monitor a parete, TV satellitare, musica e un'intera attrezzatura audiovisiva. Che tu stia ascoltando le tue canzoni preferite, controllando l'andamento delle azioni prima di andare al lavoro o guardando il video di sollevamento olimpico della Bulgarian Training Hall di IronMind 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 scambieremmo 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+Stop watches)

☐ **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



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

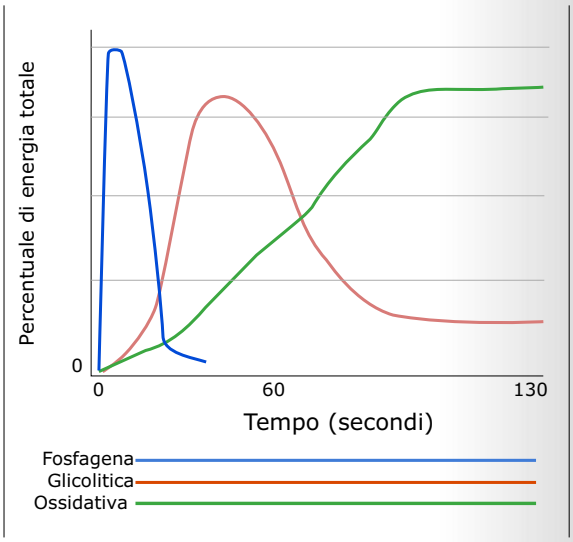
L'essenza di questo modello è l'idea che la forma fisica consista nel performare bene in qualsiasi compito immaginabile. Immagina un contenitore pieno di un numero infinito di sfide fisiche, senza un meccanismo selettivo, e vieni invitato a eseguire prove scelte casualmente dal contenitore. Questo modello 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 informazionin http:50//predator.pnb.uconn.edu/beta/virtualtemp/muscle/exercise-folder/ muscle.html

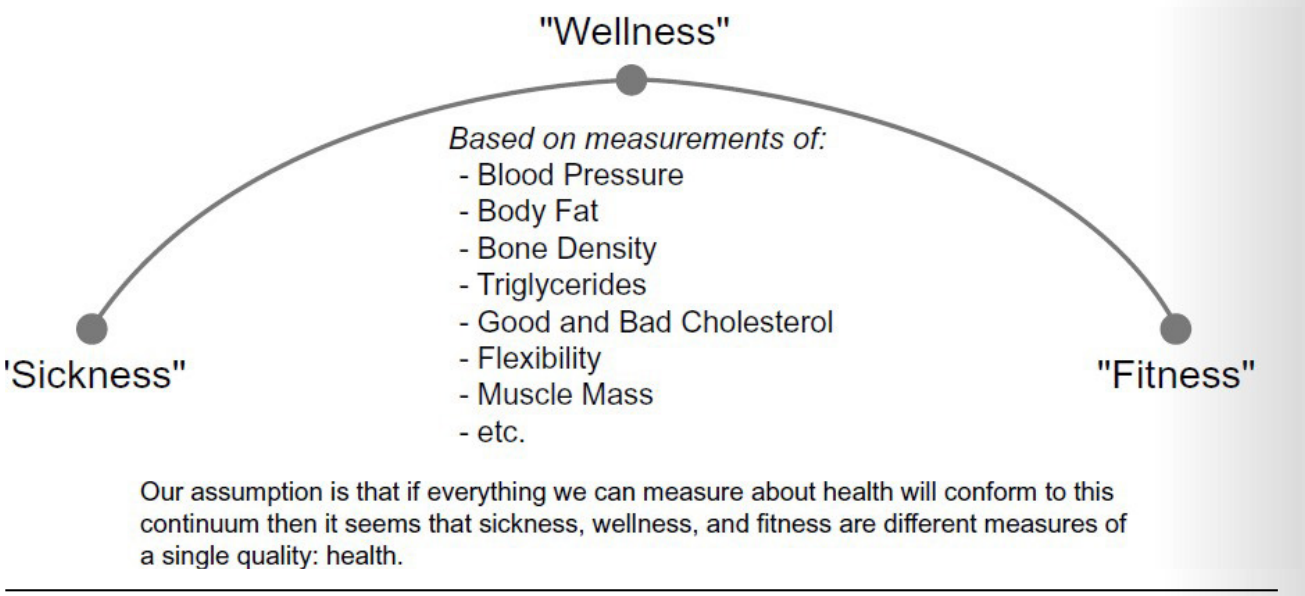


La forma fisica totale, quella che CrossFit promuove e sviluppa, richiede competenza e allenamento in ciascuna di queste tre vie o motori. Bilanciare gli effetti di queste tre vie determina in gran parte il come e il perché del condizionamento metabolico o “cardio” che facciamo a CrossFit.

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.



Malattia, Benessere e Fitness

C'è un altro aspetto del marchio CrossFit che suscita grande interesse e valore per noi. Abbiamo osservato che quasi tutti i valori misurabili della salute possono essere collocati su un continuum che va dalla malattia al benessere fino alla forma fisica. Vedi la tabella sopra. Anche se più difficile da misurare, aggiungeremmo anche la salute mentale a questa osservazione. La depressione è chiaramente mitigata da una dieta adeguata e dall'esercizio fisico, ovvero una vera forma fisica.

Ad esempio, una pressione sanguigna di 160/95 è patologica, 120/70 è normale o salutare, e 105/55 è coerente con la pressione di un atleta; un grasso corporeo del 40% è patologico, 20% è normale o salutare, e 10% è in forma. Osserviamo un ordine simile per la densità ossea, i trigliceridi, la massa muscolare, la flessibilità, l'HDL o il "colesterolo buono", la frequenza cardiaca a riposo e dozzine di altre misure comuni di salute. Molti esperti (ad esempio Mel Siff, la NSCA) fanno una chiara distinzione tra salute e fitness. Spesso citano studi che suggeriscono che chi è in forma potrebbe non essere protetto dalla salute. Un esame attento delle prove a supporto rivela invariabilmente che il gruppo studiato è composto da atleti di resistenza e, sospettiamo, atleti di resistenza su una dieta pericolosa di moda (alta in carboidrati, bassa in grassi e proteine).

Fatto nel modo giusto, il fitness offre un grande margine di protezione contro i danni del tempo e delle malattie. Dove trovi il contrario, esamina il protocollo di fitness, specialmente la dieta. Il fitness è e dovrebbe essere "super-benessere". Malattia, benessere e fitness sono misure della stessa entità. Un regime di fitness che non supporta la salute non è CrossFit.

(Come nota di interesse, Mel Siff PhD, che spesso rispettiamo e ammiriamo, considera la sua malattia aterosclerotica e il successivo infarto come prove aneddotiche dell'affermazione che fitness e salute non sono necessariamente collegati a causa del suo allenamento regolare e della "buona dieta". Quando abbiamo esaminato le sue raccomandazioni dietetiche, abbiamo scoperto che sostiene una dieta idealmente strutturata per causare malattie cardiache – bassa in grassi/alta in carboidrati. Siff è caduto vittima della scienza spazzatura!)

Implementazione

Il nostro fitness, essendo "CrossFit", si sviluppa modellando uomini e donne che sono in parti uguali ginnasti, sollevatori di pesi olimpici e sprinter multi-modali o "sprintathleti". Sviluppa la capacità di un atleta novizio degli 800 metri, un ginnasta e un sollevatore di pesi e sarai più in forma di qualsiasi corridore, ginnasta o sollevatore di pesi di livello mondiale. Diamo uno sguardo a come CrossFit incorpora il condizionamento metabolico ("cardio"), la ginnastica e il sollevamento pesi per forgiare gli uomini e le donne più in forma del mondo.

Condizionamento Metabolico, o "Cardio"

Andare in bicicletta, correre, nuotare, remare, pattinare velocemente e sciare di fondo sono collettivamente conosciuti come "condizionamento metabolico." Nel linguaggio comune vengono chiamati "cardio." Il terzo standard di fitness di CrossFit, quello che tratta dei percorsi metabolici,

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\)

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 parallettes (http://www.american-gymnast.com/technically_correct/paralletteguide/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 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 fondamenti 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 e 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, 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) 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.



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

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.

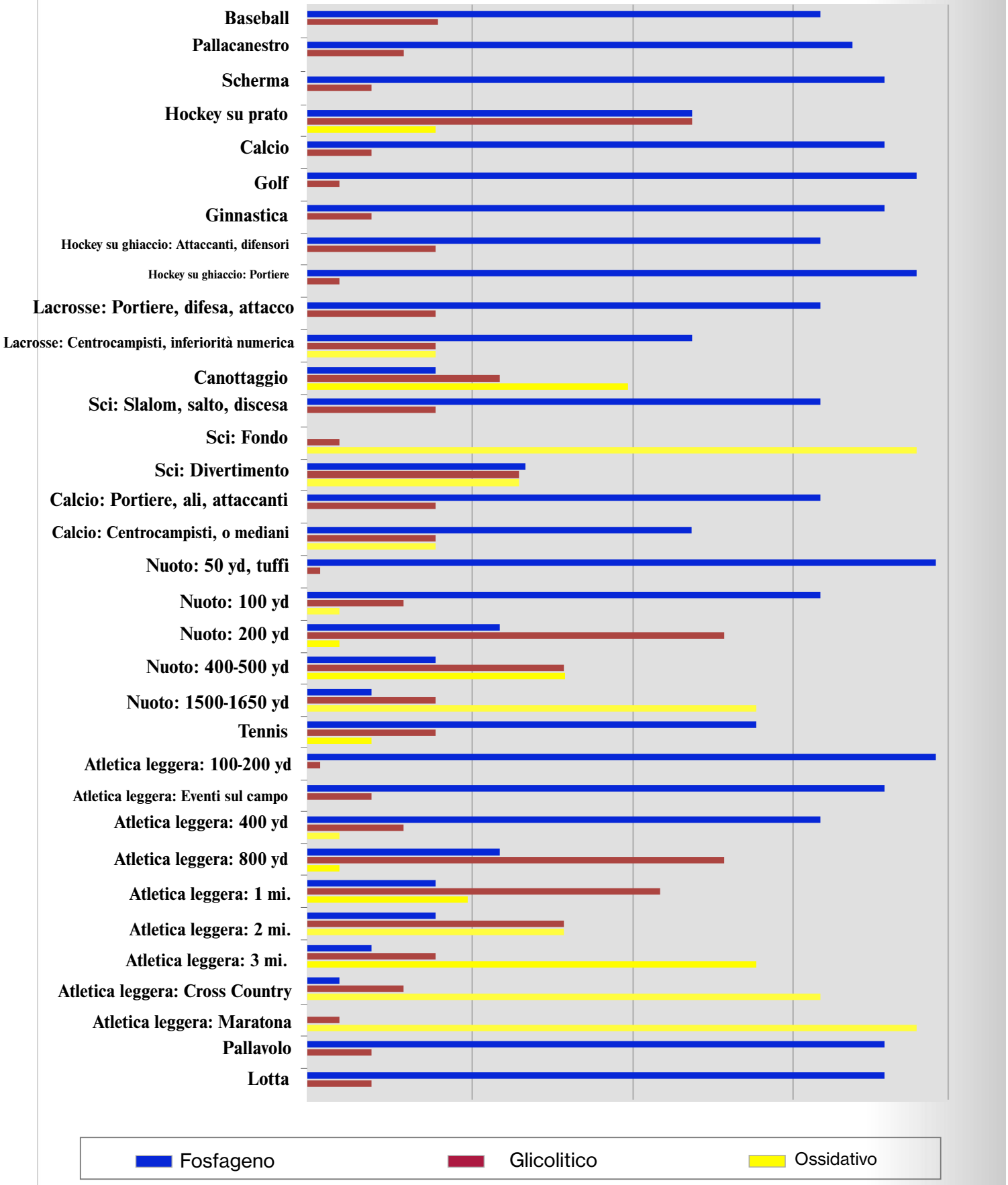
Scalabilità e Applicabilità

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



THE CrossFit® Journal

© 2002 Tutti i diritti riservati

"sconvolgerti"

Il Muscle-up



Il muscle-up è incredibilmente difficile da eseguire, insuperabile nel costruire la forza della parte superiore del corpo, una competenza di sopravvivenza cruciale e, cosa più sorprendente di tutte, praticamente sconosciuto.

Questo movimento ti porta da sotto qualcosa a sopra di esso. Lascia correre la tua immaginazione.

Anche se include una trazione e un dip, la sua potenza non dipende da nessuna delle due. Il cuore del muscle-up è la transizione dalla trazione al dip - quel momento agonizzante in cui non sai se sei sopra o sotto.

Quel momento - la transizione - può durare da frazioni a decine di secondi. A velocità basse e deliberate, il muscle-up comporta un impatto fisico e psicologico che può essere giustificato solo dal beneficio. Nessun altro movimento può offrire la stessa forza per la parte superiore del corpo. Punto.

Questa combinazione mostruosa di trazione e dip conferisce all'esercizio vantaggi che lo rendono supremo tra esercizi fondamentali come la trazione, la salita con la corda, i dip, i piegamenti e persino la potente panca.

Facciamo i nostri muscle-up sugli anelli principalmente perché è il luogo più difficile possibile.

Ecco come fare un muscle-up sugli anelli:

1. Appendi con una presa falsa
2. Tira gli anelli al petto o esegui una “trazione”
3. Fai rotolare il petto sopra la parte inferiore degli anelli
4. Spingi per sostenerti o esegui un “dip”

È così semplice. I passaggi 1 e 3 sono quelli in cui potresti avere difficoltà.

Da una presa normale, fai rotolare la carne della mano sopra l'anello, lasciando il pollice sul lato iniziale fino a quando il polso opposto al pollice non è in pieno contatto con l'anello - questa è una presa falsa. Accorcia l'avambraccio, migliorando notevolmente la forza.

La presa falsa è difficile semplicemente perché è una sensazione abbastanza strana che il principiante raramente crede sia quella prevista.

Nessuna presa falsa, nessun muscle-up. Quando un atleta non riesce, il 50% delle volte ha troppa mano sul lato del pollice dell'anello. Questa parte è davvero molto, molto facile. D'altra parte, far rotolare il petto sopra la parte inferiore degli anelli è molto, molto difficile.

Ecco alcuni consigli per far rotolare il petto sopra la parte inferiore degli anelli.

1. Spingi il naso il più avanti possibile sugli anelli
2. Guida i gomiti dal basso davanti a te verso l'alto e dietro di te

3. Tieni gli anelli il più vicino possibile al tuo corpo
4. Stringi il tuo intestino
5. Chiedi alla carne del pollice di tracciare una linea dalla clavicola all'ascella, appena sopra il capezzolo

Alla fine, niente di tutto questo aiuta davvero; devi solo lottare con esso finché non lo ottieni.

Supponendo che la presa sia O.K. - te ne accorgerai se ti vengono dei lividi profondi sul polso opposto al pollice - ci sono altri due ostacoli comuni al muscle-up.

Innanzitutto, non essere abbastanza forte. Ecco la cartina di tornasole: se riesci a fare quindici buoni pull-up e quindici buoni dip, allora sei abbastanza forte. Se non puoi, fai gli straordinari con i pull-up e i dip finché non riesci a eseguire i muscle-up.

Se riesci a eseguire i pull-up e i dip, la tua presa è buona (ti vengono i polsi ammaccati) e non riesci ancora a superare gli anelli, allora stai lasciando che gli anelli si allontanino dal tuo corpo oppure non sei in grado di farlo. non ci sto provando abbastanza.

Il muscle-up diventa notevolmente più difficile ogni quarto di pollice che l'anello si allontana dal corpo. Tieni gli anelli il più vicino possibile al corpo. Solo un amico può dirti se sta vagando o no. Tipicamente il lottatore non ha la minima idea di dove si trova.

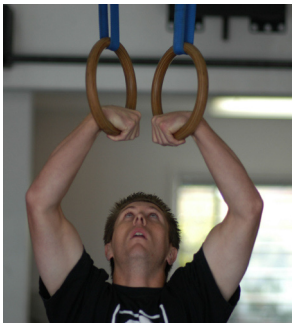
Per quanto strano possa sembrare, non impegnarsi abbastanza è comune anche tra gli atleti più esperti. Non rinunciare a ogni tentativo finché non hai lottato per dieci secondi con gli anelli sul petto. Questa parte è molto difficile.

Quanto è difficile? Non molto, davvero. I movimenti di ginnastica sono classificati da “A” ad “E”, dove “A” è il più semplice ed “E” il più difficile. Il muscle-up è una mossa “A”. Esatto, più semplice. Quindi è facile per le ginnaste e quasi impossibile per la maggior parte degli altri.

Ma, una volta ottenuto, qualunque cosa tu possa afferrare con un dito, puoi superarla. Sarai in grado di saltare per qualcosa, afferrarlo con solo due dita, tirarne altre due, soffocare con la falsa presa e "boom!" - sei al top. Le applicazioni militari, di polizia e dei vigili del fuoco sono troppo ovvie per essere menzionate.

Meno ovvie sono le applicazioni marziali in cui è routine tirare e spingere alternativamente da angolazioni scomode. I nostri ragazzi di Jiu-jitsu riconoscono subito l'utilità della forza lungo queste linee del corpo, così come la forza e il vantaggio della falsa presa.

Puoi assistere il muscle-up con una facile spinta sotto la groppa durante la transizione. È importante che lo spotter spinga delicatamente e verso l'alto. Le gambe dell'atleta in genere lo faranno



1. Nota la “falsa presa”. Senza questo non hai alcuna possibilità



5. Osserva la migrazione del gomito dalla punta verso il basso e in avanti alla punta all'indietro e poi leggermente verso l'alto



2. Le mani si uniscono lungo lo sterno fino sotto le clavicole dove si separano e si muovono verso le ascelle



6. Notate Loyd Lewis sporgersi in avanti durante la transizione, sporgendo il naso sugli anelli



3. Più gli anelli sono vicini al corpo, più facile sarà il muscle-up



7. La testa viaggia dallo sguardo in alto, in avanti, verso il basso e di nuovo verso l'alto



4. Notare la rotazione degli anelli da adiacenti su due piani paralleli a paralleli su un piano fino a tornare paralleli su due piani attraverso una rotazione di 180 gradi



8. Non è subito evidente, ma il muscle-up comporta una contrazione degli addominali piuttosto potente che “svuota” il tronco. Ciò rende molto più semplice il rotolamento sugli anelli. Il movimento ci ricorda di schivare un tiro “high-inside”.

sollevarsi lasciandolo in una posizione quasi seduta da cui sarà facile spingere verso l'alto e non verso l'esterno.

Un allenamento efficace per due atleti, indipendentemente dalla capacità di eseguire il muscle-up, consiste nell'assistersi e lavorare alternandosi in serie da cinque ripetizioni. Trenta muscle-up, ciascuno completato fino al blocco, è un buon allenamento per la maggior parte delle persone. Cinquanta soddisferanno le esigenze anche degli atleti d'élite.

Se non hai ancora gli anelli, stai esaurendo le scuse. Ci sono opzioni per ogni budget e struttura di allenamento. Consulta la “Guida all'acquisto degli anelli”.

Gli anelli erano una presenza regolare nelle palestre fino ai tempi moderni. Stranamente, questo strumento perfetto per perfezionare lo sviluppo della parte superiore del corpo è stato trascurato a favore di mode più recenti e di un disinteresse per elementi impegnativi o anche solo leggermente tecnici.

Aiuta a invertire questa tendenza e ne trarrai immensi benefici. Quindi acquista degli anelli, installali e usali, iniziando con il muscle-up.



Garth Taylor viene assistito da un “Delta No-Tangle Harness, Vest Style” di Sala (651.388.8282) collegato sopra a un sistema di carrucola con un rapporto di 4:1 di Harken. Questo permette un'assistenza quasi perfetta: la linea d'azione non viene alterata dall'assistenza (confronta con Loyd Lewis).

Nell'assistere il muscle-up, la chiave è aiutare la transizione in modo dolce e lento. La sfida è mantenere l'atleta in movimento attraverso la transizione, ma lentamente. Il giubbotto Sala e il sistema di carrucola offrono un metodo che non altera la linea d'azione e fornisce un fantastico feedback tattile allo spotter. In questo modo, puoi assistere perfettamente senza nemmeno guardare l'atleta: il punto critico si percepisce facilmente.



Pubblicato per la prima volta nel CrossFit Journal numero 3 - novembre 2002

la CrossFit RIVISTA ARTICOLI

Indice Glicemico

Greg Glassman

Da diversi decenni ormai, la cattiva scienza e la cattiva politica si sono unite per produrre quello che è probabilmente l'errore più costoso nella storia della scienza: la dieta a basso contenuto di grassi. Questa dieta di moda ha causato milioni di morti e sofferenze inutili a causa di malattie cardiache, diabete e, sempre più spesso, una serie di tumori e altre malattie croniche e debilitanti.

Gary Taubes, il rinomato scrittore scientifico, ha scritto due pezzi brillanti e molto apprezzati su questo stesso argomento. Il primo è apparso su Science Magazine nel 1999 e il secondo sul New York Times proprio questa estate (7 luglio 2002).

Una nuova era sta sorgendo nella nutrizione: una in cui il colpevole non è visto come il grasso alimentare ma come il consumo eccessivo di carboidrati, in particolare quelli raffinati o trasformati. Infatti, c'è una crescente consapevolezza che i carboidrati in eccesso giocano un ruolo dominante nelle malattie croniche come l'obesità, le malattie coronariche, molti tipi di cancro e il diabete. Questa comprensione deriva direttamente dalla ricerca medica attuale. Sorprendentemente, la percezione quasi universale che il grasso alimentare sia il principale colpevole dell'obesità non ha alcun fondamento scientifico. (Vedi Taubes, sopra.)

Esiste una famiglia di diete e libri di diete popolari basati sulla riduzione del consumo di carboidrati. La maggior parte di essi è eccellente.

Tra questi libri spiccano Enter the Zone di Barry Sears, Protein Power di Michael e Mary Dan Eades, Dr. Atkins' Diet Revolution di Robert Atkins, The Paleo Diet di Loren Cordain e The Carbohydrate Addict's Diet di Heller. Ognuno di questi offre una cronaca onesta e accurata degli effetti della dieta a basso contenuto di grassi e propone un regime razionale ed efficace per evitare i mali della dieta. Per chi è tecnicamente incline, il meccanismo con cui l'eccesso di carboidrati causa lo stato di malattia è noto come iperinsulinemia. L'iperinsulinemia è l'elevazione cronica e acuta dell'insulina come risultato del consumo abituale di carboidrati in eccesso.

L'elenco dei mali legati all'iperinsulinemia è sconcertante e in crescita. Recentemente, il cancro del colon-retto è stato aggiunto alla lista probabile delle malattie mediate dall'iperinsulinemia. Le prove che collegano il consumo eccessivo di carboidrati all'iperinsulinemia e alle malattie coronariche sono convincenti, se non addirittura schiaccianti.

Inoltre, il consumo eccessivo di carboidrati potrebbe presto essere collegato all'Alzheimer, all'invecchiamento, ai tumori e ad altre malattie attraverso un processo noto come glicosilazione. In ogni caso, una ricerca su Google per "iperinsulinemia" rivela centinaia di mali legati a questo disturbo metabolico. La consapevolezza in rapida crescita delle conseguenze dell'elevato zucchero nel sangue è una delle vie più promettenti di avanzamento medico oggi.

Anche se spaventose, le malattie causate dall'iperinsulinemia possono essere facilmente evitate minimizzando il consumo di carboidrati, specificamente quei carboidrati che causano un sostanziale aumento della glicemia e, di conseguenza, dei livelli di insulina.

Esiste una misura univoca dei carboidrati che fornisce esattamente queste informazioni: l'indice glicemico. L'indice glicemico è semplicemente una misura della propensione di un alimento ad aumentare la glicemia. Evita i cibi ad alto indice glicemico e eviterai molti, se non la maggior parte, dei mali associati alla dieta.

David (Rick) Mendosa ha pubblicato uno degli indici glicemici più completi disponibili ovunque, con un elenco di oltre 750 alimenti comuni

© CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
® Tutti i diritti riservati 2006

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Indice Glicemico

...continua

elementi che assegnano valori basati sul punteggio di 100 del glucosio.

Possiamo migliorare la facilità e l'utilità di un elenco del genere dividendo i cibi comunemente consumati in due gruppi: uno di alimenti ad alto indice glicemico, chiamati 'cibi cattivi', e uno di alimenti a basso indice glicemico, o 'cibi buoni'. Questa è la logica dietro la Lista della Spesa CrossFit, a destra.

Potresti notare che i 'cibi buoni' sono tipicamente carne, verdure, frutta, noci e semi, mentre i cibi cattivi includono molti alimenti artificiali o trasformati. Ci sono alcune eccezioni notevoli, ma la tendenza è certamente istruttiva.

I cibi ad alto indice glicemico, o 'cibi cattivi', sono generalmente alimenti amidacei, dolci o trasformati come pane, pasta, riso, patate, cereali e dessert.

Più di un osservatore ha notato che i cibi a basso indice glicemico hanno una durata di conservazione limitata e si trovano sul perimetro del negozio di alimentari, mentre i cibi ad alto indice glicemico hanno una durata di conservazione più lunga e si trovano tipicamente nei corridoi del negozio.

Sebbene questo approccio sia una semplificazione di gran parte della scienza nutrizionale, ha il potere di offrire quasi tutti i benefici offerti da regimi più dettagliati ed elaborati come quelli di Sears, gli Eades, Cordain, Atkins e gli Heller. Mangia più dei 'cibi buoni' e meno di quelli 'cattivi' e otterrai gran parte di ciò che offrono i piani alimentari più responsabili. Molti dei nostri amici e clienti hanno radicalmente trasformato la loro salute attraverso questo semplice strumento.

'Cibi Buoni' a Basso Indice Glicemico		'Cibi Cattivi' ad Alto Indice Glicemico	
Acqua	Mela	Zucca Ghianda	Cereali
Avena	Uva	Fagioli al Forno	Amido di Mais
Uova	Prugna	Barbabietole	Croissant
Proteine in Polvere	Gamberetti	Fagioli Occhio Nero	Crostini
Burro di Arachidi	Maionese	Zucca Butternut	Ciambella
Tahini	Yogurt Naturale	Carote Cotte	Muffin Inglese
Olive	Affettati	Mais	Granola
Manzo	Prosciutto	Patatine Fritte	Polenta
Formaggio	Latte di Soia	Zucca Hubbard	Fette Biscottate
Salsa	Spirulina	Fagioli di Lima	Muffin
Fagioli Neri	Tempeh	Pastinaca	Tagliatelle
Fagioli Borlotti	Sostituto dell'Uovo	Piselli	Fiocchi d'Avena Istantanei
Tacchino Macinato	Olio	Fagioli Pinto	Pancake
Salsiccia di Soia	Arachidi	Patata	Popcorn
Pollo	Pesce Spada	Fagioli Rifritti	Riso
Salsiccia di Tacchino	Bistecca di Tonno con Salsa di Pomodoro	Patata Dolce	Panini
Salmone	Spinaci	Rapa	Guscio di Taco
Tacchino	Carote	Banana	Tortilla
Tonno in Scatola	Arancia	Mirtilli Rossi	Noodles Udon
Pollo in Scatola	Pera	Datteri	Waffle
Hamburger di Soia	Ananas	Fico	Salsa BBQ
Ricotta	Cavolini di Bruxelles	Guava	Ketchup
Mandorle	Melanzana	Mango	Salsa Cocktail
Noci di Macadamia	Crauti	Papaya	Miele
Avocado	Hot Dog	Prugne Secche	Gelatina
Tofu	Ceci	Uvetta	Zucchero
Pomodoro	Agnello	Succo di Frutta	Sciroppo d'Acero
Lattuga	Maiale	Succo di Verdura	Salsa Teriyaki
Cipolla	Cetriolini Sottaceto	Bagel	Cioccolato
Funghi	Fagioli di Soia	Biscotto	Patatine di Mais
Cetriolo	Asparagi	Pangrattato	Gelato
Mirtilli	Melone	Pane	Patatine
Latte	Fragole	Salsa per Bistecca	Bretzel
Broccoli	Pesca	Bulgur	Crackers Salati
Zucchine		Salsa Dolce	Melassa

© CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
® Tutti i diritti riservati 2006

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com



"causarti problemi"

IL CrossFit Journal

Strategie per un 2K in sette minuti sul vogatore Concept II

Il nostro obiettivo qui è mostrare come un semplice traguardo, come remare duemila metri in sette minuti, possa essere affrontato sistematicamente e deliberatamente attraverso diversi protocolli, incoraggiando in generale un pensiero simile nel perseguire altri obiettivi di fitness.

Imposta l'ergometro da canottaggio per duemila metri, rema e annota il tempo al completamento. Ripetendo regolarmente, il tempo per completare i duemila metri diminuirà. Alla fine, potresti scendere sotto il limite dei sette minuti e diventare uno dei "migliori vogatori". Questo è un approccio ovvio e comune per allenarsi per un 2K in sette minuti su un vogatore (2K/7).

Esaminiamo un altro approccio. Imposta il vogatore per sette minuti, rema e annota la distanza al completamento. Gradualmente, la distanza per i sette minuti aumenterà. Alla fine, potresti superare il limite dei duemila metri e diventare uno dei "migliori vogatori".

I due approcci, "priorità alla distanza vs. priorità al tempo," rappresentano processi distinti ma convergenti per raggiungere il 2K in sette minuti.

Questi due approcci suggeriscono un terzo: mantenere costante la cadenza per il maggior tempo o per il maggior numero di metri possibile. Con gli sforzi a "priorità di cadenza", manterresti il ritmo di 500 metri a 1:45 e noteresti quando il ritmo medio di 500 metri scende sotto 1:45 sia per tempo sia per distanza. Alla fine, potresti mantenere il ritmo medio di 1:45 per sette minuti, a quel punto sei di nuovo uno dei "migliori vogatori".

Tre strade diverse per lo stesso obiettivo - duemila metri in sette minuti. Ciascuno di questi metodi avviene a diverse intensità e in diversi domini temporali, e quindi in termini di bioenergetica, si allenano trasversalmente per l'obiettivo singolare del 2K in sette minuti. (L'ordine di intensità crescente è "priorità alla distanza," "priorità al tempo," e "priorità al ritmo.")

Tre percorsi metabolicamente distinti ma convergenti verso l'obiettivo dei sette minuti offrono un grande vantaggio psicologico e fisiologico rispetto a qualsiasi approccio individuale.

Leggermente più complicato ma estremamente efficace sarebbe un approccio a intervalli in cui i duemila metri vengono remati in dieci intervalli di 42 secondi. Imposta il vogatore per intervalli di 42 secondi di lavoro seguiti da 30 secondi di riposo. Se remi 10 di questi intervalli e raggiungi 200 metri in ciascuno, avrai sperimentato il 2K al ritmo di sette minuti con il vantaggio di nove pause di 30 secondi che fermano il cronometro.

Al prossimo tentativo potresti impostare il riposo a soli 25 secondi mantenendo il lavoro a 42 secondi e vedere se riesci a ottenere 200 metri in ciascuno dei dieci intervalli. Hai nuovamente remato il 2K al ritmo di sette minuti, ma questa volta hai ridotto il tempo di riposo di 45 secondi.

Con ogni sessione riuscita in cui gestisci i 200 metri in ciascuno dei dieci intervalli, puoi ridurre il tempo di riposo di 5 secondi nel prossimo allenamento. Alla fine, sarai in grado di eliminare il riposo. A quel punto, avrai raggiunto il 2K in sette minuti, questa volta con l'approccio a intervalli.

Ecco un altro regime di intervalli verso il 2K in sette minuti. Inizia con 42 intervalli di 10 secondi ciascuno seguiti da trenta secondi di riposo. Se riesci a gestire 48 metri in ciascuno dei 42 intervalli, nel tuo prossimo allenamento prova 35 intervalli di 12 secondi ciascuno seguiti da trenta secondi di riposo. Se riesci a gestire 57 metri in ciascuno dei 35 intervalli, allora sei

preparati per il prossimo intervallo nella progressione in cui aumenta il tempo di lavoro, diminuiscono gli intervalli e il riposo resta di trenta secondi. La tabella seguente mostra la progressione da facile a difficile.

Numero di Intervalli	Durata del Lavoro (Secondi)	Durata del Riposo (Secondi)	Metri in Ogni Intervallo	Tempo Totale di Allenamento (min:sec)
42	10	30	48	27:30
35	12	30	57	24
30	14	30	67	21:30
28	15	30	71	20:30
21	20	30	95	17
20	21	30	100	16:30
15	28	30	133	14
14	30	30	143	13:30
12	35	30	166	13
10	42	30	200	11:30
7	60	30	286	10
6	70	30	333	9:30
5	84	30	400	9
4	105	30	500	8:30
3	140	30	667	8
2	210	30	1000	7:30

Più importante dei dettagli di qualsiasi approccio è la varietà o l'ampiezza degli stimoli per raggiungere il tuo obiettivo. Sei limitato solo dalla tua immaginazione e forza di volontà. Ogni metodo distinto aggiunge un vantaggio unico alla tua strategia complessiva.

Questo particolare obiettivo di duemila metri in sette minuti è un traguardo significativo nello sviluppo di un atleta. Il Concept II Rowing Ergometer è particolarmente adatto all'allenamento a intervalli grazie alla sua console estremamente flessibile, che permette di personalizzare gli input per gli intervalli. Tuttavia, non perdere di vista la lezione più generale di metodi incrementali, metabolicamente distinti e convergenti che contribuiscono a una strategia efficiente per il successo.

IL CrossFit Journal

"crearti problemi"

Fast Food



Una delle spiegazioni più comuni per una cattiva alimentazione è essere “troppo impegnati per mangiare bene.” A prima vista, questo può sembrare plausibile. Ci sono molte cose che siamo troppo occupati per fare. Sembra logico che ci siano più cose per cui non abbiamo tempo rispetto a quelle per cui abbiamo tempo, perché ci sono un numero infinito di cose da fare, ma possiamo sperimentarne solo un numero finito.

Ma poiché mangiare non è opzionale, la domanda importante non è quanto tempo ci vuole per mangiare bene, ma se ci vuole più tempo a mangiare bene piuttosto che male? Abbiamo pensato che fosse necessario un esperimento.

Abbiamo inviato due squadre all'ora di pranzo. Il Team A, il gruppo “troppo impegnato per mangiare bene,” si è diretto verso Dairy Queen e il Team B, il gruppo “non troppo impegnato per mangiare bene,” è andato al supermercato locale, “Nob Hill Foods.”

Il ristorante si trova proprio di fronte al supermercato, quindi le differenze nei tempi di viaggio non erano un fattore nel cronometrare i due approcci.

Abbiamo istruito il nostro team “troppo impegnato per mangiare bene”, il Team A, di ordinare un pasto che non fosse “giusto,” semplicemente perché, per definizione, il “troppo impegnato per mangiare bene” non mangia bene. Pensiamo che anche il peggior ristorante possa essere migliorato con scelte migliori, ma questo è argomento per un altro articolo.

Il Team B è stato istruito a scegliere in base alla nutrizione e alla comodità.

Di nuovo, la nostra principale preoccupazione era il tempo di servizio perché stavamo testando l'affermazione che mangiare male è più veloce che mangiare bene. Ma non potevamo fare a meno di chiederci, quali sono le differenze di costo e quanto possono essere profonde le scelte nutrizionali?



Il team del fast food, il Team A, quello troppo impegnato per mangiare bene, ha ottenuto il suo cibo in 17 minuti e 45 secondi dal momento in cui ha lasciato la palestra al cibo in mano.

Il team del supermercato, il Team B, quello con il tempo extra per mangiare bene, ha ottenuto il suo cibo in 14 minuti e 23 secondi, battendo i ragazzi impegnati di 3 minuti e 22 secondi.

Il fast food - Dairy Queen - consisteva in un doppio cheeseburger, grandi patatine fritte e un frappè al cioccolato. Il costo era di $6.12.

Il cibo del supermercato – Nob Hill Foods – era composto da 170 grammi di petto di tacchino dal banco gastronomia, due mele Fuji e 28 grammi di anacardi tostati. Il costo era di $5.39, superando la Dairy Queen di 73 centesimi.



“Buon Cibo”



“Cibo Cattivo”



Scelta del Degustatore



"Ti incasina"

LA Rivista CrossFit

© 2002 Tutti i diritti riservati

Clinica dello Squat

Perché Squat?

Lo squat è essenziale per il tuo benessere. Lo squat può migliorare notevolmente la tua atletica e mantenere i fianchi, la schiena e le ginocchia sani e funzionanti anche negli anni più avanzati.

Non solo lo squat non è dannoso per le ginocchia, ma è sorprendentemente riabilitativo per ginocchia irritate, danneggiate o delicate. Infatti, se non fai squat, le tue ginocchia non sono sane indipendentemente da quanto siano prive di dolore o disagio. Questo è altrettanto vero per fianchi e schiena.



Lo squat non è più un'invenzione di un allenatore o istruttore di quanto lo siano il singhiozzo o lo starnuto. È una componente vitale, naturale e funzionale del tuo essere.

Lo squat, nella posizione inferiore, è la postura seduta naturale intesa dalla natura (le sedie non fanno parte della tua composizione biologica), e il sollevarsi dalla posizione di seduta è il metodo biomeccanicamente corretto per alzarsi.

La maggior parte delle persone nel mondo non si siede su sedie ma in uno squat. Pasti, cerimonie, conversazioni, riunioni e bisogni fisiologici sono tutti svolti senza sedie o seggiolini. Solo nel mondo industrializzato troviamo la necessità di sedie, divani, panchine e sgabelli. Ciò comporta una perdita di funzionalità che contribuisce immensamente alla decadenza.

Spesso incontriamo individui il cui medico o chiropratico ha detto loro di non fare squat. In quasi tutti i casi, questa è pura ignoranza da parte del professionista. Quando a un medico che non ama lo squat si chiede "con quale metodo il tuo paziente dovrebbe alzarsi dal water?" sono senza parole.

In modo altrettanto disinformato, abbiamo sentito allenatori e operatori sanitari suggerire che il ginocchio non dovrebbe essere piegato oltre i 90 gradi. È divertente chiedere ai sostenitori di questa opinione di sedersi a terra con le gambe distese davanti a loro e poi alzarsi senza piegare le gambe più di 90 gradi. Non può essere fatto senza qualche movimento forzato e innaturale. La verità è che alzarsi dal pavimento comporta una forza su almeno un ginocchio che è sostanzialmente maggiore rispetto allo squat.

La nostra presunzione è che coloro che sconsigliano lo squat stiano semplicemente ripetendo sciocchezze che hanno sentito nei media o in palestra, o nella loro pratica clinica hanno incontrato persone che si sono ferite facendo squat in modo scorretto.

È del tutto possibile ferirsi facendo squat in modo scorretto, ma è anche estremamente facile portare lo squat a un livello di sicurezza pari a quello della camminata. Nell'articolo allegato spieghiamo come si fa.

Sul fronte atletico, lo squat è l'esercizio per eccellenza di estensione dell'anca, e l'estensione dell'anca è la base di tutti i buoni movimenti umani. Un'estensione dell'anca potente e controllata è necessaria e quasi sufficiente per l'atletismo d'élite. "Necessaria" nel senso che tutti quelli che abbiamo incontrato con la capacità di aprire l'anca in modo esplosivo potevano anche correre, saltare, lanciare e colpire con forza impressionante.

In secondo luogo, ma non meno importante, lo squat è tra quegli esercizi che suscitano una potente risposta neuroendocrina. Questo beneficio è un ampio motivo per includere l'esercizio nel tuo programma.

Come fare lo squat

Ecco alcuni suggerimenti utili per uno squat corretto. Molti incoraggiano comportamenti simili.

1. Inizia con i piedi alla larghezza delle spalle e leggermente rivolti verso l'esterno.
2. Tieni la testa alta, guardando leggermente sopra il parallelo.
3. Non guardare mai in basso; il terreno deve rimanere nella visione periferica.
4. Accentuare l'arco normale della curva lombare e poi ridurre l'eccesso con gli addominali.
5. Mantieni la sezione centrale molto tesa.
6. Spingi i glutei indietro e verso il basso.
7. Le ginocchia devono seguire la linea del piede.
8. Non lasciare che le ginocchia cadano all'interno del piede.
9. Mantieni il più possibile la pressione sui talloni.
10. Evita di stare sulle punte dei piedi.
11. Ritarda quanto più possibile l'avanzamento delle ginocchia.
12. Solleva le braccia verso l'esterno e verso l'alto mentre scendi.
13. Mantieni il busto allungato.
14. Allontana le mani dai glutei il più possibile.
15. In vista laterale, l'orecchio non si sposta in avanti durante lo squat, ma si muove verso il basso.
16. Non lasciare che lo squat si afflosci, ma tira giù te stesso con i flessori dell'anca.
17. Non lasciare che la curva lombare ceda quando raggiungi il fondo.
18. Fermati quando la piega dell'anca è sotto il ginocchio - supera il parallelo con la coscia.
19. Contrai glutei e bicipiti femorali e alzati senza inclinarti in avanti o spostare il peso.
20. Torna sullo stesso percorso da cui sei sceso.
21. Usa tutti i muscoli che puoi; non c'è parte del corpo che non sia coinvolta.
22. Durante la risalita, senza muovere i piedi, esercita pressione verso l'esterno dei piedi come se stessi cercando di separare il terreno sotto di te.
23. In cima al movimento, stai più dritto possibile.

Lo squat a corpo libero

Tutti i nostri atleti iniziano lo squat con quello a corpo libero, cioè senza peso aggiuntivo oltre al proprio corpo. Quando parliamo di 'squat' ci riferiamo allo squat senza pesi. Se intendiamo uno squat con pesi, parliamo di front, back e overhead squat, o front squat, riferendoci a questi specifici esercizi con pesi. Allenarsi con front, back e overhead squat senza aver prima padroneggiato la variante senza peso limita il potenziale atletico.

Quando si considera lo squat padroneggiato? È una buona domanda. Si può dire che lo squat è padroneggiato quando sia la tecnica che la performance sono eccellenti. Questo significa che nessuno dei ventitré punti sopra è carente e che è possibile eseguire ripetizioni multiple veloci. Il nostro standard preferito per ripetizioni rapide è il Tabata Squat (20 secondi di lavoro/10 secondi di riposo, ripetuto 8 volte) con l'intervallo più debole di otto che si attesta tra 18-20 ripetizioni. Non fraintendere: cerchiamo 18-20 squat perfetti in venti secondi, riposo per dieci e ripeti altre sette volte per un totale di otto intervalli.

Gli errori più comuni da evitare sono la perdita della curva lombare in basso, non rompere il piano parallelo con le cosce, incurvare il petto e le spalle, guardare in basso, sollevare i talloni e non estendere completamente l'anca in alto. Non pensare nemmeno agli squat con pesi finché non avrai corretto questi errori.

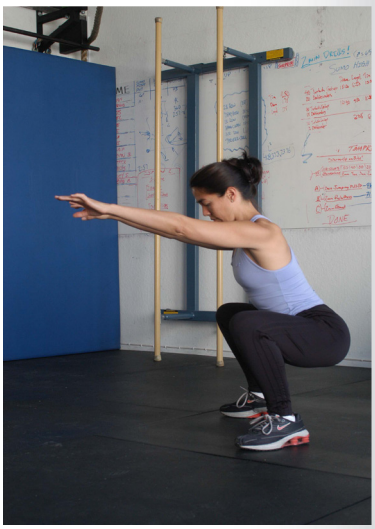
Errori Comuni o Anatomia di uno Squat Errato



Non Oltrepassare il Piano Parallelo



Ginocchia che Rotolano Verso l'Interno



Testa Abbassata



Perdita dell'Estensione Lombare (arrotondamento della schiena - questo può essere il peggiore)



Spalle che Cadono



Talloni Sollevati da Terra

Un angolo relativamente piccolo di estensione dell'anca (schiena piatta), indicativo di uno squat da principiante o debole, causato da estensori dell'anca deboli, non è strettamente considerato un errore purché la colonna lombare sia in estensione.

Terapie per Difetti Comuni

Cause dello Squat Errato



Non completare lo Squat - non completare l'estensione dell'anca

1. Glutei e hamstring deboli. I glutei e gli hamstring sono responsabili di una potente estensione dell'anca, che è la chiave per le prestazioni atletiche.
2. Scarsa attivazione, controllo debole e nessuna consapevolezza di glutei e hamstring. Il percorso verso una potente ed efficace estensione dell'anca è un'odissea di tre-cinque anni per la maggior parte degli atleti.
3. Tentativo di squat con i quadricipiti. La dominanza dell'estensione delle gambe sull'estensione dell'anca è un ostacolo principale per le prestazioni d'élite negli atleti.
4. Inflessibilità. Con hamstring super rigidi si è nei guai. Questo contribuisce potentemente a scivolare fuori da un'estensione lombare in una flessione lombare - il peggior difetto di tutti.
5. Lavoro approssimativo, scarsa concentrazione. Questo non verrà bene per caso. Ci vuole uno sforzo incredibile. Più lavorate sullo squat più consapevolezza sviluppate riguardo alla sua complessità.

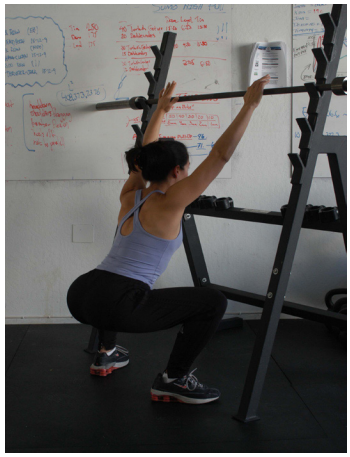
Bar Holds: Afferrate una barra posizionata più in alto e più vicina di quanto normalmente raggiungete nella parte bassa dello squat, poi sistematevi nella posizione perfetta con petto, testa, mani, braccia, spalle e schiena più alti del solito. Trovate l'equilibrio, lasciate andare, ripetete più vicino e più in alto, ecc. Solleva lo squat (alzando testa, petto, spalle e busto) mettendo più carico sui talloni e glutei/hamstring. Questo forza immediatamente una solida postura di partenza da cui avete l'opportunità di sentire le forze necessarie per mantenere un buon equilibrio. È un ragionevole allungamento delle spalle ma non così buono come lo squat sopra la testa. Vedi sotto. Questa è una terapia molto efficace.



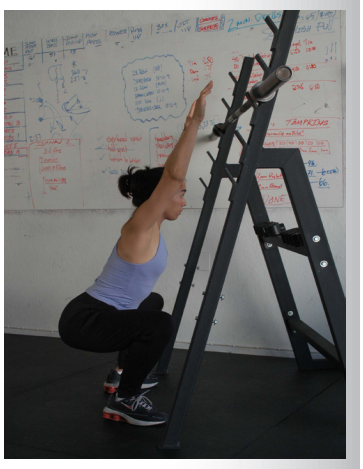


Box squatting: Squat su una scatola di dieci pollici, riposatevi in basso senza alterare la postura, poi stringete e sollevatevi senza dondolare in avanti. Mantenete una postura perfetta in basso. Questa è una tecnologia classica perfezionata al Westside Barbell Club. Visitate il loro sito e i collegamenti.









Difetti	Cause	Terapie
Non andare in parallelo (non abbastanza profondo)	Estensori dell'anca deboli, pigrizia, predominanza dei quadricipiti	Squat profondi, mantenere il bilanciere, squat su box
Ginocchia che si muovono verso l'interno dei piedi.	Problemi di stabilizzazione del ginocchio, uso eccessivo dei quadricipiti	Spingere i piedi verso l'esterno delle scarpe, adducendo deliberatamente (cercare di allargare il pavimento sotto i piedi.)
Abbassare la testa	Mancanza di concentrazione, schiena superiore debole, mancanza di controllo della parte superiore della schiena	Mantenere il bilanciere, squat sopra la testa
Perdita dell'estensione lombare	Mancanza di concentrazione, tendini del ginocchio rigidi, perdita di equilibrio a causa di glutei e tendini deboli	Mantenere il bilanciere, squat sopra la testa
Abbassare le spalle	Mancanza di concentrazione, schiena superiore debole, mancanza di controllo della parte superiore della schiena, spalle rigide	Mantenere il bilanciere, squat sopra la testa
Talloni sollevati da terra	Perdita di equilibrio a causa di glutei e tendini deboli	Concentrazione, mantenere il bilanciere
Estensione dell'anca incompleta	Ingannare, si crea un errato schema neurologico evitando la parte più importante dello squat	Tocco con il filo

il CrossFit RIVISTA ARTICOLI

Punteggi dell'ergometro e allenamenti da Hall of Fame

Greg Glassman

I tempi del vogatore ergometro sono dominati da atleti più pesanti. Consulta le classifiche Concept II per pesi leggeri e pesi massimi a ogni distanza. Il canottaggio su ergometro è un gioco da pesi massimi!

Le ragioni sono un complesso mix di fisica e fisiologia, e le influenze variano da un tipo di ergometro all'altro e da distanze più brevi a più lunghe. Infatti, la scienza del canottaggio e degli ergometri offre un'ottima occasione per ripassare molta fisiologia, fisica e matematica di base.

Tim Granger dell'Università di Cambridge ha sviluppato un algoritmo che ci permette di confrontare i punteggi di canottaggio a diversi pesi. Ci sono alcune limitazioni intrinseche, e Tim le spiega sul suo sito, ma complessivamente è un ottimo metodo per valutare i punteggi di canottaggio e confrontare i risultati.

Ad esempio, utilizzando questo algoritmo, scopriamo che un uomo di 100 kg (220 libbre) con un tempo di 7 minuti sui 2.000 metri equivale a un uomo di 75 kg (165 libbre) che rema per 7 minuti e 30 secondi sui 2.000 metri.

È importante notare che il Dr. Granger ha sviluppato questo algoritmo esaminando le relazioni matematiche dei record mondiali sui tempi di ergometro a distanze variabili. L'importanza qui è che stiamo confrontando individui di pesi diversi con modelli che riflettono le relazioni riscontrate tra individui che hanno quasi ottimizzato la performance umana.

Questo algoritmo rende uno degli strumenti più efficaci e stimolanti di CrossFit, il vogatore indoor Concept II, un'esperienza ancora più pratica e significativa offrendo un terreno di gioco equo.

Ecco alcuni ottimi siti sulla scienza del canottaggio:

Scala ergo regolata per peso/sesso/età (http://archive.comlab.ox.ac.uk/other/rowing/ergo-ladder.html).

Il design unico di Rowperfect (http://www.rowperfect.com.au/physics.html) e la compensazione per peso (http://www.rowperfect.com.au/fair_rower_comparision.html).

Dall'Università di Oxford, la fisica di base del canottaggio (http://www.atm.ox.ac.uk/rowing/physics/basics.html#section5).

Dall'Università di Oxford, la fisica degli ergometri (http://www-atm.atm.ox.ac.uk/rowing/physics/ergometer.html).

Fisiologia e prestazioni nel canottaggio da un rinomato fisiologo dell'esercizio e allenatore di canottaggio, Dr. Stephen Seiler (http://home.hia.no/~stephens/rowing.htm).

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Allenamenti della Hall of Fame

Questi tre allenamenti hanno in comune il fatto di essere completi, semplici, impegnativi ed efficaci. Non possiamo pensarci senza ridere. (Usano anche tutti il vogatore.)

Il primo è il nostro famoso allenamento "Fight Gone Bad". In questo allenamento ti sposti da ciascuna delle cinque stazioni dopo un minuto. È un round di cinque minuti con una pausa di un minuto prima di ripetere. L'abbiamo usato in versioni da 3 e 5 round.

Le stazioni sono:

1. Wall-ball – palla da 20 libbre, bersaglio a 8 piedi.
2. Sumo deadlift high-pull – 75 libbre
3. Box jump – scatola da 20 pollici
4. Push press – 75 libbre
5. Vogata – calorie

Il timer non si azzera o ferma tra gli esercizi. Al comando "cambio", tutti gli atleti devono passare immediatamente alla stazione successiva.

Si assegna un punto per ogni ripetizione, tranne sulla vogata, dove ogni caloria vale un punto.

Con questo allenamento possiamo dare un valore intero alla preparazione metabolica per sforzi ad alta intensità mista con parametri di combattimento professionale (UFC).

Il secondo è l'allenamento "Tabata This", dove l'intervallo Tabata di 20 secondi di lavoro seguito da 10 secondi di riposo ripetuto 8 volte viene applicato a squat, vogatore, pull-up, sit-up e push-up con una pausa di rotazione di un minuto tra gli esercizi.

Ogni esercizio è valutato dal numero più basso di ripetizioni (calorie sulla vogata) in ciascuno degli otto intervalli. Durante il tempo di rotazione/riposo di un minuto, il timer non si ferma ma continua a scorrere. Il punteggio è la somma dei punteggi delle cinque stazioni.

Questo allenamento capovolge il concetto di intervallo Tabata ma è così potente nell'impatto che rimane un favorito tra il nostro team.

Un terzo classico allenamento CrossFit è l'elegante allenamento "row/thruster/pull-up" che include una vogata di 1.000 metri, un thruster di 45 libbre con cinquanta ripetizioni (front squat profondo/push-press) e 30 pull-up. Questo workout è valutato dal tempo necessario per completare tutti gli esercizi. Prova diversi ordini dei tre esercizi e confronta i tempi.

Questi tre allenamenti possono essere usati per quantificare la tua capacità in un modo che rifletta il modello CrossFit per il fitness.



Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

il CrossFit GIORNALE ARTICOLI

Intervista: Coach Greg Glassman

CFJ: Cosa c'è che non va nell'allenamento fitness di oggi?

Coach Glassman: I media popolari, le palestre commerciali e il pubblico generale sono molto interessati alle prestazioni di resistenza. I triatleti e i vincitori del Tour de France sono considerati modelli di fitness. Bene, i triatleti e i loro simili che si concentrano sulle lunghe distanze sono specialisti nel mondo del fitness, e le forze del combattimento e della natura non favoriscono il modello di prestazione che abbracciano. Lo sport del ciclismo competitivo è pieno di persone straordinarie che fanno cose incredibili, ma non possono fare quello che facciamo noi. Non sono preparati per le sfide che i nostri atleti affrontano.

Il modello di bodybuilding che combina movimenti di isolamento con un condizionamento metabolico insignificante deve essere sostituito con un modello di forza e condizionamento che includa movimenti funzionali più complessi con un potente stimolo sistemico. Suona familiare? Sia gli anziani che i subacquei combattenti dei Marine degli Stati Uniti trarranno maggior beneficio da un programma costruito interamente su movimenti funzionali.

CFJ: Che ne dici del condizionamento aerobico?

Coach Glassman: So che stai scherzando con me - cercando di provocarmi. Guarda, perché un'escursione di 20 minuti sulla cyclette a una frequenza cardiaca di 165 bpm è considerata un buon lavoro cardiovascolare dal pubblico, mentre un allenamento misto che mantiene gli atleti tra 165 e 195 bpm per venti minuti suscita la domanda: 'E il condizionamento aerobico?'
Per la cronaca, il condizionamento aerobico sviluppato da CrossFit non solo è di alto livello, ma, più importante, è più utile rispetto al condizionamento aerobico che deriva da regimi composti interamente da elementi monostrutturali come ciclismo, corsa o canottaggio. Ora questo dovrebbe accendere qualche discussione!

Metti uno dei nostri ragazzi in una competizione di spalatura di ghiaia con un ciclista professionista e il nostro ragazzo batte il ciclista. Nessuno dei due si allena spalando ghiaia, quindi perché il ragazzo di CrossFit domina? Perché gli allenamenti di CrossFit modellano meglio le attività funzionali ad alta richiesta. Pensateci - un circuito di wall ball, affondi e stacchi da terra ad alta intensità cardiaca si adatta meglio a una gamma più ampia di attività rispetto al ciclismo a qualsiasi frequenza cardiaca.

CFJ: Quante volte qualcuno dovrebbe fare il Workout of the Day (WOD)?

Coach Glassman: Sì, effettivamente riceviamo questa domanda ogni tanto. Quando emerge sappiamo per certo che o non hanno provato gli allenamenti o li hanno provati a un ritmo rilassato. Fatto correttamente, hanno un impatto devastante; sono progettati in questo modo. Nessuno ne esce in piedi, figuriamoci cercando un altro subito dopo.

Quello che il WOD permette è l'apprendimento e la pratica degli sport. Combinare lo sport e il WOD richiede un'attenta modulazione dell'intensità del WOD, altrimenti il sovrallenamento è una certezza.

CFJ: Qual è il tuo messaggio per gli istruttori delle forze dell'ordine e delle operazioni speciali militari?

Coach Glassman: Assicuratevi che i requisiti della missione non superino lo stimolo dell'allenamento. Se

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

se stai seguendo un programma in cui uomini e donne corrono lunedì, mercoledì e venerdì e si allenano con i pesi per la parte superiore del corpo martedì e giovedì, come spesso si vede, il tuo prodotto non è ottimamente preparato.

L'arresto e il controllo non sono aerobici come il Tour de France; sono anaerobici come i combattimenti in gabbia.

CFJ: Qual è il modo migliore per iniziare con CrossFit?

Coach Glassman: Se non hai familiarità con gli elementi delle routine CrossFit (squat, stacco, clean, pull-up, push-up, box jump, ecc.) allora acquisire familiarità deve essere il primo passo.

Se non conosci o non sei molto sicuro degli elementi, allora quasi qualsiasi programma con il focus singolare di apprendere la meccanica di base dei movimenti è una prescrizione perfetta per il primo mese o due.

Per chi è nuovo al metodo CrossFit sarà necessario stabilire coerenza con l'Allenamento del Giorno prima di aumentare l'intensità degli allenamenti. Gli allenamenti superano la capacità degli uomini più in forma del mondo. Fai attenzione.

CFJ: Che dire dell'alimentazione?

Coach Glassman: Carne e verdura, noci e semi, un po' di frutta, pochi amidi, niente zucchero. Fine del discorso.

CFJ: Quali sono i tuoi esercizi preferiti?

Coach Glassman: Clean, push-up (a 180 gradi – dal push-up in verticale al dip), squat, salti, corsa, stacchi, canottaggio, ciclismo, pull-up, muscle-up, press, press in verticale, wall ball, oscillazioni con manubri e kettlebell, affondi, snatch, arrampicata su corda (e altre arrampicate non tecniche), sit-up (e varianti ginniche sul tema del sit-up).

CFJ: Hai un programma per...?

Coach Glassman: Questa è un'altra domanda che vedo quotidianamente. Ci vengono chiesti allenamenti per baseball, karate, nuoto, danza, boxe, ma ricevono tutti la stessa cosa – CrossFit.

Gli atleti, i vigili del fuoco, i soldati e i poliziotti con cui lavoriamo hanno beneficiato maggiormente da una maggiore pratica nelle loro discipline e da una migliore forma fisica generale.

Progettiamo e forniamo una forma fisica generale ampia. La necessità di specificità nello sport è quasi perfettamente soddisfatta all'interno dell'allenamento e della pratica dello sport stesso. C'è una forte e errata convinzione che ogni sport richieda una prescrizione di forza e condizionamento separata e distinta. L'idea è assurda.

CFJ: Perché il CrossFit Journal?

Coach Glassman: Perché non c'è nulla nei media popolari che sia utile sia per l'atleta professionista che per l'appassionato di fitness dedicato? Questo è il vuoto che stiamo cercando di colmare.

L'idea dietro il CrossFit Journal è semplicemente quella di supportare e ampliare la comunità CrossFit offrendo informazioni che, come i nostri allenamenti, sono potenti e brevi. Il resto è una distrazione.

CFJ: Perché ginnastica, sollevamento pesi e sprint?

Coach Glassman: I ginnasti non hanno pari nella flessione del tronco e dell'anca, nella forza della parte superiore del corpo in più angoli articolari, agilità, precisione, equilibrio, coordinazione. Il loro dominio è il controllo del corpo.

I sollevatori di pesi sono maestri di potenza, velocità e forza dell'anca e delle gambe. L'estensione potente dell'anca è l'elemento più critico della performance umana e nessuno ha la capacità dei sollevatori di pesi.

I velocisti hanno un enorme potenziale fisico grazie alla loro competenza metabolica nei percorsi anaerobici e aerobici e per la velocità, potenza e condizionamento totale che lo sprint richiede.

Combinare allenamenti da ciascun dominio ci offre un totale maggiore della somma delle parti – un ibrido meraviglioso.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

il CrossFit GIORNALE ARTICOLI

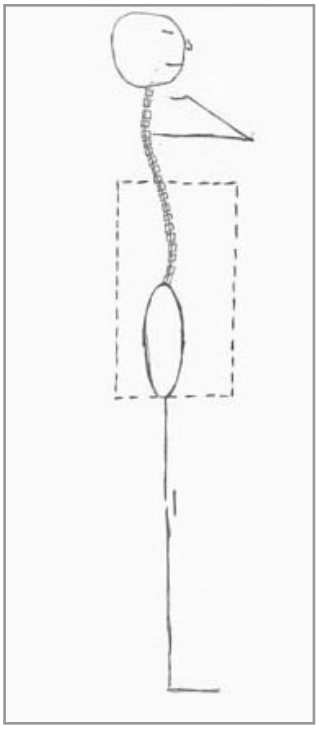
Un Errore Posturale

Un Costoso Difetto Biomeccanico: Funzione dell'Anca Attenuata (MHF)

Greg Glassman

Il Problema

Le forze più potenti che il corpo umano può generare sono iniziate, controllate e dominate dall'anca. Purtroppo, nella maggior parte dei praticanti, un certo grado di disfunzione dell'anca crea posture e meccaniche che riducono potenza e stabilità e sono generalmente scorrette. Queste meccaniche difettose derivano da un allenamento inadeguato e da una pratica insufficiente dei movimenti critici dell'anca. Abbiamo chiamato questo diffuso difetto "funzione dell'anca attenuata" o "MHF."



Chi Ce l'ha?

La MHF è evidente a un certo grado in tutti, tranne che negli atleti più esperti o in coloro che si sono allenati per evitarlo. Diciamo ai nostri migliori atleti che ci vorranno tipicamente da tre a cinque anni per sviluppare appieno la capacità esplosiva dell'anca, in modo che non ci siano segni di posture o tendenze MHF.

La Meccanica

La MHF è, in ultima analisi, le posture che risultano dalle gambe che compensano il fallimento dell'anca – specificamente, e in primo luogo, usando l'estensione delle gambe per compensare un'estensione dell'anca debole o inesistente.

La MHF è accovacciarsi dove l'estensione dell'anca è ritardata mentre l'estensione delle gambe no. La vediamo meglio nel tuffo e spinta di una brutta pressa di spinta, dove le ginocchia sporgono in avanti mentre il bacino si inclina indietro spingendo l'addome in avanti. In effetti, la pressa di spinta è il modo migliore per evocare questo difetto anche in persone che altrimenti potrebbero avere uno squat magnifico e sembrare immuni a questa maledizione. Un carico che può essere spinto per un massimo di venti ripetizioni indurrà tipicamente questo difetto per le ultime quattro o cinque ripetizioni. Più atleti lo faranno che no – inclusi molti buoni.

Elementi della MHF

Le cause e le conseguenze della MHF includono, ma non sono limitate a:

- postura spinale strutturalmente svantaggiata
- scarso reclutamento dei glutei
- scarso reclutamento dei tendini del ginocchio
- il bacino abbandona la colonna vertebrale inseguendo le gambe
- centro di gravità che si sposta drammaticamente all'indietro
- centro di equilibrio che si sposta verso le dita dei piedi
- il ginocchio che subisce una forza di taglio insana
- l'estensione delle gambe è l'unico sforzo produttivo
- l'estensione dell'anca non è possibile con un basso angolo dell'anca
- il bacino che ruota nel modo sbagliato

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc. © 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Un errore posturale (continua...)

L'effetto più rilevante di tutti questi elementi, e di MHF in generale, è una notevole riduzione di stabilità, equilibrio e potenza.

Il Danno

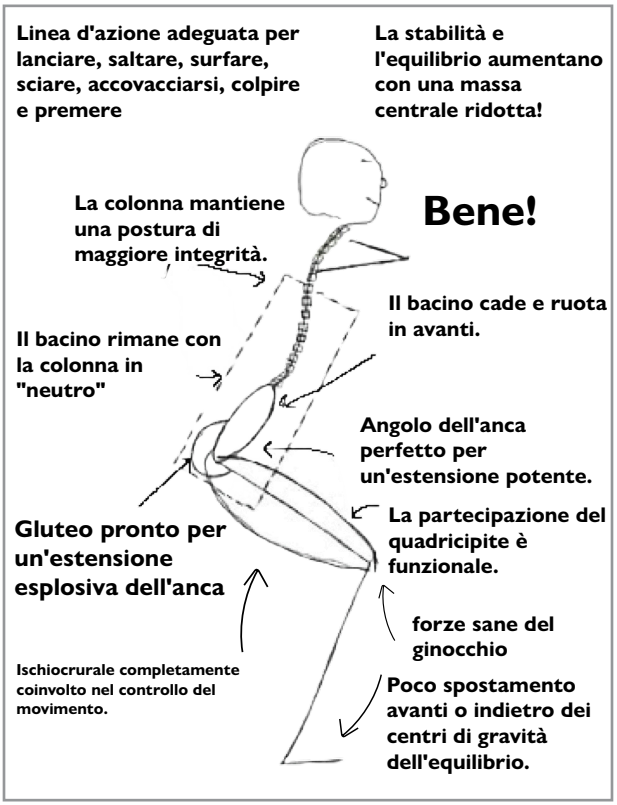
Il grado di MHF varia da lieve a severo. Nei casi gravi, tutto ciò che l'atleta tenta è influenzato da instabilità e bassa potenza. Nei casi lievi, la perdita di potenza e instabilità si verificano solo sotto grande stress fisico. Nel combattimento e nelle alte prestazioni, anche un MHF lieve può compromettere il risultato.

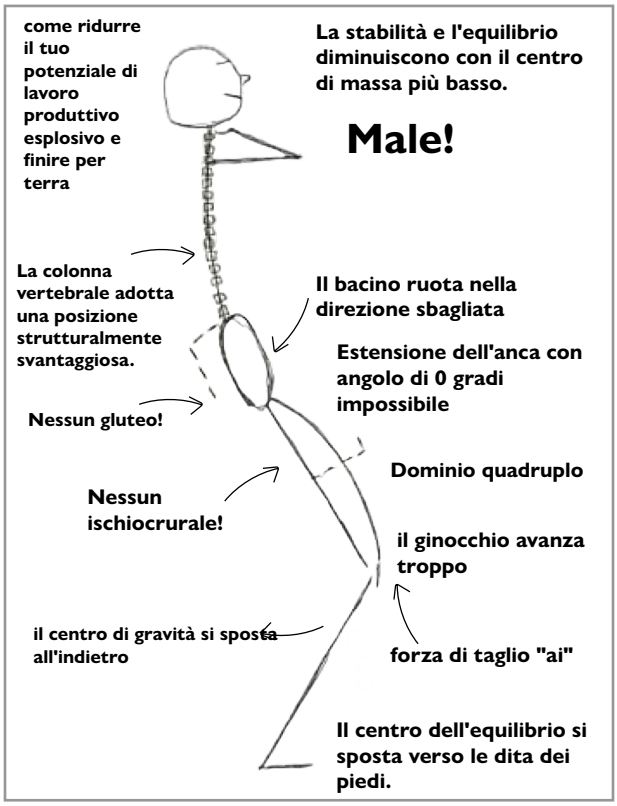
Per la performance fisica, cosa potrebbe essere peggio di poca potenza e instabilità?

La Soluzione

L'allenamento mirato e concentrato, insieme alla pratica di movimenti esigenti di estensione dell'anca, è l'unico modo per eliminare gli effetti di MHF. Di solito, ci vorranno tre anni o più per eliminare tutte le tendenze verso MHF.

Nessun esercizio offre così tante opportunità per correggere le tendenze di MHF come una pressa militare con ripetizioni elevate e forma perfetta. MHF diventa evidente nei primi .01 di un secondo di una cattiva pressa militare.





Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

il CrossFit GIORNALE ARTICOLI

Gli Esercizi Insoliti

Greg Glassman

Esistono movimenti che non vedrete mai nella vostra palestra locale e comprendono alcuni dei migliori esercizi conosciuti. Una collezione di questi è conosciuta come "gli esercizi insoliti." Sarebbe sciocco ignorarli e ancor più imprudente affrontarli senza estrema cautela.

Esistono competizioni con gli esercizi insoliti e hanno un'associazione - la United States All-Round Weightlifting Association (USAWA). Il sito web dell'USAWA copre le regole delle competizioni e degli esercizi.

Esaminiamo gli esercizi insoliti con un mix di umorismo e stupore. L'umorismo è infantile perché trova le sue radici nel disagio e negli infortuni altrui – come i cartoni animati per bambini. Immaginate il danno che potreste fare solo con la panca romana. Oppure, che dire del sollevamento a due persone?

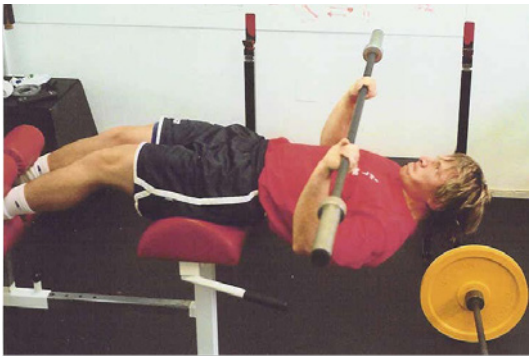
Lo stupore nasce dal riconoscimento della tremenda difficoltà e disagio che molti di questi esercizi comportano anche con carichi moderati.

Se provate questi esercizi, iniziate con pesi leggeri, molto leggeri.

Alcuni di questi esercizi richiedono un'enorme richiesta sui muscoli stabilizzatori; altri sono molto funzionali. Alcuni richiedono tanto impegno cardiorespiratorio quanto la corsa, mentre altri allenano il lavoro di squadra o la coordinazione.

Ecco una lista di alcuni dei nostri preferiti:

Il Miglio di Inman: Percorrete 1 miglio con il 150 percento del vostro peso corporeo sulle spalle. Andatura a scelta! Rinfreschi consentiti!! Non solo è un movimento perfettamente funzionale, ma anche un'entusiasmante componente del fitness generale.





Estensioni sulla Sedia Romana: Estensioni dell'anca con peso nel gomito. Non necessariamente funzionale, ma una lezione sull'estensione dell'anca e sugli estensori!

Panca sulla Sedia Romana

Pressa: Questa è una pressa da panca dalla posizione faccia in su, parallela al pavimento, sulla Sedia Romana. La panca è solo una distrazione per distogliere la mente dal vostro addome.

Sollevamento Allen: Un sit-up da terra con le braccia bloccate sopra la testa tenendo un peso. Se il bilanciere si sposta al di fuori della linea retta dai fianchi alle spalle o le braccia si piegano, il sollevamento viene squalificato. Questo deve essere il massimo dell'estensione dell'anca

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

esercizi per i flessori.

Sollevamento Addominale: Un sit-up con un bilanciere tenuto dietro il collo. Da fare a terra o su una sedia romana. Perché non vediamo più sit-up con pesi? Prova questo esercizio.

Curl a Due Persone: Un curl davvero interessante!

Slancio a Due Persone: Ottima fonte di divertimento (prova con una persona alta e una bassa, o una forte e una debole), ma può sviluppare il lavoro di squadra.

Strappo a Due Persone: Come sopra.

Sollevamento Steinborn: Da un bilanciere carico a terra, l'atleta solleva il bilanciere in piedi, assume una 'posizione contro il bilanciere' (accovacciato?) e lascia cadere il bilanciere su una spalla e ruota sull'altra da cui l'atleta si accovaccia su comando.

In realtà, molto funzionale. Non dovresti stare troppo tempo in un cantiere prima di vedere qualcuno farlo.

Sollevamento Zercher: Stacco fino alle ginocchia, appoggia il bilanciere sulle ginocchia, poi porta il bilanciere nella piega dei gomiti e completa lo stacco.

Sollevamento e Pressa con le Dita Medie: Hai indovinato, sollevamento e pressa usando solo le due dita medie. Perfetto per gli appassionati della presa.

Clean Zeigler: Esegui un clean mentre equilibri un piatto sulla testa. Il sollevamento è completo solo se il piatto non cade.








® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Judd Clean and Jerk: Slancio e strappo su una gamba.

Pressa a Due Mani in Due: Con questo ti guadagni un anno gratis al 24-Hour Nautilus; provaci!

Strappi Ripetuti con Peso Corporeo: Questo esercizio e il Clean and Jerk Ripetuto con Peso Corporeo sono probabilmente i migliori allenamenti di condizionamento generale.

Clean Ripetuti con Peso Corporeo: Sì! Il più grande movimento di sollevamento pesi trasformato in un incubo cardiorespiratorio per i più forti.

Clean and Jerk Ripetuti con Peso Corporeo: Come sopra.

Slancio Ripetuto con Peso Corporeo: Esercizio straordinario.

Strappo a Una Mano: Le versioni a una mano dei grandi movimenti con pesi sono molto impegnative per l'asse trasversale e di conseguenza rafforzano il tronco. C'è anche un beneficio neurologico dato dal maggiore controllo richiesto.

Clean and Jerk a Una Mano: Come lo Strappo a Una Mano.

Clean Continentale: Questo è un clean dove tutto è permesso tranne appoggiare il bilanciere in piedi. Il bilanciere può toccare il corpo ovunque l'atleta scelga! Puoi anche mettere il ginocchio o il sedere a terra.

Questo può essere un buon modo per insegnare l'efficienza del clean normale. Ahi!

Ponte del Lottatore, Pullover e Pressa: Dal Ponte del Lottatore, solleva un bilanciere sopra la testa fino al petto e poi fai delle presse fino a bloccare. Nessuna parte diversa dalla testa e dai piedi può toccare il suolo durante il sollevamento. (Un cuscino di due pollici per la testa va bene!)

Questo aggiunge peso a un esercizio classico, il Ponte del Lottatore. Magnifico!







Il Sollevamento Zercher

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com



"metterti nei guai"

IL CrossFit® Journal

© 2003 All rights reserved

Shoulder Press, Push Press, Push Jerk – Gli Esercizi Sopra la Testa

Introduzione

Imparare la progressione che va dallo shoulder press, al push press, al push jerk è da tempo un pilastro del programma CrossFit. Questa progressione offre l'opportunità di acquisire alcuni schemi motori essenziali trovati nello sport e nella vita (funzionalità) migliorando notevolmente la forza nella "zona di potenza" e nella parte superiore del corpo. In termini di zona di potenza e schemi di reclutamento funzionali, il push press e il push jerk non hanno rivali tra gli altri esercizi come il "re" degli esercizi per la parte superiore del corpo, la panca.

Mentre l'atleta passa dallo shoulder press, al push press, al push jerk, l'importanza del reclutamento muscolare dal centro alle estremità viene appresa e rafforzata. Questo concetto da solo giustificherebbe la pratica e l'allenamento di questi esercizi. Il reclutamento muscolare dal centro alle estremità è fondamentale per una prestazione atletica efficace ed efficiente. Gli errori più comuni nel colpire, saltare, lanciare e in molteplici altri movimenti atletici si esprimono tipicamente come una violazione di questo concetto.

Poiché un buon movimento atletico inizia dal centro e si irradia alle estremità, la forza del core è assolutamente essenziale per il successo atletico. La regione del corpo da cui emanano questi movimenti, il core, è spesso chiamata la "zona di potenza." I gruppi muscolari che compongono la "zona di potenza" includono i flessori dell'anca, gli estensori dell'anca (glutei e muscoli posteriori della coscia), gli erettori spinali e i quadricipiti. Questi esercizi sono di grande aiuto nello sviluppo della zona di potenza.

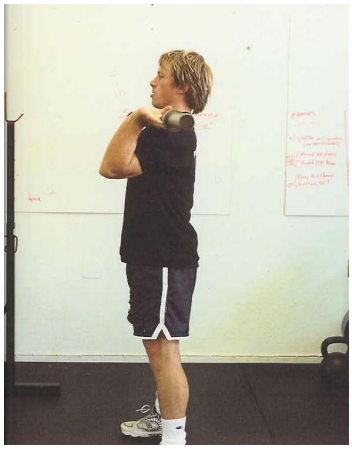
Inoltre, gli elementi avanzati della progressione, il push press e il jerk, allenano e sviluppano potenza e velocità. Potenza e velocità sono "re" nella performance sportiva. Abbinare forza e velocità è l'essenza stessa della potenza e velocità. Alcuni dei nostri esercizi preferiti e più formativi mancano di questa qualità. Il push press e il jerk vengono eseguiti in modo esplosivo – questo è il segno distintivo dell'allenamento di velocità e potenza.

Infine, padroneggiare questa progressione offre l'opportunità ideale per rilevare ed eliminare un difetto posturale/meccanico che affligge più atleti di quanti si possa pensare – il bacino che "insegue" la gamba durante la flessione dell'anca. (Vedi articolo) Questo difetto deve essere individuato ed eliminato. Il push press eseguito sotto grande stress è lo strumento perfetto per evocare questo problema di prestazione in modo che possa essere eliminato.

Meccanica

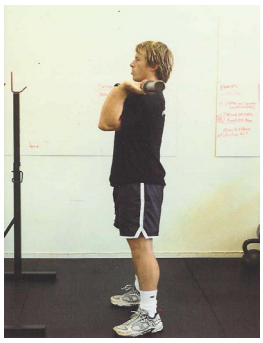
1. La Shoulder Press
    a. Preparazione: Prendi il bilanciere dai supporti o portalo in posizione di rack. Il bilanciere si appoggia sulle spalle con la presa leggermente più ampia della larghezza delle spalle. I gomiti sono sotto e davanti al bilanciere. La posizione dei piedi è circa alla larghezza delle spalle. La testa è leggermente inclinata all'indietro per permettere il passaggio del bilanciere.

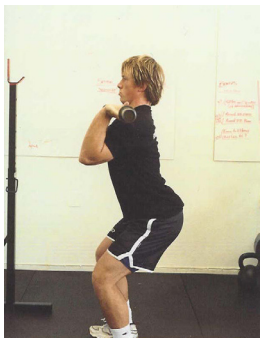
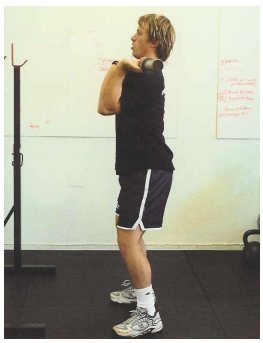
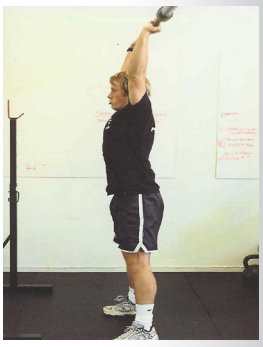
    b. Pressa: Premi il bilanciere fino a portarlo direttamente sopra la testa.



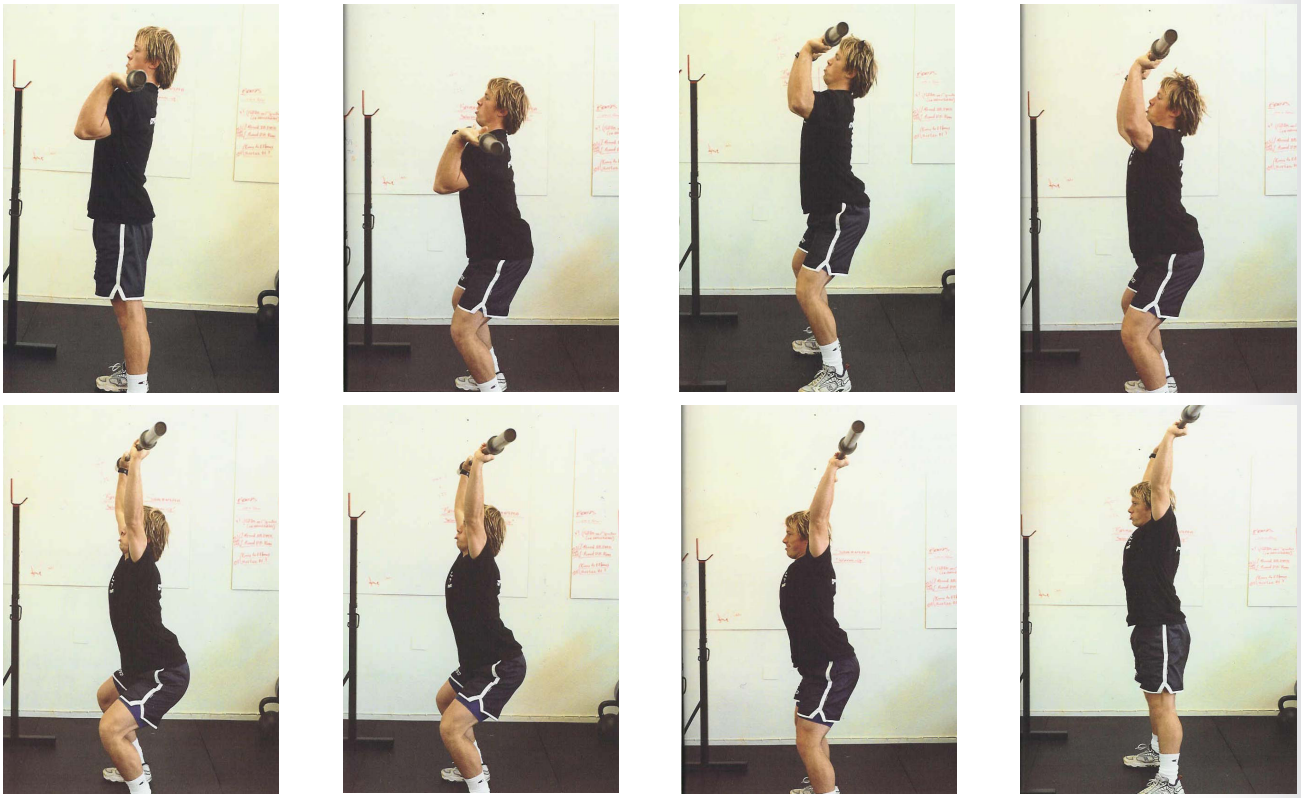


2. La Push Press
    a. Preparazione: La preparazione è la stessa della shoulder press.
    b. Piegamento: Inizia il piegamento flettendo i fianchi e le ginocchia mantenendo il busto eretto. Il piegamento sarà tra 1/5 e 1/4 della profondità di uno squat.
    c. Spinta: Senza fermarsi al termine del piegamento, estendi con forza i fianchi e le gambe.
    d. Pressa: Quando i fianchi e le gambe terminano l'estensione, le spalle e le braccia premono con forza il bilanciere sopra la testa fino a che le braccia sono completamente estese.



3. Il Push Jerk:
    a. Preparazione: La preparazione è la stessa della shoulder press e della push press.
    b. Piegamento: Il piegamento è identico a quello della push press
    c. Spinta: La spinta è identica a quella della push press
    d. Pressa e Piegamento: Questa volta, invece di premere soltanto, premi e ti pieghi una seconda volta simultaneamente, bloccando il bilanciere in uno squat parziale con le braccia completamente estese sopra la testa.
    e. Conclusione: Alzati o accovacciati completamente eretto con il bilanciere direttamente sopra la testa, identico alla posizione finale nella push press e nella shoulder press.



Il ruolo degli addominali nei sollevamenti sopra la testa

Atleticamente, il ruolo principale degli addominali è la stabilizzazione della linea mediana, non la flessione del tronco. Sono fondamentali per nuotare, correre, pedalare e saltare, ma il loro ruolo stabilizzante diventa cruciale quando si tenta di sollevare pesi sopra la testa. Ovviamente, più il carico è pesante, più il ruolo degli addominali diventa essenziale. Addestriamo i nostri atleti a considerare ogni esercizio come un esercizio per gli addominali, ma nei sollevamenti sopra la testa è assolutamente indispensabile farlo. È facile notare quando un atleta non attiva sufficientemente gli addominali durante una distensione sopra la testa: il corpo si inarca, spingendo fianchi, bacino e stomaco in avanti rispetto al bilanciere. È necessaria una vigilanza costante da parte di ogni sollevatore per prevenire e correggere questa deformazione posturale.

Riepilogo

Dal shoulder press al push jerk i movimenti diventano sempre più atletici, funzionali e adatti a carichi più pesanti. La progressione si basa sempre più sulla zona di potenza. Nel shoulder press la zona di potenza è utilizzata solo per la stabilizzazione. Nel push press la zona di potenza fornisce non solo stabilità, ma anche l'impulso principale sia nella discesa che nella spinta. Nel push jerk la zona di potenza è chiamata in causa per la discesa, la spinta, la seconda discesa e lo squat. Il ruolo dell'anca aumenta in ogni esercizio.

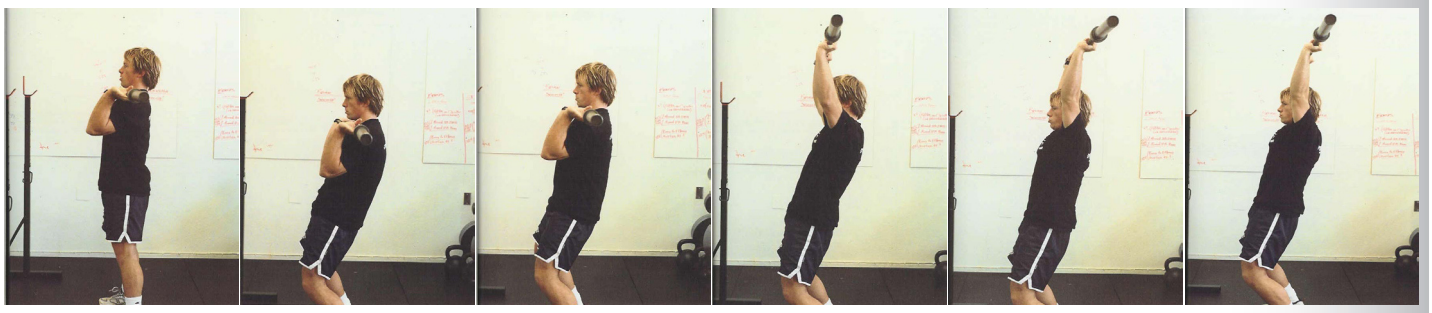
Con il push press sarai in grado di sollevare sopra la testa fino al 30% in più di peso rispetto al shoulder press. Il push jerk ti permetterà di sollevare fino al 30% in più rispetto al push press.

In effetti, l'anca viene sempre più coinvolta attraverso la progressione dei sollevamenti per assistere le braccia e le spalle nel sollevare pesi sopra la testa. Dopo aver padroneggiato il push jerk, scoprirai che sostituirà inconsciamente il push press come metodo preferito per sollevare sopra la testa.

La seconda discesa nel push jerk diventerà sempre più bassa man mano che padroneggi la tecnica e aumenti il carico. A un certo punto del tuo sviluppo, i carichi diventeranno così consistenti che la parte superiore del corpo potrà contribuire solo in minima parte al movimento, a quel punto la presa diventerà molto bassa e una parte crescente del sollevamento sarà realizzata dallo squat sopra la testa.

Errore comune nel push press

Nelle tecniche di push press e jerk, il "dip" è fondamentale per l'intero movimento. Potrebbe sorprendere alcuni sapere che il dip non è una caduta rilassata, ma un tuffo esplosivo. L'addome deve essere contratto con forza e il passaggio dal dip alla spinta è improvviso, esplosivo e deciso.



Prova questo:

Inizia con 95 libbre e esegui 15 ripetizioni di push press o jerk senza interruzioni, riposa trenta secondi e ripeti per un totale di cinque serie da 15 ripetizioni ciascuna. Aumenta il peso solo quando riesci a completare tutte e cinque le serie con soli trenta secondi di pausa tra ciascuna e non fermarti in nessuna serie.

E questo:

Ripetizione uno: shoulder press, ripetizione due: push press, ripetizione tre: push jerk. Ripeti fino a quando lo shoulder press non è più possibile, quindi continua fino a che il push press non è più possibile e infine fai altri cinque push jerks. Inizia con 95 libbre e aumenta il peso solo quando il totale delle ripetizioni supera trenta.

Dai un'occhiata a questo sito per ulteriori tecniche di push press:

http://www.exrx.net/WeightExercises/OlympicLifts/PushPress.html

CrossFit
GIORNALE ARTICOLI

Un Modello Teorico per la Programmazione di CrossFit

Greg Glassman

Introduzione

Il numero di ottobre 2002 del CrossFit Journal intitolato "Che cos'è il Fitness?" esplora gli obiettivi del nostro programma. Molti di voi hanno una chiara comprensione di come implementiamo il nostro programma grazie alla familiarità con il Workout of the Day (WOD) dal nostro sito web. Quello che probabilmente è meno chiaro è la logica alla base del WOD o, più specificamente, ciò che motiva le specificità della programmazione di CrossFit. Il nostro obiettivo in questo numero è offrire un modello per la nostra programmazione degli allenamenti nella speranza di elaborare il concetto di CrossFit e potenzialmente stimolare un pensiero produttivo sul tema della prescrizione degli esercizi in generale e della costruzione degli allenamenti in particolare.

Quello che vogliamo fare è colmare il divario tra la comprensione della nostra filosofia di fitness e gli allenamenti stessi, cioè come passiamo dalla teoria alla pratica.

A prima vista, il modello sembra offrire una routine o un regime. Questo potrebbe sembrare in contrasto con la nostra affermazione che gli allenamenti necessitano di una notevole variabilità o imprevedibilità, se non casualità, per imitare al meglio le sfide spesso imprevedibili che il combattimento, lo sport e la sopravvivenza richiedono e premiano. Abbiamo spesso detto, "Ciò di cui il tuo regime ha bisogno è di non diventare routine." Ma il modello che offriamo permette un'ampia varietà di modalità, esercizi, percorsi metabolici, riposo, intensità, serie e ripetizioni. In effetti, è matematicamente probabile che ogni ciclo di tre giorni sia uno stimolo unico che non si ripeterà mai in una vita di allenamenti CrossFit.

Il modello è progettato per consentire uno stimolo ampio e costantemente variato, randomizzato entro alcuni parametri, ma sempre fedele agli scopi e agli obiettivi di CrossFit come descritto nel numero "Che cos'è il Fitness?". Il nostro modello contiene una struttura sufficiente per formalizzare o definire i nostri obiettivi di programmazione senza fissare parametri che devono rimanere variabili se gli allenamenti devono soddisfare le nostre esigenze. Questa è la nostra missione: fondere idealmente struttura e flessibilità.

Non è nostra intenzione suggerire che i vostri allenamenti dovrebbero o che i nostri allenamenti si adattino perfettamente e chiaramente al modello, perché non è assolutamente così. Ma il modello offre una struttura sufficiente per aiutare la comprensione, riflettere la maggior parte delle nostre preoccupazioni di programmazione e non ostacolare la necessità di uno stimolo variabile radicalmente. Per non sembrare ridondanti, quello che stiamo dicendo qui è che lo scopo del modello è tanto descrittivo quanto prescrittivo.

Vista Macro del Modello

Nella visione più ampia vediamo un modello di tre giorni di allenamento e uno di riposo. Abbiamo scoperto che questo permette un volume relativamente più alto di lavoro ad alta intensità rispetto a molti altri che abbiamo sperimentato. Con questo formato l'atleta può lavorare a o vicino le intensità più elevate possibili per tre giorni consecutivi, ma al quarto giorno sia la funzione neuromuscolare che l'anatomia sono messe a dura prova al punto che il lavoro continuato diventa notevolmente meno efficace e impossibile senza ridurre l'intensità.

Il principale svantaggio del modello tre giorni di allenamento, uno di riposo

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com.
Feedback a feedback@crossfit.com

Tabella 1 - Vista Macro del Modello

3 giorni di lavoro, 1 giorno di riposo 567

Giorno	1	2	3	4				8	9	10	11	12
	M	GW	MGW	RIPOSO	G		WM	GWM	RIPOSO	W	MG	WMG	RIPOSO

5 giorni di lavoro, 2 giorni di riposo 342

Giorno	1				5	6	7
sett 1	M	GW	MGW	MG	W	RIPOSO	RIPOSO
sett 2	G	WM	GWM	GW	M	RIPOSO	RIPOSO
sett 3	W	MG	WMG	WM	G	RIPOSO	RIPOSO

Modalità

M = condizionamento metabolico monostrutturale o "cardio"

G = ginnastica, esercizi a corpo libero

W = sollevamento pesi, powerlifting e sollevamenti olimpici

il programma non si sincronizza con il modello lavorativo di cinque giorni lavorativi e due di riposo che sembra governare la maggior parte delle abitudini lavorative mondiali. Il programma è in contrasto con la settimana di sette giorni. Molti dei nostri clienti gestiscono programmi in contesti professionali, spesso accademici, dove la settimana lavorativa di cinque giorni con il fine settimana libero è la norma. Altri hanno scoperto che le esigenze di programmazione di famiglia, lavoro e scuola richiedono di pianificare gli allenamenti in giorni specifici della settimana ogni settimana. Per queste persone abbiamo ideato un programma di cinque giorni di lavoro e due di riposo che ha funzionato molto bene.

L'allenamento del giorno originariamente seguiva un modello di cinque giorni di lavoro e due di riposo ed ha funzionato perfettamente. Ma il pattern di tre-giorni di lavoro e uno di riposo è stato ideato per aumentare sia l'intensità che il recupero degli allenamenti e il feedback ricevuto e le nostre osservazioni suggeriscono che è stato efficace in questo senso.

...il modello che offriamo consente una vasta varietà di modalità, esercizi, vie metaboliche, riposo, intensità, set e ripetizioni.

Se la vita è più facile con il modello cinque giorni di lavoro e due di riposo, non esitare a utilizzarlo. La differenza di potenziale tra i due potrebbe non giustificare la riorganizzazione dell'intera vita per adattarsi al modello più efficace. Ci sono altri fattori che alla fine supereranno qualsiasi svantaggio intrinseco nel programma potenzialmente meno efficace, come la comodità, l'atteggiamento, la scelta degli esercizi e il ritmo.

Per il resto di questo articolo si discute del ciclo di tre giorni, ma la maggior parte dell'analisi e della discussione si applica perfettamente al ciclo di cinque giorni.

Elementi per Modalità

Guardando la Vista Macro del Modello (Tabella 1) si può facilmente vedere che gli allenamenti sono composti da tre modalità distinte: condizionamento metabolico ("M"), ginnastica ("G") e sollevamento pesi ("W"). Il condizionamento metabolico è costituito da attività monostrutturali comunemente chiamate "cardio", il cui scopo principale è migliorare la capacità cardiorespiratoria e la resistenza. La modalità ginnastica comprende esercizi a corpo libero o calistenici e il suo scopo principale è migliorare il controllo del corpo migliorando i componenti neurologici

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com.
Feedback a feedback@crossfit.com

Tabella 2 - Esercizi per Modalità

Ginnastica	Condizionamento Metabolico	Sollevamento Pesi
Squat a Corpo Libero	Corsa	Stacchi da Terra
Trazioni alla Sbarra	Bici	Slanci
Flessioni	Canottaggio	Pressioni
Dip	Salto con la Corda	Strappo
Flessioni in Verticale		Slancio
Arrampicata su Corda		Esercizi con la Palla Medica
Muscle-Up		Oscillazione con Kettlebell
Pressa in Verticale		
Estensione della Schiena		
Addominali		
Salti		
Affondi		

come coordinazione, equilibrio, agilità e precisione, e migliorare la capacità funzionale della parte superiore del corpo e la forza del tronco. La modalità di sollevamento pesi comprende le basi più importanti del sollevamento pesi, i sollevamenti olimpici e il powerlifting, dove l'obiettivo è principalmente aumentare forza, potenza e capacità dei fianchi/gambe.

La Tabella 2 presenta gli esercizi comuni utilizzati dal nostro programma, suddivisi per modalità, per arricchire le routine.

Per il condizionamento metabolico gli esercizi sono corsa, bici, canottaggio e salto con la corda. La modalità ginnastica include squat a corpo libero, trazioni alla sbarra, flessioni, dip, flessioni in verticale, arrampicata su corda, muscle-up, pressa in verticale, estensioni della schiena/fianchi, addominali e salti (verticali, su box, ampi, ecc.). La modalità sollevamento pesi include stacchi da terra, slanci, pressioni, lo strappo, lo slancio, esercizi e lanci con la palla medica e oscillazioni con kettlebell.

Gli elementi, o esercizi, scelti per ciascuna modalità sono stati selezionati per la loro funzionalità, risposta neuroendocrina e capacità complessiva di avere un impatto drammatico e ampio sul corpo umano.

Struttura dell'Allenamento

Gli allenamenti sono rappresentati dall'inclusione di una, due o tre modalità per ciascun giorno. I giorni 1, 5 e 9 sono allenamenti a modalità singola, mentre i giorni 2, 6 e 10 includono due modalità ciascuno, e infine, i giorni 3, 7 e 11 utilizzano tre modalità ciascuno.

In ogni caso, ciascuna modalità è rappresentata da un singolo esercizio o elemento, cioè ogni M, W e G rappresenta un singolo esercizio rispettivamente dalle modalità di condizionamento metabolico, sollevamento pesi e ginnastica.

Quando l'allenamento include un solo esercizio (giorni 1, 5 e 9) il focus è su un singolo esercizio o sforzo. Quando l'elemento è il singolo "M" (giorno 1) l'allenamento è un singolo sforzo ed è tipicamente lungo, lento e di distanza. Quando la modalità è un singolo "G" (giorno 5) l'allenamento è la pratica di una singola abilità e tipicamente questa abilità è sufficientemente complessa da richiedere molta pratica e potrebbe non essere ancora adatta per essere inclusa in un allenamento a tempo perché la performance non è ancora adeguata per un'efficiente inclusione. Quando la modalità è il singolo "W" (giorno 9) l'allenamento è un singolo sollevamento e tipicamente eseguito con pesi elevati e poche ripetizioni. Vale la pena ripetere che il focus nei giorni 1, 5 e 9 è sugli sforzi singoli di "cardio" a lunga distanza, migliorare i movimenti ginnici più complessi e le basi del sollevamento pesi pesante a basse ripetizioni, rispettivamente. Questo non è il giorno per lavorare sugli sprint, trazioni alla sbarra o sulle alte ripetizioni di slancio pulito - gli altri giorni sarebbero più appropriati.

Nei giorni con un singolo elemento (1, 5 e 9), il recupero non è un fattore limitante. Per i giorni "G" e "W" il riposo è lungo e deliberato e il focus è chiaramente sull'ottimizzazione dell'elemento e non sull'effetto metabolico totale.

Per i giorni con due elementi (2, 6 e 10), la struttura è tipicamente un accoppiamento di esercizi eseguiti alternativamente

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com.
Feedback a feedback@crossfit.com

Tabella 3 - Struttura dell'Allenamento

Giorni	Giorni con Singolo Elemento (1, 5, 9)	Giorni con Due Elementi (2, 6, 10)	Giorni con Tre Elementi (3, 7, 11)
Priorità	Priorità dell'Elemento	Priorità del Compito	Priorità del Tempo
Struttura (struttura impostata)	M: Singolo Sforzo G: Singola Abilità W: Singolo Sollevamento	Coppia ripetuta 3-5 volte a tempo	Trittico ripetuto per 20 minuti per rotazioni
(intensità)	M: Distanza Lunga e Lenta G: Abilità Elevata W: Pesante	Due elementi da moderatamente a intensamente impegnativi	Tre elementi da leggermente a moderatamente impegnativi
Carattere del Recupero Lavorativo	Recupero non è un fattore limitante	Gestione critica dell'intervallo lavoro/riposo	Fattore marginale dell'intervallo lavoro/riposo

fino a ripetere per un totale di 3, 4 o più comunemente 5 round ed eseguito a tempo. Diciamo che questi giorni sono a "priorità di compito" perché il compito è fisso e il tempo varia. L'allenamento è spesso valutato dal tempo necessario per completare cinque round. Gli elementi stessi sono progettati per essere di intensità moderata-alta e la gestione degli intervalli lavoro-riposo è fondamentale. Questi elementi diventano intensi grazie al ritmo, al carico, alle ripetizioni o a una combinazione di questi. Idealmente il primo round è difficile ma fattibile, mentre il secondo e i round successivi richiederanno un ritmo adeguato, riposo e suddivisione del compito in sforzi gestibili. Se il secondo round può essere completato senza difficoltà, gli elementi sono troppo facili.

Nei giorni con tre elementi (3, 7 e 11), la struttura è tipicamente un trittico di esercizi, ripetuto per 20 minuti e valutato dal numero di rotazioni completate in venti minuti. Diciamo che questi

Tabella 4 - Esempi di Allenamento

Giorni		
1	**M**	Corsa 10K
2	**GW**	(5 flessioni in verticale/225 x 5 stacchi da terra + 20 lbs/round) x 5 a tempo
3	**MGW Corsa 400m/10 pull-up/"Thruster" 50% BW x 15 per 20 min per rotazioni**	
4		
5	**G**	Pratica di verticali per 45 minuti
6	**WM**	(Panca piana 75% BW x 10/Remo 500m) x 5 a tempo
7	**GWM Affondi 100ft./spinta in alto 50% BW x 15/remata 500 m per 20 min per rotazioni**	
8		
9	**W**	Stacco 5-3-3-2-2-2-1-1-1 ripetizioni
10	**MG**	(Corsa 200m/salto box 30 in x 10) x 5 a tempo
11	**WMG Clean 50% BW x 20/bici 1 miglio/15 piegamenti per 20 min per rotazioni**	
12		

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com.
Feedback a feedback@crossfit.com

Gli allenamenti sono a 'priorità di tempo' perché l'atleta si muove per un tempo specifico con l'obiettivo di completare il maggior numero di cicli possibile. Gli elementi sono scelti per offrire una sfida che si manifesta solo attraverso cicli ripetuti. Idealmente, gli elementi scelti non sono significativi al di fuori del ritmo serrato richiesto per massimizzare le rotazioni completate nel tempo (tipicamente 20 minuti) assegnato. Questo è in netto contrasto con i giorni a due elementi, dove gli elementi sono di intensità molto più alta. Questo allenamento è duro, estremamente duro, ma gestire gli intervalli di lavoro-riposo è un fattore marginale.

Ciascuno dei tre giorni distinti ha un carattere unico. In generale, man mano che il numero di elementi aumenta da uno a due a tre, l'effetto dell'allenamento è meno dovuto all'elemento individuale selezionato e più all'effetto degli sforzi ripetuti.

Applicazione

Il modello in discussione non ha generato il nostro Workout of the Day, ma le qualità degli allenamenti a uno, due e tre elementi hanno motivato la progettazione del modello. La nostra esperienza in palestra e il feedback dei nostri atleti dopo il WOD hanno dimostrato che la combinazione di allenamenti a uno, due e tre elementi è devastante nel loro impatto e senza pari nella risposta fisica. Le informazioni raccolte attraverso il vostro feedback sul WOD hanno dato a CrossFit un vantaggio nel stimare e valutare l'effetto degli allenamenti che avrebbero potuto richiedere decenni o essere impossibili senza Internet.

Tipicamente i nostri allenamenti più efficaci, come l'arte, sono notevoli nella composizione, simmetria, equilibrio, tema e carattere. Esiste una 'coreografia' di sforzi che attinge da una conoscenza del funzionamento fisiologico, un senso ben sviluppato dei limiti delle prestazioni umane, l'uso di elementi efficaci, sperimentazione e persino fortuna. La nostra speranza è che questo modello aiuti ad apprendere quest'arte.

Il modello incoraggia lo sviluppo di nuove abilità, genera fattori di stress unici, attraversa modalità, incorpora movimenti di qualità e coinvolge tutti e tre i percorsi metabolici. Lo fa all'interno di un quadro di serie e ripetizioni e una serie di esercizi che CrossFit ha ripetutamente testato e dimostrato efficaci. Sosteniamo che questo modello faccia un buon lavoro nel esprimere formalmente molti obiettivi e valori di CrossFit.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com.
Feedback a feedback@crossfit.com

il CrossFit JOURNAL ARTICLES

Hoover Ball

Greg Glassman



Allenatore,

Volevo solo informarti su una piccola sessione di allenamento fisico che abbiamo fatto. Abbiamo giocato a Hoover Ball con una palla medica TKO da 12 libbre, 5 giocatori per squadra, 6 partite fino a 10 punti. Ci sono voluti 55 minuti e alla fine eravamo tutti esausti.

Cordialmente,

SSgt Frank Ollis

Marines degli Stati Uniti

Abbiamo scoperto l'Hoover Ball navigando su Internet alla ricerca di qualcosa di più competitivo e sportivo per la palla medica. Ha una storia notevole (http://www.mob.net/~jabalino/hoover/history.html), sembrava promettente come strumento di allenamento e divertente, quindi l'abbiamo suggerito sulla pagina WOD e abbiamo ricevuto la risposta sopra da Frank Ollis.

Conosciamo Frank abbastanza bene da sapere che se pensa che sia impegnativo, allora lo è davvero.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Il gioco è ufficialmente un gioco di presa giocato con una palla medica sotto una rete da pallavolo su un campo da tennis e con punteggio da tennis. Le regole ufficiali sono qui: http://www.hooverassociation.org/hooverballrules.html. Ci sono persino partite programmate regolarmente (http://www.hooverball.org/) e una competizione annuale di Hooverball (http://www.hooverassociation.org/hooverfest.html).
Il gioco ufficiale si gioca con una palla di quattro o sei libbre. Abbiamo dato un tocco CrossFit giocando sulla sabbia con una palla da venti libbre e un Pit bull vivace. È stato davvero difficile; tutti erano stanchi, e un noto cintura nera di Brazilian Jiu-jitsu è stato morso.

Abbiamo sperimentato con due, tre e quattro uomini per squadra. La versione a due giocatori è un gioco molto atletico e ben giocato con una palla da 8 libbre. I migliori lanci sono stati eseguiti sotto mano mentre la schiena è rivolta verso la rete con un bel movimento dei fianchi come in uno swing con kettlebell.

Il giorno seguente, molti degli atleti avevano dolori al tronco e alla schiena. Inoltre, il gruppo ha chiesto di giocare di nuovo da quel pomeriggio.









Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

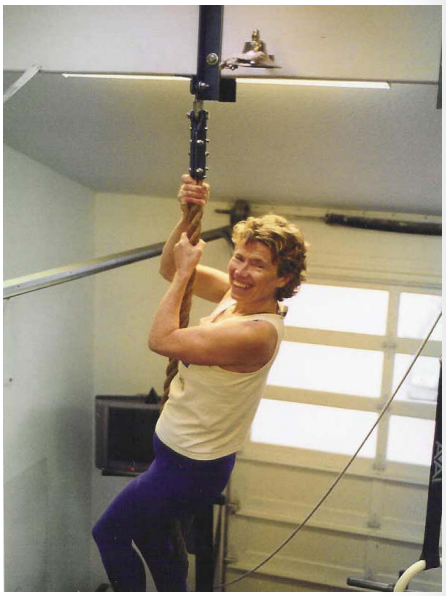
"mettiti nei guai"

THE CrossFit® Journal

© 2003 All rights reserved

Anziani e Bambini

Riceviamo email che chiedono della validità del nostro programma per i vostri bambini, ma ancora di più per i vostri genitori e nonni – i nostri anziani. Iniziamo con loro.

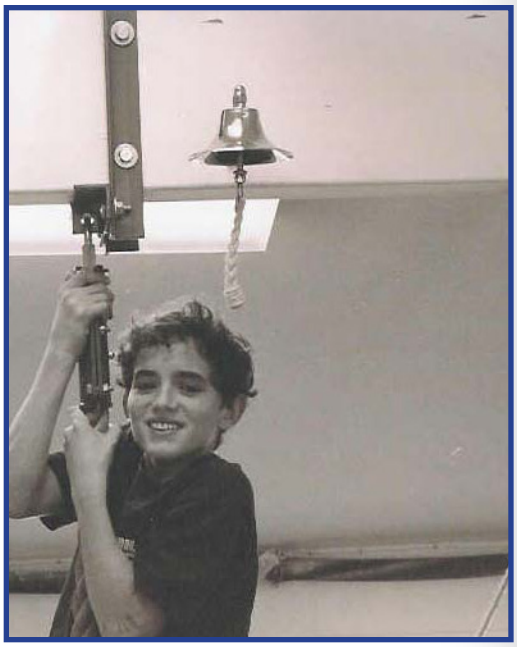


Le esigenze degli anziani e degli atleti professionisti differiscono per grado, non per tipo. Dove uno ha bisogno di competenza funzionale per mantenere l'indipendenza, l'altro necessita di maestria funzionale per mantenere il dominio. Migliorare la capacità dell'anca aiuterà un giocatore professionista a lanciare alla prima base; ridurrà anche le possibilità che il nonno cada nella vasca. Lo squat è lo strumento perfetto per entrambi.

I nostri bambini e i nostri anziani eseguono squat, stacchi da terra, push-press, push-jerk, clean and jerk, snatch, pull-up, dip, push-up, bench press, estensioni schiena/anca, sit-up e arrampicata su corda. L'allenamento che sfida un pugile avrà un equivalente più leggero per chiunque altro. Meno peso, meno ripetizioni, più riposo, tutto ciò che è necessario per permettere l'esposizione ai movimenti a un'intensità sfidante ma tollerabile è tutto ciò che serve per soddisfare la maggior parte delle esigenze speciali.

Alla fine facciamo arrampicare le signore anziane sulla corda e le testiamo con il massimo deadlift. Diventano più forti, le loro ossa diventano più dense, le loro posture migliorano e i loro atteggiamenti si illuminano.

Tre movimenti, lo squat, il deadlift e il push-press, sono il nostro punto di partenza con quasi tutti. Nel caso degli anziani, questi movimenti hanno analoghi funzionali necessari per la vita indipendente. La capacità marginale di stare in piedi è un altro modo di vedere lo squat. A qualsiasi età può essere allontanato dall'incapacità e verso una maggiore funzionalità. Non c'è nulla a nostra disposizione con un impatto positivo maggiore sugli anziani rispetto a un efficace allenamento di forza.



Le donne con osteoporosi possono iniziare la loro carriera di sollevamento pesi con un manico di scopa. Lavoriamo con una donna che è venuta da noi inizialmente con una massa ossea ridotta e un'incapacità di sollevare la sua nipotina di 6 chili dal pavimento. Non riusciva nemmeno ad alzarsi da seduta senza aggrapparsi ai mobili per aiutarsi con le braccia. Ora - due anni dopo - ha un deadlift di 32 chili, ma altrettanto importante, ha anche una densità ossea superiore alla norma. Può anche alzarsi (squat) da una scatola di 25 centimetri senza esitazione o imbrogli. I suoi risultati non sono rari.

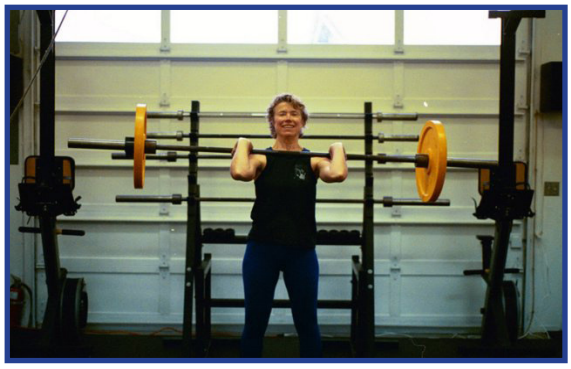
Lavoriamo con i bambini allo stesso modo. Con un'insistenza su meccaniche quasi perfette, iniziamo con lo squat, il deadlift e il push-press. La tecnica di sollevamento corretta è un ottimo strumento per impartire grazia e controllo a un sistema nervoso prepuberale vivace. Abbiamo scoperto che forza e controllo crescono perfettamente insieme.

Per entrambi, i nostri anziani e bambini, troppo peso è qualsiasi quantità che non può essere sollevata con un'esecuzione quasi perfetta. Allenarsi con carichi piccoli e pretendere una tecnica corretta costruisce muscoli, ossa e forza sufficienti per consentire carichi leggermente maggiori. Questo è il processo per tutti.







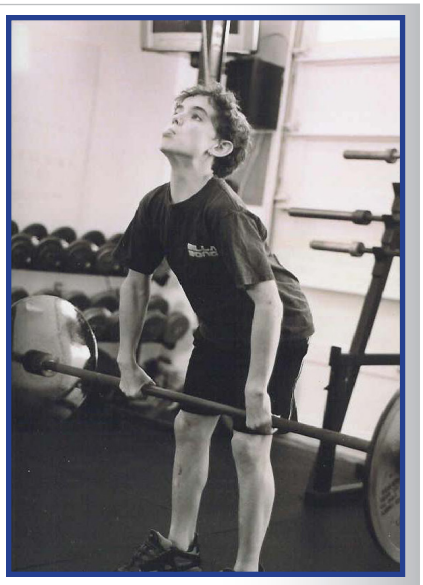


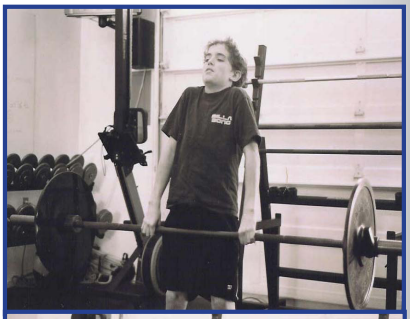


Organizziamo un piano per tutti i nostri ragazzi per aumentare il numero di trazioni e piegamenti. È sorprendente quanti di loro non riescano a farli, ed è del tutto innaturale. Per i senior utilizziamo il Gravitron per cercare di recuperare le trazioni e i piegamenti che, molto spesso, erano un tempo possibili.

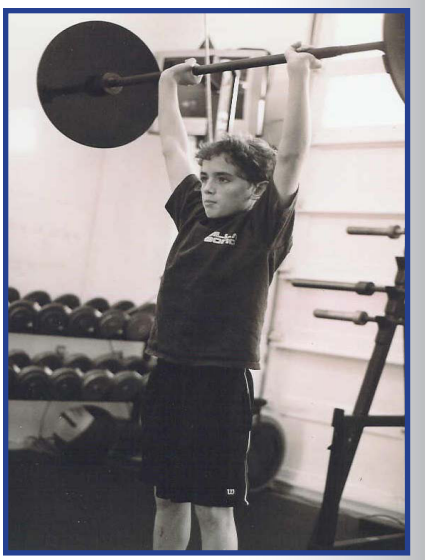
La considerazione più importante da fare con ragazzi e anziani è avere pazienza, celebrare i piccoli progressi, lavorare per padroneggiare la meccanica dei movimenti e praticare l'incrementalismo - cioè, stabilire un punto di partenza e aumentare gradualmente, passo dopo passo. Questo è anche il nostro consiglio per avviare una campagna olimpica.

In fin dei conti, ognuno è molto diverso e al tempo stesso sorprendentemente simile. Spesso la genialità sta nel sapere dove cercare le somiglianze e dove le differenze. Tutti devono fare lo stacco da terra - in questo siamo simili, ma non con lo stesso peso - in questo siamo diversi. Abbiamo in gran parte progettato il nostro concetto intorno al perseguimento di capacità che sono quasi universalmente richieste. CrossFit si impegna a formare per capacità che sono apprezzate a prescindere dall'età, dal genere o dallo sport. Chi non vorrebbe fianchi più veloci, maggiore equilibrio e un torso più forte?











"ti metto nei guai"

THE CrossFit® Journal

© 2003 Tutti i diritti riservati

FORMAZIONE POLIZIA

"La differenza tra il combattimento e lo sport è che nel combattimento si seppellisce chi arriva secondo." -Navy SEAL non identificato nel programma "U.S. Navy SEALS II" su Discovery Channel, 1999

Introduzione

L'impegno di CrossFit nel migliorare le prestazioni sportive, pur essendo entusiasmante e gratificante, a volte sembra troppo simile ad aiutare gli adulti a giocare a giochi per bambini. D'altra parte, il nostro lavoro con anziani e bambini piccoli, sebbene molto appagante, manca dell'emozione che circonda le prestazioni umane d'élite.

Il nostro recente lavoro e l'accettazione nelle comunità delle forze dell'ordine, delle operazioni tattiche e delle operazioni speciali militari sono stati estremamente gratificanti e molto emozionanti.

Sempre più spesso, i nostri lettori provengono dai ranghi dei combattenti professionisti. Sono giunti a CrossFit consapevoli del fatto che, in media, le sfide di fitness che dovranno affrontare non saranno meglio risolte da un fitness specializzato e strettamente focalizzato. Questo è il dominio esclusivo dell'atleta sportivo.

Incredibilmente, le esigenze di fitness dei combattenti professionisti, polizia e militari, non hanno ricevuto la stessa analisi di qualità, impegno o anche finanziamento che viene generalmente riservato allo sport.

Le inadeguatezze risultanti nella formazione sia della polizia sia militare sono tecniche e finanziarie. Ma nel caso della programmazione dell'allenamento fisico delle forze dell'ordine, gli ostacoli a una migliore formazione sono più profondi a causa di una diffusa incomprensione delle esigenze fisiologiche del lavoro di polizia e delle implicazioni che ciò comporta per il finanziamento della formazione della polizia.

Diamo un'occhiata.

La prospettiva di CrossFit

È convinzione di CrossFit che poliziotti e soldati siano atleti professionisti. Infatti, sosteniamo che la preparazione fisica richiesta per il combattimento militare - e per estensione per le forze dell'ordine - corrisponde e spesso supera quella richiesta agli atleti olimpici. In questa luce, troviamo inquietante che poche forze di polizia offrano istruzioni formali di fitness dopo la laurea all'accademia.

Sosteniamo inoltre che un attento esame delle esigenze fisiche del lavoro di polizia e del successo del modello di allenamento di CrossFit suggerisca un rimedio a una formazione inadeguata anche laddove gli ostacoli siano considerati principalmente finanziari o amministrativi.

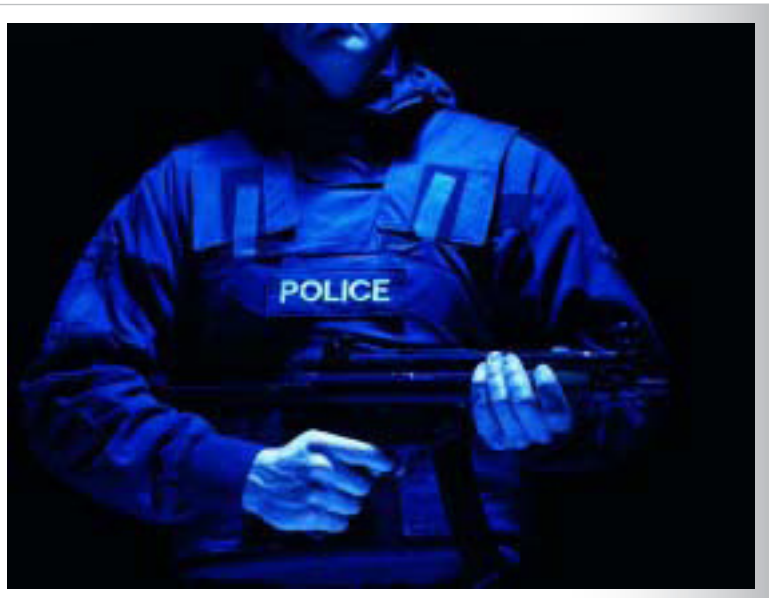
Combattimento vs. Sport

Per facilitare la discussione e economizzare sulle parole ci riferiamo alle richieste fisiche collettive del lavoro di polizia, compresi i tatticismi difensivi e l'arresto e controllo, come "combattimento."

Le richieste di fitness del moderno concorrente MMA/NHB (Mixed Martial Arts/No Holds Barred) sono straordinarie, ma immaginate per un momento di cambiare le regole della competizione come segue:

> La data e l'ora del combattimento devono rimanere segrete. Il combattimento inizia quando compare l'avversario.
>
> Il numero di avversari è sconosciuto - uno, due, tre... dieci?

5. Non ci sarà alcun arbitro.
   Il combattimento potrebbe includere o meno armi.
6. Non ci sono round, limiti di tempo, ecc.
   Non si può fornire alcuna informazione sulle dimensioni, abilità o background dell'avversario.
7. Ci sono innocenti presenti che non devono essere feriti.
8. Il tuo avversario potrebbe avere l'intenzione di ucciderti letteralmente.



Ora chiediamo, le richieste fisiche per questo 'sport' sono state ridotte o aumentate? Solo i più incoscienti non riconoscerebbero subito che sia le richieste fisiche sia le poste in gioco sono aumentate in modo terrificante, non ridotte. Questa è la natura del combattimento rispetto allo sport. Alla fine, vediamo le arti marziali come sottoinsiemi più mansueti del combattimento.

Il fatto che il confronto del combattente sia certo mentre quello del poliziotto sia solo probabile, crea solo l'illusione di una richiesta minore – un'illusione nata da un comfort simile a quello delle zebre al pascolo: 'probabilmente non sarò io.' Un poliziotto così rassicurato mette inutilmente in pericolo se stesso, i suoi colleghi e, tragicamente, il pubblico.

Il fatto che i requisiti del combattimento siano segnati da circostanze ampiamente imprevedibili e che il combattimento non sia un gioco o uno sport ha contribuito al disinteresse della comunità scientifica dell'esercizio fisico nei confronti delle esigenze di allenamento del personale di polizia e militare. Un noto fisiologo dell'esercizio, in riferimento al nostro allenamento, ha recentemente espresso nella sua newsletter che 'molti di noi potrebbero facilmente elaborare' un programma per i Marines, implicando chiaramente che le esigenze di programmazione dei combattenti siano più facili da progettare rispetto a quelle dei concorrenti sportivi. Se le medaglie olimpiche fossero assegnate per 'arresto e controllo', la comunità degli allenatori e gli scienziati dell'esercizio si affretterebbero a dare una mano.

Esigenze del Combattimento

Quali sono le richieste fisiche del combattimento?

Delle dieci abilità fisiche generali (vedi CFJ, ottobre 2002, 'Cos'è la Fitness') - resistenza cardiorespiratoria, resistenza, forza, flessibilità, potenza, velocità, coordinazione, agilità, equilibrio e precisione - si può facilmente vedere che il successo nel combattimento, cioè la sopravvivenza, potrebbe dipendere da uno qualsiasi di questi dieci componenti.

Le richieste fisiche delle tattiche difensive e dell'arresto e controllo richiedono un adattamento generale ampio. Questo non è il dominio dello specialista. La sopravvivenza sarà concessa in media a coloro che hanno sviluppato la capacità fisica più generalizzata. Essi saranno, per necessità, forti, veloci, reattivi, precisi e flessibili. Questo ampio adattamento è ben sviluppato, per design, all'interno dell'arena CrossFit.

Derek Ray del Florida Police Corps ha sviluppato, implementato e testato (da agenzia indipendente) i protocolli CrossFit e può fornire ampie prove dei successi del CrossFit in battaglia, per le strade e in competizione/test.

Essenziale per la nostra comprensione e i successi nell'addestramento della polizia è comprendere che il lavoro di polizia è in gran parte anaerobico, non aerobico. Sebbene poco compreso, questo è comunque un fatto.

L'abbinamento del dominio temporale del compito o dello sport all'allenamento è il primo passo per una forza e condizionamento efficaci e legittimi. Guardando al lavoro di polizia, chiediti, dove ci sarebbe un'applicazione di uno sforzo massimo di venti minuti? È probabile che un ufficiale lotti con un sospetto per venti minuti? Un ufficiale è tanto probabile di essere colpito da un fulmine quanto di essere coinvolto in una lotta di venti minuti. Le statistiche dell'FBI mostrano chiaramente che semplicemente non accade. Potrebbe un ufficiale inseguire a piedi per venti minuti? La risposta è 'forse', ma anche questo resta improbabile e in ogni caso una opzione praticabile in questo

lo scenario chiaramente include il lasciare scappare il cattivo, il che significa che la situazione è meno probabile che sia letale per l'agente rispetto a incontri più brevi, più intensi e più minacciosi. Sono proprio questi incontri brevi, che durano da pochi secondi a pochi minuti, dove un agente effettuerà la maggior parte degli arresti e dove, purtroppo, le vite degli agenti di polizia possono essere perse.



Quando gli uomini e le donne incaricati di addestrare gli agenti di polizia accetteranno la realtà inevitabile che il lavoro di polizia è in gran parte anaerobico, la forma fisica della polizia a livello nazionale comincerà a migliorare drasticamente.

Per dare un'idea, il basket, la lotta, il pugilato e il football sono ciascuno così prevalentemente anaerobici che la NSCA (National Strength and Conditioning Association), nel suo importante Essentials of Strength and Conditioning, raccomanda che quasi il 90% del tempo di allenamento in ciascuno di questi sport dovrebbe essere dedicato a percorsi anaerobici. Diversamente, si ridurrebbe la forza, la velocità e la potenza di questi atleti, assicurando la sconfitta (vedi CFJ, ottobre 2002, “What is Fitness?”). Il lavoro di polizia è sostanzialmente più anaerobico di ciascuno di questi sport che abbiamo proposto come esempio.

Il combattimento offre sfide casuali, che sono in gran parte anaerobiche, completamente funzionali e distribuite generosamente tra gli arti inferiori, il tronco/nucleo e gli arti superiori. Qualsiasi programma che non corrisponda e non si alleni per queste esigenze è tristemente carente.

Modelli Fallaci

È tipico dell'addestramento nelle accademie di polizia mescolare l'allenamento con i pesi in stile bodybuilding con sforzi di corsa prolungati, con l'intenzione di migliorare sia la resistenza che la forza. Anche se funziona, funziona solo nel senso che qualsiasi esercizio è meglio di niente. In gran parte questi sforzi sono controproducenti poiché i guadagni marginali di forza ottenuti attraverso i movimenti di bodybuilding vengono persi con la corsa a distanza.

Una tipica accademia cliente, prima del nostro arrivo, lavorava in palestra con movimenti di isolamento per la parte superiore del corpo in un programma di split convenzionale di bodybuilding il martedì e il giovedì e faceva correre i cadetti il lunedì, mercoledì e venerdì. Anche se ottenevano risultati, operavano a meno della metà del loro potenziale.

Il modello che avevano abbracciato era difettoso su molti fronti:

1. Il programma era troppo prevedibile. Il combattimento presenta sfide imprevedibili e premia coloro che sono preparati fisicamente e psicologicamente a gestire l'imprevedibilità.
2. Mancava di movimenti che suscitano una grande risposta neuroendocrina, che sono gli strumenti più potenti conosciuti per aumentare la forza.
3. Distinguere tra forza e resistenza in un modo che la natura non considera.
4. Mancava di movimenti funzionali che rafforzano i modelli di reclutamento comuni e preparano in modo efficiente/efficace per qualsiasi contingenza fisica.
5. Si allenava a intensità al di sotto della soglia per l'adattamento massimo. Cioè, il programma era completamente aerobico!!

Abbiamo ricercato i programmi di allenamento fisico (PT) in dozzine di accademie di polizia e quasi tutti condividono la maggior parte di questi difetti.

Il Successo della Florida

Derek Ray al Florida Police Corps di Jacksonville, Florida, è stato il primo a implementare ufficialmente il modello CrossFit in un'accademia. Il programma della Florida, a differenza delle pratiche comuni:

1. Integra allenamenti ognuno con qualità e richieste uniche.
2. Si basa interamente su movimenti che stimolano una potente risposta neuroendocrina.
3. Combina elementi tradizionali di allenamento di forza e di “cardio” come richiesto per il combattimento.
4. Utilizza esclusivamente movimenti funzionali.
5. Si allena a intensità che ottimizzano l'adattamento, cioè quasi interamente anaerobico.
6. Riduce quasi della metà il tempo di allenamento.

Il risultato finale del programma di Mr. Ray è un miglioramento dell'80% nei punteggi dei test fisici dei cadetti. Questi test, tra l'altro, sono stati eseguiti da agenzie esterne e indipendenti - quasi il doppio del risultato in metà del tempo.

Incidentalmente, e cosa importante, il programma di Derek ha catturato talmente l'interesse dei partecipanti che molti dei suoi cadetti ritornano all'accademia per l'allenamento fisico dopo la laurea, portando con sé anche ufficiali veterani dalla strada.

L'efficienza, l'efficacia e la popolarità del programma della Florida suggeriscono un possibile modello per un programma di allenamento fisico interno e in servizio nelle stazioni di polizia a livello nazionale.

Una Modesta Proposta



Il principale ostacolo all'implementazione di modelli di allenamento fisico in servizio è il budget. I modelli tradizionali richiedono un'ora al giorno, cinque giorni alla settimana, il che si traduce in un aumento del budget del 12,5%. Le questioni di bilancio, economia e politica rendono questo tipo di programma insostenibile.

Tecnologie come CrossFit suggeriscono che tre allenamenti di venti minuti alla settimana sarebbero più efficaci. Questo comporta un'ora di allenamento alla settimana o un aumento del budget del 2,5% per garantire la stessa forza lavoro in strada.

Il punto deve essere chiaro: la rapidità non ha avuto alcun ruolo nella nostra scelta di allenamenti abbreviati. La nostra unica considerazione progettuale è massimizzare la capacità fisica – la rapidità è solo un beneficio collaterale. È un errore di comprensione della risposta fisiologica che ha favorito gli allenamenti tradizionali prolungati.

I nostri allenamenti durano in media venti minuti e lavoriamo con un gruppo solo tre giorni alla settimana da diversi anni. Il protocollo si è dimostrato efficace.

1. Vorremmo vedere i dipartimenti di polizia a livello nazionale implementare un programma interno
2. supportato da una semplice applicazione web con un database che supporti gli ufficiali con:
3. Un protocollo/tecnologia di fitness comprovata.
4. Assegnazione di ogni allenamento.
5. Rappresentazioni grafiche e testuali dettagliate dei movimenti fondamentali.
6. Un'interfaccia attraente che restituisce dati in grafici a dispersione, a torta e a barre di facile lettura.

7. Un sistema che individua e descrive le 'falle' nella capacità fisica di un ufficiale.
8. Una biblioteca di materiali su fitness, nutrizione e salute, selezionata e suddivisa in dosi settimanali gestibili.
9. Un forum dove i partecipanti possono creare una comunità per condividere successi, domande e preoccupazioni.
10. Motivazione per una maggiore partecipazione nel tempo libero degli ufficiali, aggiungendo due o tre giorni di allenamento a settimana, ottimizzando così la loro forma fisica.,
11. Un metodo per memorizzare, recuperare e organizzare dati personali come frequenza cardiaca a riposo, livelli di colesterolo, pressione sanguigna, massa grassa, circonferenze, ecc.

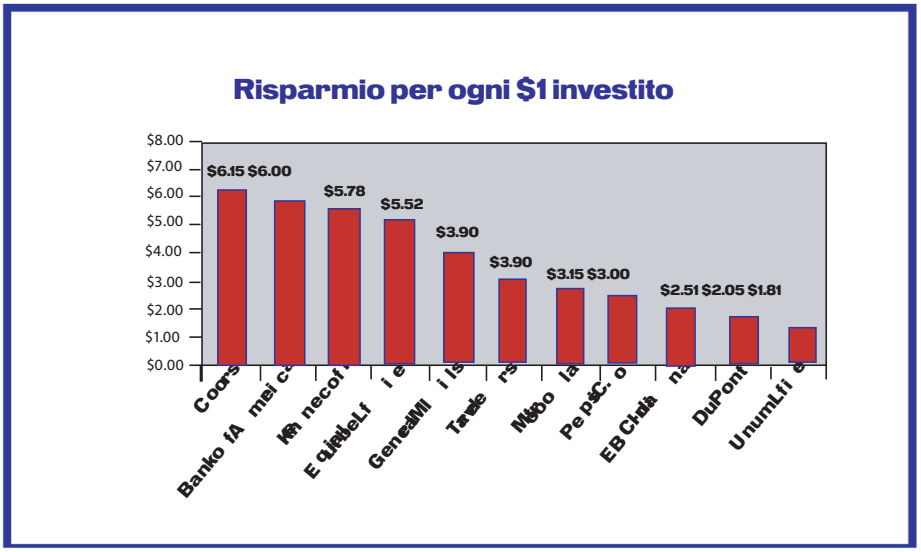
Le persone che conoscono il nostro sito web, www.crossfit.com, e il programma sanno che questo è chiaramente fattibile. Il nostro lavoro con i programmi di formazione della polizia a livello nazionale ci convince anche che l'implementazione potrebbe essere effettuata in modo economico e graduale, in modo che i benefici del programma possano essere utilizzati per giustificare un maggiore impegno e partecipazione.

Benefici secondari

I programmi di fitness sul posto di lavoro hanno una storia documentata di riduzione misurabile dei costi sanitari, riduzione dell'assenteismo, aumento della produttività, riduzione dell'uso dei benefici sanitari, riduzione degli infortuni sul lavoro/disabilità, e aumento del morale e della lealtà.

Ogni studio sui programmi di fitness sul posto di lavoro ha mostrato risultati positivi e dei trenta analizzati per i risultati economici, 29 si sono dimostrati convenienti. Qualunque beneficio venga conferito ai lavoratori in fabbrica, agli esecutivi assicurativi e agli impiegati, sembra ragionevole aspettarsi che il potenziale beneficio per gli ufficiali di polizia sia ancora maggiore, date le straordinarie richieste e rischi della loro professione. Coors ha misurato un risparmio di ben $6.15 per ogni dollaro investito nel loro programma. I programmi presso Coors, Bank of America, Kennecott e Equitable Life hanno avuto un ritorno medio sull'investimento di $5.86 per ogni dollaro investito.

È interessante notare che la nostra esperienza con i programmi di fitness sul posto di lavoro suggerisce che la maggior parte di essi, sebbene efficaci, sono lontani dall'essere all'avanguardia nei loro modelli di allenamento, fitness in generale e nutrizione specificamente. Dovrebbe essere facile generare un ritorno sull'investimento che eguagli o superi i benefici riscontrati nell'industria.



the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Il Push-Up

Greg Glassman



Il push-up, da sempre amato dagli insegnanti di educazione fisica nelle scuole medie e dagli istruttori del Corpo dei Marines, è spesso associato più alla punizione che all'esercizio. Sebbene comune nei programmi di esercizio di gruppo, viene usato raramente nelle serie di allenamento per la forza e il condizionamento serio. Al giorno d'oggi, il push-up, come il jumping jack, tende a essere relegato ai programmi all'aperto, dove il numero di partecipanti e la mancanza di attrezzature lo rendono un elemento essenziale.

In passato, il push-up era considerato un indicatore della forza e della forma fisica di una persona. Nei tempi moderni, molta di questa reputazione è passata alla panca piana, ma ignorare il push-up significa perdere una grande opportunità di padroneggiare un movimento fondamentale per una delle progressioni più importanti nel fitness.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Il Push-Up (continua...)

Il push-up è più una famiglia di movimenti che un singolo esercizio. Infatti, è una progressione che inizia dalla posizione orizzontale, che è il classico "push-up di educazione fisica" e poi, elevando gradualmente e progressivamente i piedi dal pavimento fino a quando l'atleta si trova alla fine in verticale, diventa il push-up in verticale.

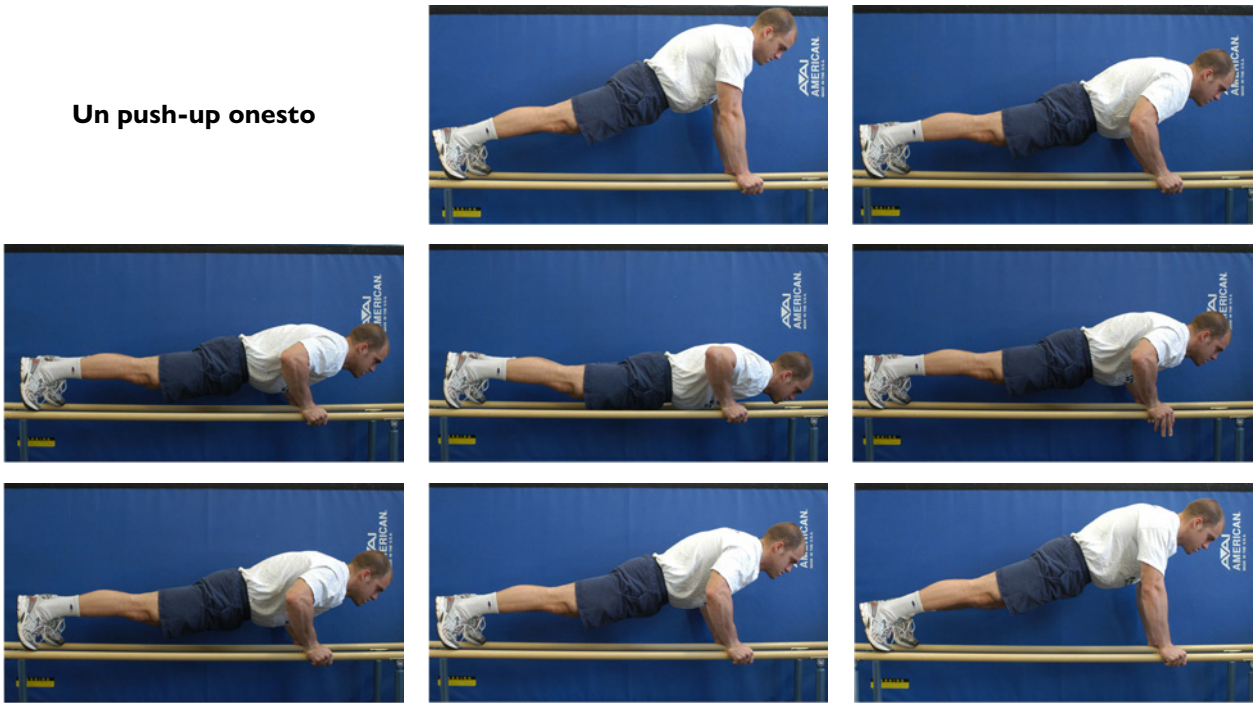
Il push-up in verticale, all'estremità della progressione, è un esercizio impegnativo che, quando eseguito senza il supporto del muro, diventa un'impresa straordinaria di forza ed equilibrio che non ha pari nei movimenti di sollevamento pesi. Al momento di eseguire venti push-up in verticale senza il supporto del muro, l'atleta ha raggiunto un livello di forza ed equilibrio che pochi frequentatori di palestra realizzeranno mai. L'integrazione di forza ed equilibrio conferisce al push-up in verticale, sebbene limitato al peso corporeo, un vantaggio atletico che lo porta a essere paragonabile ai movimenti di pressa più pesanti – sia essa la panca, sopra la testa o jerk. Venti push-up in verticale nel mezzo della stanza o su parallele, sempre senza il muro, conferiscono automaticamente la capacità di eseguire una pressa militare singola pari forse al 150% del peso corporeo, mentre una pressa militare singola al 150% del peso corporeo suggerisce poco o nulla sull'equilibrio di un atleta.

Le possibilità e i potenziali non finiscono a venti, trenta o persino cinquanta push-up in verticale. Considera per un momento la forza delle mani, delle dita e della presa sviluppata eseguendo questi push-up in verticale sulle punte delle dita – inizialmente con tutte e cinque le dita, poi quattro, e infine tre. Poi ci sono le pressioni in verticale che arriveranno in modo fluido, facile e sicuro come bonus al push-up in verticale, ma stiamo anticipando di anni.

La padronanza del "push-up di educazione fisica" di base è un prerequisito per il push-up in verticale. Pochissime persone hanno raggiunto la padronanza del push-up, anche se molti pensano di averlo fatto. Il test è semplice: riesci a fare 100 push-up perfetti? Lo standard di perfezione, sebbene semplice, squalifica quasi tutti. Un push-up perfetto è lento e profondo con il corpo assolutamente perfettamente dritto e teso. Abbiamo elencato i difetti più comuni del push-up di seguito. Non uno su cinquanta ragazzi con una panca da 300 libbre può fare 50 push-up onesti!

Allora, "cos'è un push-up onesto?" Un push-up onesto si muove lentamente dalla piena estensione a un punto di massima profondità senza "raggiungere" il pavimento o alterare la postura tesa, rigida e in linea retta del corpo, e poi ritorna rigidamente alla piena estensione. Eseguito correttamente, il push-up è un movimento che coinvolge tutto il corpo in modo estremamente impegnativo. Coinvolgi il maggior numero possibile di stabilizzatori.

Un push-up onesto



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Il Push-Up (continua...)

'Cercare il terreno' significa provare a trovare il fondo del movimento troppo presto. I due trucchi più comuni per 'cercare' sono allungare il collo per toccare il suolo con il naso o abbassare la pancia per raggiungere il fondo. L'ideale è ritardare, non anticipare, le parti del corpo dall'arrivare al fondo: naso, petto, pancia, cosce e bacino gareggiano per vedere chi arriva ultimo, non primo.

'Disturbare la postura tesa e rigida del corpo' è evidente quando il sedere si alza o la pancia si abbassa verso il pavimento. Secondo i nostri standard, una caduta della parte centrale o un sollevamento del sedere interrompe la serie. Lo stesso vale per fermarsi o riposare a metà. Lo standard è rigoroso: corpo super-teso e dritto, piena gamma di movimento (senza 'cercare') e riposo solo al termine.

Facciamo i nostri push-up sul pavimento, sulle parallele e sulle sbarre parallele, ma le sbarre parallele o le parallele sono migliori del pavimento perché permettono altri quindici centimetri di movimento.

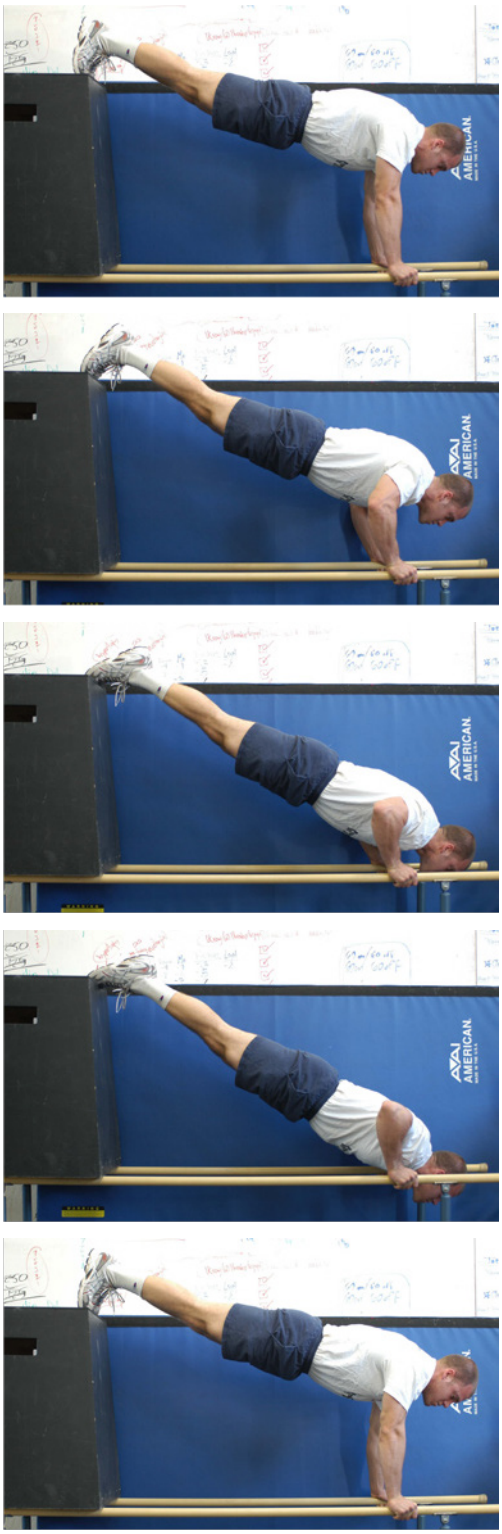
Se si eseguono i push-up sul pavimento, iniziamo i nostri atleti con il corpo completamente appoggiato a terra, con naso, petto, bacino e cosce in contatto, e poi iniziamo. La postura sul pavimento imposta la postura per l'intera serie.

Passare dal push-up base al push-up in verticale è semplice: basta elevare i piedi di poco alla volta nel tempo. Una sedia, una plyo box o una barra ben fissata sono ottimi supporti per sollevare i piedi.

All'inizio i tuoi push-up in verticale richiederanno di appoggiare i talloni e il sedere al muro per equilibrio. Se lo fai sul pavimento, potresti voler mettere un piccolo cuscino piatto sotto la testa e abbassarti lentamente fino a toccare il cuscino, poi sollevarti. Quando riesci a fare circa sei ripetizioni con sicurezza, rimuovi il cuscino e il punto di contatto diventa il naso, non la sommità della testa.

Il push-up in verticale è molto simile per sensazione e difficoltà sulle parallele e sul pavimento, ma sulle sbarre parallele la profondità possibile è molto maggiore e quindi più difficile.

Nei prossimi numeri, dettaglieremo le presse più comuni per arrivare in verticale. Vorrai ottenere il vantaggio su queste presse migliorando prima i tuoi push-up.



Greg è a metà strada per il push-up in verticale

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

10 traguardi e sfide per le flessioni

Ecco una progressione che ti terrà impegnato per un paio d'anni.

1. Cinquanta flessioni base oneste
2. Dieci flessioni in verticale
3. Cento flessioni base oneste
4. Quindici flessioni in verticale
5. Intervalli Tabata di flessioni base con 20 ripetizioni in ciascuno degli 8 intervalli
6. Una flessione in verticale senza usare il muro
7. Dieci flessioni in verticale senza usare il muro
8. Quindici flessioni in verticale senza usare il muro
9. Venti flessioni in verticale senza usare il muro
10. Una flessione in verticale senza usare il muro e sulle punte delle dita

Collegamenti per le flessioni

1. Record di flessioni: http://www.recordholders.org/en/list/pushups.html.
2. Charles Linster è stato uno dei primi detentori di un record mondiale con una storia ispiratrice di coraggio e perseveranza: http://www.recordholders.org/en/list/ulysses.html e http://www.disability.uiuc.edu/ARCH/archive/ss/9697/ulysses_yield.html.
3. Ecco la guida definitiva sulle parallele e un'ottima fonte per alcune delle parallele più straordinarie. Impara queste abilità e la tua forma fisica decollerà: http://www.american-gymnast.com/technically_correct/paralletteguide/titlepage.html.
4. Oppure, puoi costruire le tue parallele. Questo è uno dei nostri siti preferiti su Internet: http://www.drillsandskills.com/skills/cond. Alla fine di questa lista di alcune abilità ed esercizi straordinari, troverai istruzioni per costruire un set di parallele perfettamente adatto praticamente a costo zero.

Guida del furbo per le cattive flessioni

Evita ciascuno di questi e ti assicurerai quasi sicuramente una flessione onesta.

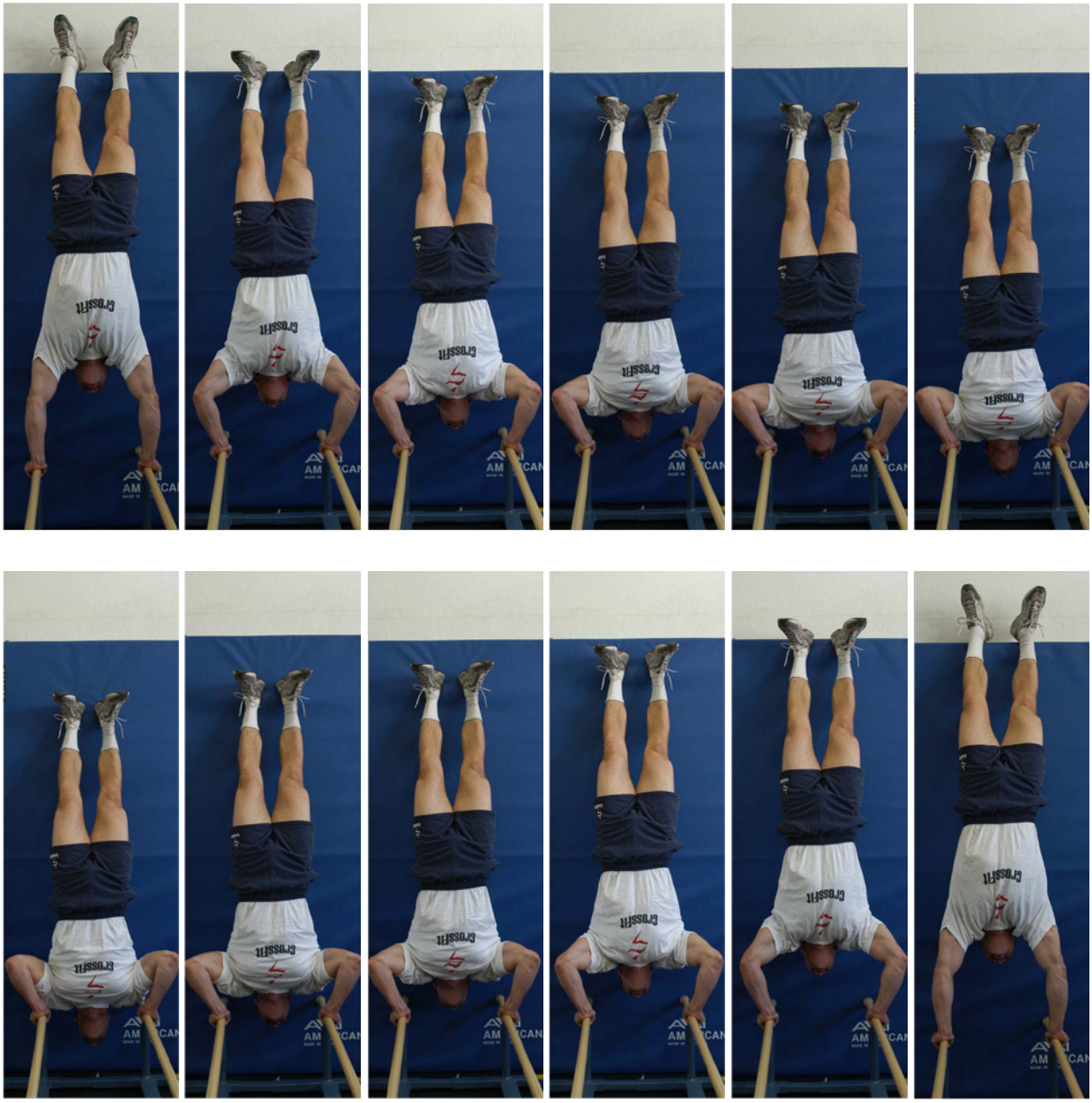
1. Affondamento: Lasciare cadere l'addome per cercare di toccare il suolo o arrivare al fondo prima
2. Impennata: Sollevare il sedere in aria. Questo è spesso accompagnato da una pausa (vedi pausa, più avanti).
3. Pausa: Fermarsi. Questo di solito si tenta nella parte superiore, spesso mentre si impennano, ma può manifestarsi come un crollo sul fondo.
4. Rimbalzo: Questo trucco è, come suggerisce il nome, rimbalzare dal suolo per salire di nuovo senza sforzo. È molto popolare tra i ragazzi robusti.
5. Yoga: Con questo trucco, la testa e il collo salgono per primi, seguiti dal petto e poi dall'addome. È una variante dinamica dell'affondamento, ma spesso viene eseguita come se fosse qualcosa di positivo o artistico.
6. Allungare: Il modo più comune di allungare è con la testa e il collo. Alcuni furbetti possono estendere la testa e il collo di circa quindici centimetri in più nel tentativo di trovare il fondo prima ed evitare il dolore di una flessione reale. Cerca il naso un piede sotto il petto.
7. Accelerare: Il conteggio dovrebbe essere un lento “uno-due” verso l'alto e “uno-due” verso il basso, a meno che non si stiano facendo sforzi a tempo come l'Intervallo di Tabata. Per le ripetizioni, dovrebbero essere lente e controllate.
8. Accorciare: Questo è il trucco più comune e peggiore, dove il furbo tipicamente non scende del tutto. Non salire fino in cima è meno comune ma è comunque un trucco.



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com



Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

CrossFit JOURNAL ARTICLES

Quanto sei in forma?

Greg Glassman

Da tempo desideriamo proporre una competizione di fitness coerente con il nostro modello di fitness (vedi CrossFit Journal di ottobre 2002, "Che cos'è il fitness?") e abbiamo trovato il compito pieno di ostacoli.

Presto ci siamo resi conto che la logistica di organizzare una competizione di fitness in loco come STREND era complessa e limitava il numero di partecipanti. Il test di fitness o competizione che proponiamo questo mese si svolge in una struttura e in un orario scelti dall'atleta.

Il nostro obiettivo iniziale era progettare una competizione che non solo riflettesse il concetto generale di fitness del CrossFit, ma che accogliesse anche uomini e donne, atleti grandi e piccoli, giovani e anziani, e persone di tutti i livelli di forma fisica. Inoltre, volevamo una competizione che motivasse e premiasse i miglioramenti fisici tra i nostri atleti più in forma. In particolare, abbiamo cercato di incoraggiare un miglioramento della forza assoluta, della forza relativa e delle basi della ginnastica di tutti i partecipanti al CrossFit. Purtroppo, questa ultima considerazione ha reso la progettazione difficile per molte persone che non sono già molto in forma e di sesso maschile. Ci siamo quindi ritrovati con una competizione dove la capacità stessa di completare il test suggerisce un livello di forma fisica piuttosto avanzato.

Esaminando le dieci adattamenti fisici generali all'esercizio (resistenza cardiorespiratoria, forza, resistenza, potenza, velocità, flessibilità, agilità, precisione, coordinazione ed equilibrio), abbiamo scoperto che i movimenti avanzati di ginnastica svedese e sollevamento pesi offrono un'ottima opportunità per sviluppare abilità neurologiche come agilità, precisione, coordinazione ed equilibrio. Abbiamo capito molto presto che qualsiasi test che spingesse i limiti dei movimenti di ginnastica avrebbe eliminato una grande parte del pubblico che si allena e anche alcuni dei nostri atleti più devoti.

Alla fine, abbiamo deciso che era più importante migliorare queste abilità neurologiche e quindi incoraggiare un livello maggiore di fitness tra i nostri partecipanti piuttosto che proporre un test universalmente inclusivo. In fin dei conti, siamo un programma di fitness d'élite, e qualsiasi test di fitness d'élite conterrà elementi che non possono essere eseguiti da tutti. Abbiamo anche ritenuto che molti dei nostri migliori atleti, sebbene tra le persone più in forma al mondo, avessero bisogno di una motivazione extra per migliorare la loro forza assoluta, forza relativa e basi della ginnastica.

Anche se non ci scusiamo per offrire un test di fitness che si adatta meglio a persone già in buona forma fisica, abbiamo sviluppato diverse strategie attraverso le quali altri possono partecipare e, soprattutto, trarre vantaggio dalla pratica e dal lavoro in vista del completamento del test. Per ogni fase del nostro test, abbiamo proposto adattamenti per donne, giovani, anziani o chiunque altro non fosse ancora in grado di completare l'intera competizione.

La difficoltà di testare diverse capacità simultaneamente anziché separatamente è stata anche frustrante. Le origini di questa preoccupazione derivano, potreste aver indovinato, dalla nostra affermazione spesso ripetuta secondo cui il mix di requisiti riproduce più chiaramente le esigenze della natura.

Un aspetto del test degli atleti che resta delicato è bilanciare gli elementi favorevoli ad atleti più alti e più bassi. Arbitriamo quasi quotidianamente i dibattiti tra i nostri atleti più alti e più bassi. I più alti vogliono fare stacchi, panca e lanci. I più bassi vogliono correre, saltare e fare trazioni.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Quanto sei in forma? (continua...)

I nostri requisiti di progettazione includevano, ma non si limitavano a: risultati quantificabili; coerenza con il concetto di fitness CrossFit; aumentare il nostro impegno a migliorare la forza assoluta, la forza relativa e le basi della ginnastica; bilanciare le capacità intrinseche di atleti più piccoli e più grandi; enfatizzare gli esercizi essenziali e fondamentali per l'allenamento avanzato; combinare le esigenze di allenamento all'interno di ciascun test e, naturalmente, su tutta la competizione; un design che identificasse le debolezze di un atleta e potenzialmente fungesse da piano di allenamento per migliorare la condizione fisica complessiva; e infine, volevamo progettare una competizione che fosse "dura come l'inferno".

Il concorso che abbiamo ideato comprende cinque prove. Un test viene eseguito ogni cinque giorni nell'ordine indicato.

Abbiamo elencato in ogni descrizione del test un allenamento possibile che testerebbe e migliorerebbe di conseguenza le prestazioni di quel test. Durante la progettazione di ciascun test, ci siamo chiesti che tipo di forma fisica potrebbe svilupparsi trasformando i test in allenamenti ripetuti escludendo altri lavori e con l'unico scopo di migliorare i test. La risposta nel caso di questo prodotto finale è "fitness d'élite".

Test 1: Distensioni su panca 1 ripetizione seguita da una serie massima di trazioni

Prestazione: aumentare fino a una ripetizione massima e nei 30 secondi successivi all'esercizio, iniziare le trazioni. È consentita qualsiasi presa sulle trazioni purché l'ampiezza del movimento sia completa - dall'alto verso il basso.

Notazione:	Moltiplica il carico della distensione su panca in libbre per il numero di trazioni eseguite.
Modifiche:	Se necessario, utilizza un dispositivo di trazione assistita come un "Gravitron".
Caratteristica:	Questo testa la forza e la resistenza assoluta e relativa della parte superiore del corpo.
Allenamento:	Questo test può essere praticato come un allenamento di tre o cinque ripetizioni del test, riposando tra gli sforzi secondo necessità.

Test 2: Clean and Jerk 15 ripetizioni

Prestazione: Non c'è limite di tempo, ma il peso non può essere appoggiato a terra. Riposarsi al livello del rack, del sostegno o sopra la testa è accettabile. Al suolo, l'atleta deve toccare e ripartire. La tecnica non è altrimenti critica.

Notazione:	Il punteggio è esattamente il carico sollevato.
Modifiche:	Non sono necessarie modifiche per questo test.
Caratteristica:	Questo movimento classico è tradizionalmente un eccellente test di forza complessiva, ma quando viene eseguito a 15 ripetizioni, diventa una sfida metabolica straordinaria, come dimostrato dalla frequenza cardiaca e respiratoria massima.
Allenamento:	Questo test può essere praticato come un allenamento completando il test e poi ripetendolo a dodici e nove ripetizioni con lo stesso carico, riposandosi tra gli sforzi se necessario.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

Prova 3: Tabata Squat seguito da 4 minuti di Muscle-up

Prestazione: Dopo l'ottavo intervallo di Tabata Squat, l'atleta ha dieci secondi di riposo in più e poi ha 4 minuti per completare quanti più muscle-up possibile. I muscle-up non devono essere consecutivi, quindi possono includere pause. Tutti gli squat devono andare da sotto il parallelo fino all'estensione completa di anca e gamba.

Punteggio: Il punteggio della prova è il risultato del Tabata Squat (il minor numero di squat in ciascuno degli otto intervalli di venti secondi di lavoro seguiti da 10 secondi di riposo) moltiplicato per il numero di muscle-up completati in quattro minuti. Tempo totale della prova: 8 minuti.

Modifiche: Per quanto riguarda il muscle-up, ci sono due possibilità di adattamento. Una è l'assistenza manuale: qualcuno spinge l'atleta verso l'alto. L'altra è sostituire il muscle-up con quattro minuti di trazioni e dips.

Caratteristiche: Il Tabata Squat è un classico del CrossFit che mette alla prova sia la funzione atletica dell'anca sia la capacità aerobica e anaerobica. Il muscle-up è probabilmente il miglior esercizio per la parte superiore del corpo. Questa combinazione suggerisce da sola la condizione fisica totale di un atleta.

Esercizio: Questa prova può essere praticata come allenamento completando la prova e poi ripetendola dopo un lungo riposo.

Prova 4: Deadlift 1 RM seguito da un massimo di piegamenti in verticale

Prestazione: Aumenta fino a un massimo di una ripetizione e, entro 30 secondi dal completamento del deadlift, inizia i piegamenti in verticale. I piegamenti in verticale devono portare le orecchie sotto le mani, quindi devono essere eseguiti su parallele, parallele o un'altra piattaforma elevata come sedie o libri. Usare il muro per l'equilibrio va bene.

Punteggio: Moltiplica il carico del deadlift in libbre per il numero di piegamenti in verticale completati.

Modifiche: Ci sono due opzioni per modificare questa prova. La prima è fornire assistenza manuale ai piegamenti in verticale. Di solito, si fa sollevando l'atleta per i polpacci o le caviglie. Alternativamente, dove anche la verticale è una sfida, l'esercizio sostitutivo è un pressa spalle.

Caratteristiche: Questo duo rappresenta una stima ragionevole della forza totale di un atleta, sia relativa sia assoluta, della parte superiore e inferiore del corpo.

Esercizio: Questa prova può essere praticata come un allenamento di tre a cinque ripetizioni della prova, riposando tra gli sforzi secondo necessità.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Test 5:	**Corri 800 metri, Thrusters 75 lbs x 21 ripetizioni, Trazioni in "L" 21 ripetizioni**
Prestazione:	Il thruster deve iniziare con una posizione di squat completa a ogni ripetizione. Le trazioni in "L" devono essere eseguite con le gambe tese in avanti. Le trazioni in cui i talloni scendono sotto i glutei o le gambe sono troppo piegate non sono consentite. Non è necessario eseguire i thruster e le trazioni in "L" senza pausa. Qualsiasi tipo di presa è accettabile per le trazioni, ma l'ampiezza del movimento deve essere completa.
Notazione:	L'intero sforzo viene cronometrato dall'inizio della corsa fino all'ultima trazione. Il tempo è registrato in minuti e secondi.
Modifiche:	Se necessario, il carico dei thruster può essere ridotto e le trazioni in "L" possono essere assistite sollevando leggermente i talloni o permettendo una "L" rilassata. Per chi non riesce a fare una trazione, può essere utilizzato un dispositivo di assistenza.
Caratteristiche:	Questo test è un classico del CrossFit. L'abbinamento di un esercizio cardiovascolare (corsa) con un movimento di forza impegnativo (thruster: squat frontale/spinta spalle) e un esercizio a corpo libero molto intenso (trazione in "L"), il tutto cronometrato, è tipicamente CrossFit e indica direttamente la capacità globale di un atleta.
Allenamento:	Questo test può essere praticato come un esercizio eseguendolo e ripetendolo dopo una lunga pausa.

Valutazione dei Test

Questa tabella spiega un sistema di punteggi per ogni risultato del test. Il totale dei punti per i cinque test può variare da 20 a 100 punti. Una persona con 20 punti è un atleta relativamente buono. Chi ottiene 100 punti può vantarsi di essere tra i più in forma al mondo. Non scoraggiarti se il tuo punteggio sembra un fallimento: i numeri sono solo numeri.

TABELLA DEI PUNTEGGI

Punti	4 punti ciascuno	8 punti ciascuno	12 punti ciascuno	16 punti ciascuno	20 punti ciascuno
Test 1 Panca/Trazioni	6.000-8.124 es. 300x20 = 6.000	8.125-10.499 es. 325x25 = 8.125	10.500-13.124 es. 350x30 = 10.500	13.125-15.999 es. 375x35 = 13.125	16.000+ es. 400x40 = 16.000
Test 2 Slancio	115 - 135	135 - 159	160 - 189	190 - 224	225+
Test 3 Squat Tabata/Muscle-up	180 - 284 es. 18x10 = 180	285 - 399 es. 19x15 = 285	400 - 524 es. 20x20 = 400	525 - 659 es. 21x25 = 525	660+ es. 22x30 = 660
Test 4 Stacco da terra/Pompe in equilibrio	3.500-4.799 es. 350x10 = 3.500	4.800-6.749 es. 400x12 = 4.800	6.750-9.999 es. 450x15 = 6.750	10.000-14.999 es. 500x20 = 10.000	15.000+ es. 600x25 = 15.000
Test 5 Corsa/Thrusters/Trazioni in "L"	6:00 - 5:31	5:30 - 5:01	5:00 - 4:31	4:30 - 4:01	< 4:00

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com.
Inviate i vostri commenti a feedback@crossfit.com



THE CrossFit® Journal

© 2003 All rights reserved

"scombussolarti"

Trazioni alla sbarra

Informazioni interessanti, intelligenti e utili sulle trazioni non sono facili da trovare. Ecco un articolo interessante che abbiamo trovato sul sito di Clarence Bass riguardo alla teoria di Pavel del "lubrificare il solco" (http://www.cbass.com/Synaptic.htm). Trovaci un altro, per favore! Ci sono siti internet e forum dedicati alla tecnica della panca piana, ai meccanismi, alle routine e alle prestazioni, ma nulla di simile esiste per le trazioni alla sbarra.

Come può un movimento di tale importanza suscitare così poco interesse? Non ha senso che le trazioni alla sbarra non ispirino la stessa discussione, analisi e attenzione generale che fanno tanti altri movimenti come la panca piana e lo squat.

Ma, prima facciamo un passo indietro e diamo una definizione di trazioni alla sbarra. Useremo la definizione di Merriam Webster di "chinning" - "sollevarsi mentre si è appesi con le mani fino a quando il mento è al livello del supporto" per descrivere ciò che chiamiamo "trazioni alla sbarra."

Notate che non facciamo menzione della presa, supina o prona. Non ci importa, e non dovrebbe importare neanche a voi. Quando riuscirete a fare 40 trazioni, non vi interesserà molto se la presa è supina, prona, larga, stretta o mista – tutto comincia a sembrare uguale. La lezione è - variare.

Quanto sono significative le trazioni alla sbarra? Dal nostro punto di vista, le trazioni alla sbarra sono:

- Almeno importanti quanto qualsiasi altro esercizio per la parte superiore del corpo
- Una parte essenziale dell'allenamento atletico
- Perfettamente funzionali
- Un esercizio di ingresso a movimenti ginnici altamente evolutivi
- Unicamente singolari e preziose, e quindi non hanno sostituti (“lat pull-down” è un debole sostituto)

I requisiti per le trazioni alla sbarra CrossFit sono semplici ma difficili da eseguire. La trazione inizia da un appoggio con estensione completa del braccio e della spalla e termina, indipendentemente dalla presa, con il petto premuto saldamente contro la sbarra.

Portare il petto alla sbarra è molto difficile ma incoraggia a “aprire completamente il petto” e a tirare indietro le spalle o “chiudere la schiena.” Nelle prime fasi di sviluppo di una trazione è accettabile portare il pomo d'Adamo alla sbarra invece del petto, ma portare le spalle in avanti anziché indietro è un difetto che deve essere corretto molto prima di arrivare a 30 trazioni.

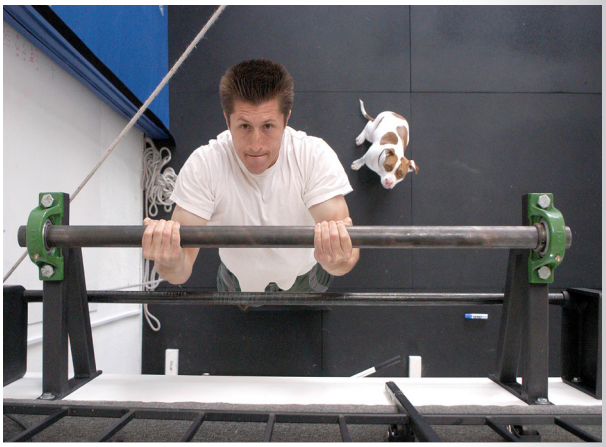
Trazioni alla sbarra tecnicamente corrette:

- Passa dalla posizione di sospensione completa al petto premuto saldamente alla barra
- Guida con il petto in alto e le spalle ben indietro
- Sono dirette visivamente, cioè si sceglie una linea visiva che si accorcia man mano che il corpo sale alla barra
- Sincronizza la respirazione con la trazione: inspira giù, espira su
- Sono motivate cercando di spingere i gomiti verso il basso, non cercando di flettere il braccio!



Quasi ogni superficie su cui puoi afferrare anche solo con la punta delle dita e appenderti è una potenziale piattaforma per le trazioni, ma per la pratica regolare hai bisogno di una sbarra per trazioni per cui ci sono diverse opzioni.

Abbiamo fatto costruire a Nick Massman diverse sbarre per trazioni per CrossFit, inclusa la nostra barra rotante con manico spesso (un'originale CrossFit). Consigliamo di procurarti una barra da Nick o di far costruire una barra da un fabbro locale che possa essere montata in modo permanente a parete o a una trave sopraelevata. Le torri per trazioni e dip autoportanti, invece, sono relativamente instabili e occupano troppo spazio prezioso per qualsiasi struttura tranne le più grandi.



La barra per trazioni rotante con manico spesso è un eccellente sviluppatore di presa e avambraccio. Basta appendercisi per diventare un credente. La tua presa non si indebolisce lentamente, ti ritrovi semplicemente in caduta libera.

Per viaggi su strada e abitanti di appartamenti senza garage ci sono diverse barre per trazioni da porta (e barre per dip) davvero interessanti che offrono un ottimo servizio. Le migliori non richiedono hardware per l'installazione - http://www.easydip.com/ & http://befittoday.com/doorgym.htm



Loyd sulla barra per trazioni rotante con manico spesso - presa sotto mano

Per chi non riesce a fare una trazione (o un dip), ci sono diverse opzioni. La migliore opzione è un dispositivo di assistenza per trazioni e dip come il Gravitron 2000 di StairMaster. Purtroppo, Stairmaster ha smesso di produrre il Gravitron di recente, ma chi è esperto di internet può ancora trovarne alcuni, nuovi e usati. Anche se questa opzione è la migliore, è anche la più costosa. Un Gravitron nuovo supera i $2,000 ma vale ogni centesimo. Ne abbiamo due. Ci sono altri produttori ma il Gravitron è il nostro preferito.

La nostra seconda scelta è legare le estremità di diversi pezzi di 'theraband' alla tua barra, lasciando un anello che scende circa a metà coscia. Inserendoti negli anelli e sperimentando

Con un numero adeguato di theraband, puoi sviluppare una tecnica di osservazione naturale che è economica, semplice da costruire e supporta i movimenti funzionali. Tuttavia, questo metodo presenta una complicazione significativa. Se le bande scivolano dal piede, potrebbero colpire l'occhio causando gravi lesioni. Se decidi di adottare questo metodo, tieni la testa alta; non guardare le bande. Altrimenti, indossa occhiali protettivi!

La terza opzione per assistere nei pull-up è il supporto manuale. Questo metodo richiede un amico che si posizioni dietro di te, afferri i tuoi fianchi e la parte centrale della schiena e si abbassi e spinga in sincronia con i tuoi sforzi. Questa è una tecnica eccezionale per gruppi numerosi divisi in coppie. L'atleta che riceve assistenza si impegna in uno dei migliori esercizi di trazione al mondo e chi assiste si impegna in un classico movimento di estensione dell'anca e spinta. Tra entrambi gli sforzi, l'attività coinvolge tutto il corpo ed è completa. Squadre in competizione che si sfidano per raggiungere 100 pull-up combinati per squadra è un lavoro fantastico.





L'obiettivo nel lavoro sui pull-up è 'di più'. Vuoi, hai bisogno di più pull-up. Più ne fai, più diventi forte. La resistenza muscolare, la forza assoluta, la forza relativa, qualsiasi cosa tu voglia definire e misurare migliora.

Con l'obiettivo di ottenere un alto numero di ripetizioni, l'esposizione regolare è fondamentale. Abbiamo posizionato sia l'articolo sul Miglior Riscaldamento che quello sui Pull-up come un doppio sforzo per incoraggiare movimenti fondamentali a corpo libero più frequenti (e migliori riscaldamenti) per tutti i nostri atleti. I movimenti ginnici sono alla fine ben tollerati a frequenze mai raccomandate per esercizi di sollevamento pesi.

Abbiamo conosciuto atleti che hanno appeso una barra per pull-up alla porta del bagno, impegnandosi a eseguire dieci pull-up ogni volta che uscivano. Funziona. Un amico rugbista faceva il massimo numero di pull-up per ogni birra bevuta e riusciva a rimanere allegro e arrivare a 30 pull-up. Consigliamo di incorporare i pull-up nella tua routine di riscaldamento. Cerca di non favorire una presa. Se c'è una discrepanza nel numero di pull-up con la presa sopra rispetto a quella sotto, dai importanza alla presa più debole. Con l'aumentare della competenza, la differenza



Greg sulla barra per pull-up con maniglie spesse e rotanti - presa sopra

tra le due prese in termini di sensazione, reclutamento muscolare e sviluppo si avvicina a zero.

Ogni nuovo record personale di pull-up è un evento degno di celebrazione. Vivrai fino a 100 anni ma non farai così tanti pull-up, quindi tratta i nuovi come compleanni.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Un Riscaldamento Migliore

Greg Glassman

Introduzione

Nelle palestre commerciali, il riscaldamento spesso consiste semplicemente nel passare quindici o venti minuti su una cyclette, un tapis roulant o uno stepper. Anche se questo è meglio di niente, questo metodo di riscaldamento è essenzialmente una perdita di tempo, poiché non migliora la flessibilità, non coinvolge tutto il corpo né i movimenti funzionali principali, manca un'opportunità ideale per rafforzare e praticare alcuni esercizi critici, e prepara male un atleta per un allenamento sportivo impegnativo.

Abbiamo bisogno di un riscaldamento che aumenti la temperatura corporea e il ritmo cardiaco, che includa un po' di stretching, che stimoli tutto il corpo e le funzioni biomeccaniche principali, che offra pratica per i movimenti di base e, infine, che prepari per un allenamento sportivo rigoroso.

Proponiamo qui un riscaldamento preferito di CrossFit e confrontiamo i suoi vantaggi rispetto a una cyclette di quindici minuti. Il riscaldamento CrossFit soddisfa le nostre esigenze mentre il riscaldamento tradizionale fa solo aumentare la temperatura corporea e il ritmo cardiaco.

Le caratteristiche essenziali del nostro riscaldamento includono uno stretching e un'estensione più significativi dell'anca/gamba, un'estensione e flessione del tronco/anca, e movimenti di spinta e trazione. Le combinazioni sono illimitate e potrebbero includere movimenti più stimolanti come il 'good morning', il 'hollow rock', l'arrampicata su corda, o le flessioni in equilibrio sulle mani invece di estensioni della schiena, addominali, trazioni e dips. I movimenti utilizzati dipenderanno in gran parte dal vostro sviluppo atletico, ma col tempo, movimenti più difficili possono essere integrati senza che diventino un allenamento completo.

Riscaldamento CrossFit	Riscaldamento Tradizionale
Stretching Samson Squat Overhead Addominali Estensione della schiena Trazione Dip	Cyclette di 20 minuti



Stretching Samson

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

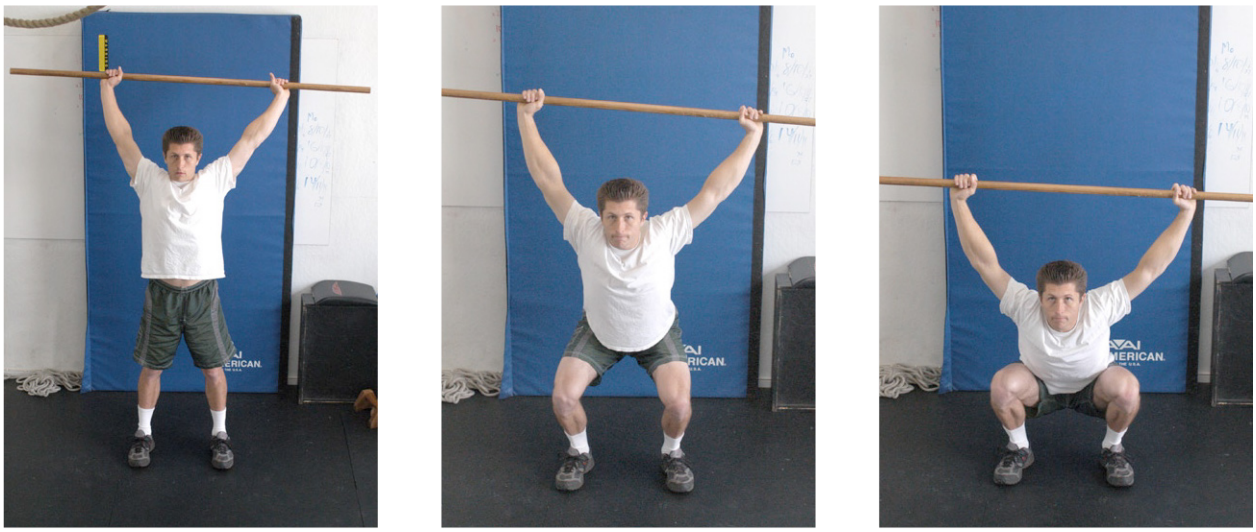
Benefici	Riscaldamento CrossFit	Riscaldamento Tradizionale
Aumenta la temperatura corporea	+	+
Aumenta la frequenza cardiorespiratoria	+	+
Include stretching	+	-
Sviluppa funzioni/movimenti critici	+	-
Coinvolge tutto il corpo	+	-
Prepara per movimenti atletici rigorosi	+	-

Un riscaldamento come quello che stiamo descrivendo può facilmente diventare più di un semplice riscaldamento. Infatti, se strutturato correttamente, può diventare un allenamento completo. L'idea è creare un circuito di quindici minuti che sia sfidante ma non troppo impegnativo. Col tempo, il regime può intensificarsi al punto che tre giri di squat, addominali, estensioni della schiena, trazioni e piegamenti, anche a 15 ripetizioni, richiedano uno sforzo simile a pedalare su una cyclette in maniera casuale per quindici minuti e producano una frequenza cardiaca simile.

Se all'inizio hai bisogno di usare il Gravitron o un dispositivo simile per aiutarti con le trazioni e i piegamenti, va bene. Col tempo, avrai bisogno di meno aiuto fino a quando potrai fare le trazioni e i piegamenti senza assistenza e sentirai ancora che il lavoro è adeguato per un riscaldamento. Potresti voler o dover iniziare con una trazione e un piegamento per giro e aggiungere una ripetizione ogni due settimane per abituarti al carico. L'incrementalismo, la pazienza e la pratica renderanno i movimenti di base della calistenia facili come andare in bicicletta e offriranno un beneficio molto maggiore.

Una conseguenza di un riscaldamento come questo è che eseguirai più trazioni, flessioni, addominali e altri movimenti di calistenia. Prima che qualcuno riesca a fare 25 trazioni, tre serie da 10 dovranno essere facili. Il tuo massimo di trazioni, addominali, flessioni, piegamenti, arrampicata su corda (salita più veloce/maggior numero di salite consecutive) e flessioni in verticale sarà un multiplo del numero che non ti richiede più di un riscaldamento. Alcuni allenatori lo chiamano "facilitazione sinaptica", Pavel lo chiamava "ungere la scanalatura"; noi lo chiamiamo "pratica". (È nostra opinione che tutti gli esercizi abbiano un componente neurologico più forte di quanto comunemente riconosciuto.)

In ogni caso, avere successo con movimenti di calistenia ad alta ripetizione come le trazioni, gli squat, i piegamenti e gli addominali ti renderà



Stretching dello Squat Sopra

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

diventare più forti, migliorare la tua resistenza, e non accadrà senza pratica regolare. Non tutta la pratica deve essere al massimo delle ripetizioni, ma deve essere costante e il riscaldamento è il luogo perfetto per questa pratica.

Lo stretching "Samson":

1. Intreccia le dita e gira i palmi verso l'esterno bloccando le braccia
2. Spingi le braccia e le mani in orizzontale
3. Spingi le mani in avanti e la testa indietro allontanando il naso il più possibile dalle mani
4. Mantieni lo sguardo dritto
5. Spingi le braccia sopra la testa
6. Spingi forte le mani verso il soffitto
7. Mantieni le braccia perpendicolari al pavimento
8. Mantieni i palmi rivolti verso il soffitto
9. Chiudi lo spazio tra testa e braccia alzando le spalle
10. Avanza il più possibile con una gamba
11. Lascia che il ginocchio della gamba posteriore si appoggi a terra
12. Spingi i fianchi in avanti sentendo lo stretching nella gamba davanti e dietro
13. Mantieni la spinta verso il soffitto, braccia perpendicolari, spazio chiuso tra braccia e testa, sguardo avanti
14. Mantieni per 30 secondi
15. Ripeti con l'altra gamba



Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

3 Esercizi Importanti per Addominali

Greg Glassman

Addominali sul Glute-ham Developer

Questo esercizio per gli addominali si esegue sul glute-ham developer. Il movimento va da un'estensione di anca e schiena fino a quando ti senti a tuo agio, arrivando a toccare i cuscinetti sopra le tibie e il dorso del piede.

Gli istruttori di aerobica e i personal trainer spesso sconsigliano questi addominali per un presunto danno alla colonna lombare causato dall'azione dell'iliopsoas (http://www.rad.washington.edu/atlas2/iliopsoas.html). Inoltre, si sostiene che questo movimento non coinvolga molto gli addominali poiché i principali motori sono i flessori dell'anca, non gli addominali. Sebbene sia vero che i flessori dell'anca siano i principali motori di questo esercizio, l'idea che non sia efficace per gli addominali è più un mito da palestra.

Quando non sei abituato a fare addominali sul glute-ham, una sola sessione con diverse serie provoca un dolore addominale davvero notevole. Questa esperienza dovrebbe dissipare l'idea che gli addominali con una forte flessione dell'anca non lavorino gli addominali.



Anche se i flessori dell'anca (iliopsoas e retto femorale) sono i principali motori, gli addominali giocano un ruolo importante nel stabilizzare il torso per prevenire l'iperestensione della colonna. (Secondo noi, questo è un ruolo più funzionale per gli addominali rispetto alla flessione del tronco.) Incoraggiamo il ruolo degli addominali nell'esercizio glute-ham indicando all'atleta di iniziare il movimento arrotolando il torso verso l'alto.

L'affermazione che questi addominali siano irritanti o dannosi per la colonna lombare è una questione piuttosto complessa. Ammettiamo subito che chi è predisposto al dolore lombare potrebbe trovare questo esercizio irritante, ma se introdotto e praticato con attenzione, è uno strumento potente per rieducare l'atleta a usare i flessori dell'anca in modo più efficace e sicuro. In effetti, il movimento può migliorare la funzionalità dei flessori dell'anca e ridurre, se non eliminare, l'irritazione lombare che può accompagnare la flessione dell'anca.

Per le persone predisposte al dolore e alle lesioni della parte bassa della schiena, il problema con questo esercizio è dovuto in gran parte a carenze nel reclutamento muscolare per la flessione dell'anca. In particolare, la dipendenza eccessiva dall'iliopsoas e la scarsa o nulla attivazione del retto femorale (http://www.rad.washington.edu/atlas2/rectusfemoris.html) pone un carico eccessivo sulla colonna lombare.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Il muscolo iliopsoas si collega sia al bacino che alla colonna lombare e, se si occupa principalmente della flessione dell'anca, specialmente sotto carichi pesanti come in questo esercizio addominale, solleva il busto in gran parte dalla colonna lombare. Al contrario, il retto femorale è collegato solo al bacino e, quando attivato, solleva il busto (flette l'anca) tirando dal bacino.



Il problema si presenta perché poche persone hanno imparato ad attivare completamente il retto femorale durante una forte flessione dell'anca. Abbiamo utilizzato questo esercizio addominale per insegnare ai nostri atleti a coinvolgere completamente questo muscolo, migliorando la qualità della flessione dell'anca, il che aiuta notevolmente l'iliopsoas e, di conseguenza, riduce il carico e le forze di taglio sulla colonna vertebrale.



Insegniamo l'attivazione potente del retto femorale indicando all'atleta di provare a estendere la gamba, anche se già estesa, e di spingere la gamba contro il cuscino sopra la tibia e il dorso del piede. Di solito, l'atleta afferma di farlo già, ma quando finalmente lo comprende, la rivelazione è profonda e il movimento appare chiaramente diverso. L'occhio allenato dell'allenatore può facilmente distinguere tra l'ascensione del busto tirato dalla colonna vertebrale o dal bacino.

Con pratica regolare, attenzione all'attivazione corretta e un aumento graduale dell'intensità, un atleta che prima si lamentava di dolori alla parte bassa della schiena anche dopo poche ripetizioni di questo esercizio addominale, troverà che il disagio si presenta con un numero maggiore di ripetizioni o scompare del tutto.



L'esercizio di addominali sullo sviluppatore di glutei e ischiocrurali è un esercizio introduttivo al nostro "addominale con lancio di palla medica", che si è dimostrato un esercizio formidabile anche per i nuclei più allenati, come quelli dei lanciatori olimpici. Conosciamo un lanciatore olimpico di giavellotto che ha commentato che l'addominale con lancio di palla medica era l'"esercizio di addominali più difficile di tutti".



Il fatto che l'addominale per glutei e ischiocrurali non venga praticato e sia considerato di poca importanza è un altro degli errori comuni e assurdi nella maggior parte delle palestre. I flessori dell'anca sono muscoli estremamente potenti e potenziare il loro sviluppo ha contribuito al successo dei nostri atleti.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

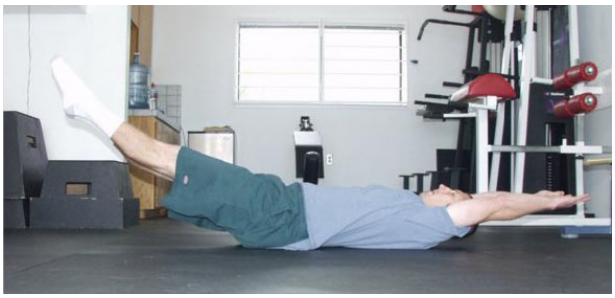
the CrossFit JOURNAL ARTICLES

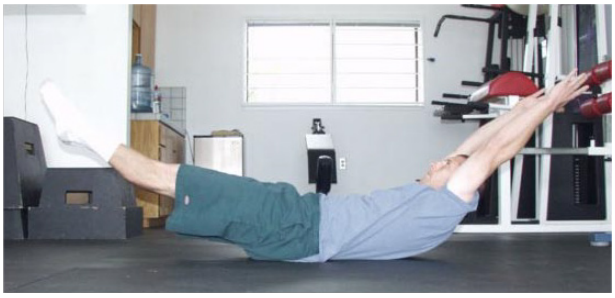
Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

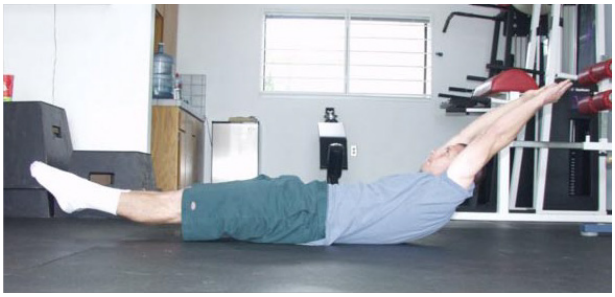
Il Hollow Rock

Un esercizio che sembra innocuo, il hollow rock è fondamentale nel condizionamento ginnico e diventa estremamente impegnativo se eseguito correttamente.

Per eseguire il hollow rock, sdraiati a pancia in su sul pavimento con le braccia distese sopra la testa e le gambe dritte. Solleva braccia e gambe a circa trenta centimetri dal suolo e cerca di assumere la forma di un dondolo, poi oscilla dolcemente da una parte all'altra.







La parte cruciale di questo movimento è ridurre la curva lordotica (arco lombare) della schiena affinché tutta la schiena sia arrotondata dalle spalle ai glutei. All'inizio, noterai che l'oscillazione è brusca a causa di un punto piatto nella parte bassa della schiena. Questo è un indicatore perfetto di debolezza e incapacità di attivare gli addominali inferiori.

Il ruolo dei flessori dell'anca è abbastanza insignificante nel hollow rock, ma il ruolo del retto inferiore (addominali inferiori) è notevole. (Evidenze recenti suggeriscono che gli obliqui giocano un ruolo importante nella flessione lombare http://www.pponline.co.uk/encyc/0689.htm)

Per molte persone, il hollow rock è così difficile che, non importa quanto ci provino, fanno un "clunk" ad ogni oscillazione al livellarsi e il punto piatto causato dall'insufficiente flessione lombare colpisce il suolo. Questo "clunk" è un indicatore perfetto della mancanza di reclutamento degli addominali inferiori.

Il reclutamento degli addominali inferiori è la parte più difficile dell'allenamento addominale e non è mai ben sviluppato nella maggior parte degli atleti. È così comune che diventa un cliché visivo che l'istruttore di aerobica che insegna "classi di addominali" nella tua palestra locale possa fare migliaia di addominali ma ha ancora un rigonfiamento nella parte bassa dell'addome come se fosse al terzo mese di gravidanza. L'attivazione, il reclutamento completo e lo sviluppo degli addominali inferiori richiedono una concentrazione e un focus enormi per mesi, se non anni. Il hollow rock è uno strumento quasi perfetto sia per testare sia per sviluppare la capacità degli addominali inferiori.

Puoi praticare l'innervazione/reclutamento necessario per attivare gli addominali inferiori/flettere la colonna lombare ed eseguire il hollow rock mettendoti in piedi con la schiena, i piedi e la testa contro il muro e premendo forte contro il muro all'altezza delle spalle, e poi rotolare lentamente il punto di contatto dalle spalle alla parte media della schiena, scendendo fino alla colonna lombare e terminando con i glutei premuti saldamente contro il muro. Noterai che fare contatto fermo con il muro attraverso la regione bassa della schiena è estremamente difficile e richiede un'oscillazione anteriore a posteriore del bacino e una contrazione profonda degli addominali inferiori.

Puoi testare il contatto facendo in modo che qualcuno metta una rivista arrotolata nella regione della curva lombare mentre cerchi di pizzicarla contro il muro mentre cercano di estrarla. Fatto correttamente, questo produce una trazione distintiva sopra l'osso pubico. Questi sono i tuoi addominali inferiori che lavorano. Ripetere questo dieci volte è un ottimo esercizio di condizionamento per gli addominali inferiori.

Pratica il hollow rock anche se ti risulta estremamente difficile. Inizia cercando di oscillare continuamente per due minuti indipendentemente dalla qualità del movimento. Evita di sollevare mani e piedi per mantenere il movimento oscillante il più possibile.

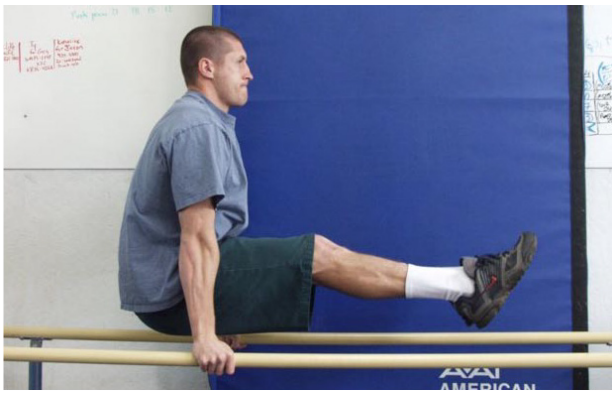
Quando padroneggerai l'esercizio, il corpo sarà completamente piatto, le mani e i piedi saranno bassi, e lo slancio per l'oscillazione sarà quasi impercettibile. Quando potrai farlo dolcemente – senza punto piatto – per due minuti, avrai i migliori addominali della città.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

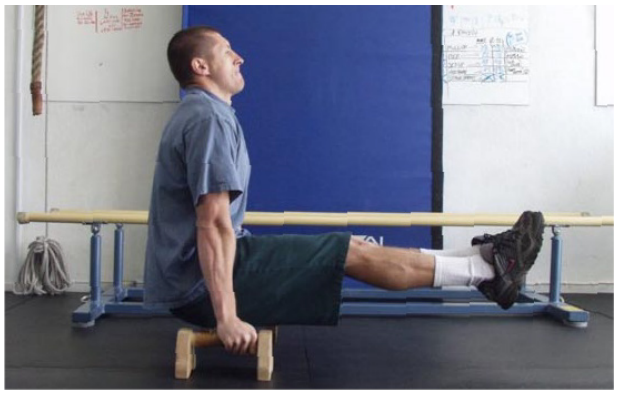
Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

L-sit



Questo esercizio è notevole sotto diversi punti di vista. È isometrico, funzionale e altamente efficace. Relativamente sconosciuto al di fuori della comunità della ginnastica, potrebbe essere l'esercizio addominale più efficace che conosciamo!

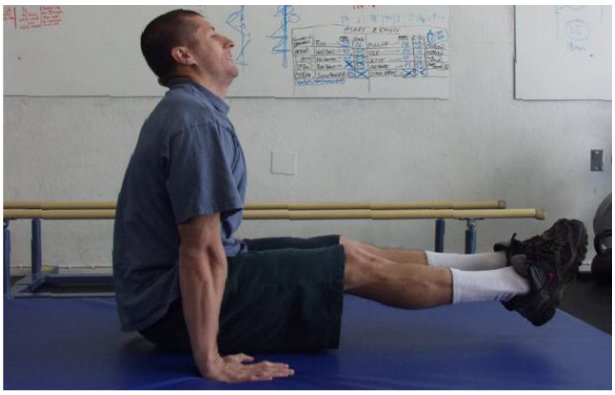
L'esecuzione del L-sit prevede di sostenere il corpo completamente con le braccia e mantenere le gambe distese davanti. Il corpo forma una 'L', da cui il nome L-sit. L'esercizio (difficilmente possiamo chiamarlo movimento) è isometrico, cioè non implica alcun movimento articolare. Essendo isometrico, valutiamo la sua esecuzione non in ripetizioni ma in durata.



Non solo sosteniamo che il L-sit sia funzionale, ma che sia il più funzionale tra tutti gli esercizi addominali.

La nostra giustificazione per questo argomento si basa sulla nostra opinione che il ruolo principale degli addominali sia la stabilizzazione del core, non la flessione del busto. Anche se la flessione del busto è certamente importante, la stabilizzazione del core è più rilevante sia nella vita quotidiana che nel movimento atletico. La posizione delle gambe nel L-sit genera un momento o torsione enorme, se non insopportabile, intorno all'anca, che deve essere contrastato dagli addominali per evitare che entrambe le gambe si sollevino e che la colonna vertebrale si iperestenda.

In termini di efficacia, il L-sit potrebbe non avere eguali tra gli esercizi addominali. Facciamo questa affermazione non basandoci solo sulla nostra posizione sulla funzionalità dei muscoli addominali, ma sulla semplice osservazione che gli atleti che hanno sviluppato il loro L-sit al punto da poterlo mantenere per tre minuti trovano poi facile il resto del lavoro addominale. L'incredibile capacità di flessione dell'anca e del busto delle ginnaste è in gran parte dovuta all'allenamento costante e alla pratica di questo esercizio.



Abbiamo menzionato all'inizio il fenomeno onnipresente dell'istruttore di corsi di addominali con il problema degli addominali inferiori: non riescono a mantenere una posizione in L. Infatti, se metti alla prova l'istruttore del corso di addominali con il problema degli addominali inferiori per determinare la forza di flessione dell'anca, scoprirai che sono molto carenti in questo senso. Puoi eseguire un semplice test di forza di flessione dell'anca chiedendo al soggetto in esame di stare su una gamba e alzare l'altra ginocchio al livello dell'anca mentre si preme il ginocchio verso il basso per vedere quanta o poca forza è necessaria per spingere indietro il ginocchio. Le persone con problemi agli addominali inferiori hanno sempre flessori dell'anca molto deboli. Possiamo abbassare il loro ginocchio con un dito. Prova questo test con qualcuno che ha sviluppato il L-sit e scoprirai che si inclinerà prima che lo faccia il ginocchio.

Non troverai un L-sit di tre minuti e un problema agli addominali inferiori nella stessa persona, tuttavia, il mondo è pieno di persone che possono fare migliaia di sit-up e crunch mantenendo comunque il problema. È così semplice.

La pratica del L-sit è per alcuni molto difficile: sembra semplicemente che non riescano a trovare i muscoli che sollevano e sostengono le gambe. La chiave è continuare a provare. Due approcci di successo per arrivare al L-sit includono appendersi a una barra per trazioni e sollevare le gambe bloccate il più possibile e

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

mantenere o lavorare sull'L-sit tenendo una gamba alla volta nella posizione L in modo alternato.

Sebbene l'L-sit possa essere eseguito da quasi qualsiasi superficie orizzontale, consigliamo barre parallele, parallettes e il pavimento come piattaforme per questo esercizio. L'L-sit è più difficile dal pavimento perché le gambe possono abbassarsi rapidamente. Utilizziamo le parallettes perché permettono di esercitarsi senza dover mantenere le gambe perfettamente orizzontali, ideale per i principianti. Tuttavia, misurare e competere nell'L-sit deve essere fatto dal pavimento.

Misura i tuoi progressi nell'L-sit in incrementi di 15 secondi. Ottieni un punto per ogni quindici secondi in cui mantieni la "L". Il tuo obiettivo è dodici punti e, con un allenamento regolare, dovresti raggiungere 12 punti, ovvero tre minuti, in sei mesi. Durante il riscaldamento e il raffreddamento è un buon momento per praticare questo movimento, anche se un ginnasta dedicato troverà molte superfici e opportunità per esercitarsi in questo eccellente esercizio.

Addominali e Flessori dell'Anca

Le superstizioni, confusioni e frodi relative allo sviluppo addominale sono molto diffuse. Gran parte di questa distorsione, specialmente tra gli "esperti", deriva dal non comprendere il ruolo vitale dei flessori dell'anca nel controllo e nella motivazione del movimento atletico, e dal non afferrare la complessa interrelazione tra i flessori dell'anca e i muscoli addominali. Il risultato immediato di questa mancanza di comprensione è la

convinzione che gli esercizi di flessione dell'anca siano evitati o disprezzati dalla maggior parte degli allenatori. Da qui è nato il "crunch". Abbiamo cercato "crunch" su Google e ottenuto 990.000 risultati rispetto ai 138.000 per "sit-up"; questo riflette ampiamente il declino del sit-up e il dominio dei crunch. Sebbene il crunch sia un buon esercizio, l'idea che sia più sicuro o superiore al sit-up è ridicola.

I SEALS della Marina degli Stati Uniti hanno abbandonato il sit-up a favore del crunch e hanno osservato un notevole aumento nei tempi di corsa come risultato (http://www.abmat.com/navy1.htm). L'aumento nei tempi di corsa è stato infine attribuito a flessori dell'anca deboli e all'adozione del crunch. Inizialmente, si è adottato il crunch perché il sit-up era legato a lesioni lombari. Il Dr. Fred Koch ha sviluppato l'"Abmat" in un'analisi brillante del sit-up (http://www.abmat.com/intro.htm). Sebbene il sit-up con abmat sia un ottimo esercizio e un miglioramento drastico rispetto al sit-up tradizionale, crediamo che il Dr. Koch possa aver trascurato il ruolo vitale dei flessori dell'anca nell'allenamento addominale. Pensiamo anche che i problemi della Marina con il sit-up originale fossero dovuti alla natura violenta del movimento bifasico del vecchio sit-up (si noti che i sit-up di solito hanno un conteggio violento 1,2 nel lanciare il carico ai flessori dell'anca, come descritto nel link precedente) e alla quasi totale mancanza di allenamento degli estensori dell'anca nell'allenamento fisico tradizionale dei SEALS della Marina e non unicamente per il dominio dei flessori dell'anca nel movimento più antico.

La posizione di CrossFit è che la Marina ha fatto una mossa corretta, se non brillante, nel sostituire il sit-up tradizionale bifasico con il sit-up con abmat, ma non apprezza ancora completamente il ruolo dei flessori dell'anca nell'allenamento atletico, e la necessità di bilanciare gli esercizi addominali con movimenti di estensione dell'anca come lo squat e il deadlift. L'attuale sintesi è davvero un miglioramento, ma non è l'ultima parola nell'allenamento addominale in alcun modo. Abbiamo trovato facile convincere chiunque di questo punto di vista in solo pochi mesi di allenamento.

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz, ed è l'editore del CrossFit Journal. È stato un ginnasta competitivo e un allenatore fisico e di condizionamento dagli inizi degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com



THE CrossFit® Journal

© 2003 all rights reserved

"metterti nei guai"

Una Routine per Principianti

Caro CrossFit,

Non ho una palla medica, kettlebell, anelli, corda, un posto dove fare pull-up o dip, o qualsiasi altra attrezzatura che utilizzi, non c'è una palestra nel raggio di 160 chilometri da casa mia, non conosco la maggior parte dei movimenti del tuo allenamento e sono molto fuori forma. Puoi darmi un allenamento che posso fare?

Grazie,

Joe Keepitsimpl

Siamo spesso sfidati a fornire allenamenti per persone con poca esperienza di allenamento e risorse molto limitate. Non è la nostra prima scelta di circostanze, ma l'esercizio sembra valido. La sfida è vedere quanta forma fisica potremmo motivare attorno ai seguenti parametri:

- Richiedere una quantità minima di attrezzatura
- Non necessita di abbonamento in palestra
- Richiede un minimo di istruzione
- Requisiti tecnici bassi per i movimenti
- Regime fisso, facile da seguire
- Accessibile a quasi ogni livello di forma fisica
- Illimitato nel potenziale di sviluppo

Ci rendiamo conto che passare subito da risorse ed esperienza limitate a costruire una palestra in casa con un vogatore, anelli, set di pesi olimpici, kettlebell, palle mediche, sbarra per pull-up, tappetini, e iniziare un percorso di autoistruzione richiede un coraggio impavido e un notevole salto di fede. La nostra speranza è che un programma graduale che coinvolga pochi semplici esercizi possa fornire guadagni di forma fisica sufficientemente drammatici da ispirare un maggiore interesse e partecipazione in programmi più avanzati.

Con questo in mente, abbiamo progettato un programma che potrebbe forse essere accessibile a persone come le nostre madri o padri non allenati. In questa ottica, abbiamo elaborato un programma di dodici settimane basato su quattro esercizi altamente funzionali e indispensabili. L'attrezzatura totale necessaria, escluso l'abbigliamento sportivo, è un bilanciere olimpico e piastre.

Risorse per la Routine dei Principianti

Attrezzatura:

-Bigger, Faster, Stronger (www.biggerfasterstronger.com) è un'ottima fonte per le piastre di allenamento e il bilanciere olimpico e piastre.

-Puoi risparmiare un po' di soldi sulla spedizione acquistando il tuo bilanciere olimpico e piastre da un rivenditore locale di fitness, ma è improbabile trovare le piastre di allenamento in un negozio al dettaglio.

Lo Stacco da Terra:

-Ecco un clip video di un semplice stacco da terra. http://www.ballyfitness.com/rapid_results/expert_advice/video_clips/video.asp?27

- Qui Charles Staley offre una buona descrizione dello stacco da terra. http://www.dolfzine.com/page362.htm

Lo Squat:

-Il numero di dicembre '02 del CrossFit Journal (https://store.crossfit.com/cgi-bin/cp-app.cgi?usr=51F5044990&rnd=9520118&rrc=N&affl=&cip=66.65.204.244&act=&aff=&pg=prod&ref=cfj004&cat=cfjbak&catstr=HOME:cfjbak) è una buona risorsa per lo Squat.

-Ecco dal CrossFit il Tabata Squat; un protocollo avanzato, ma la forma è molto buona. http://www.crossfit.com/cf-video/sample2tabata.wmv

Il Push Press:

-Il numero di gennaio '03 del CrossFit Journal (https://store.crossfit.com/cgi-bin/cp-app.cgi?usr=51F5044990&rnd=9520118&rrc=N&affl=&cip=66.65.204.244&act=&aff=&pg=prod&ref=cfj005&cat=cfjbak&catstr=HOME:cfjbak) è una buona risorsa per il Push press.

-Ecco un buon push press, anche se l'immagine è piccola. http://www.exrx.net/WeightExercises/OlympicLifts/PushPress.html

Corsa:

-Scopri come Michael Johnson, il detentore del record mondiale dei 400 metri, lo fa http://www.sprint.r2.ru/400_johnson.html

-Ecco un'eccellente risorsa sulla tecnica di sprint. http://www.brianmac.demon.co.uk/sprints/

Gli esercizi sono:

- Camminata/jogging/corsa
- Stacco da terra
- Spinta sopra la testa
- Squat

Il programma prevede un regime di cinque giorni a settimana, con un impegno di meno di trenta minuti al giorno. I parametri di tempo e frequenza si adattano, secondo la nostra esperienza, alla disponibilità e capacità del pubblico target.

Abbiamo incluso collegamenti a risorse sia per l'istruzione sulla meccanica degli esercizi sia per l'acquisto dell'attrezzatura per i pesi in una barra laterale. Avremmo potuto progettare un programma che eliminasse la necessità dei pesi, ma questo avrebbe richiesto una condizione fisica iniziale notevolmente maggiore per includere trazioni alla sbarra, dips e altri esercizi a corpo libero, portando a un livello di forma fisica finale sostanzialmente inferiore.

Consigliamo di acquistare un bilanciere olimpico e dischi da un rivenditore locale, e dischi per allenamento e dischi paraurti da uno dei fornitori che elenchiamo.

Puoi portare i tuoi pesi a una pista di una scuola superiore o università locale o tracciare un percorso di 400 metri nel tuo quartiere e allenarti da casa. Per tracciare un percorso di 400 metri, usa il contachilometri della tua auto e trova un punto leggermente oltre un decimo di miglio da casa. Correndo fino a quel punto e tornando indietro, percorrerai circa 400 metri.

Le linee guida per il programma sono le seguenti:

- Pratica e studia lo stacco da terra, la spinta sopra la testa e lo squat per una settimana prima di iniziare le routine con pesi leggeri o moderati per imparare una buona tecnica
- Inizia con il peso massimo con cui ti senti a tuo agio e puoi eseguire una forma perfetta sia nello stacco da terra che nella spinta sopra la testa
- Generalmente cerca di aumentare il carico di circa due chili e mezzo a settimana nello stacco da terra
- Generalmente cerca di aumentare il carico per la spinta sopra la testa di circa due chili e mezzo ogni due settimane
- Ogni due settimane, aggiungi un giro in più agli allenamenti di martedì e giovedì
- Aumenta i carichi solo quando l'ultimo allenamento è stato completato con successo
- Cronometra le corse di martedì e giovedì con un orologio
- Dalla terza alla dodicesima settimana, gli allenamenti di martedì e giovedì consistono in sforzi multipli sui 400 metri, dove il riposo tra gli sforzi è esattamente uguale al tempo della corsa precedente
- Dalla quarta alla dodicesima settimana, gli allenamenti di lunedì, mercoledì e venerdì sono cronometrati dall'inizio alla fine
- Dalla sesta alla dodicesima settimana, cerca di mantenere o ridurre i tempi di allenamento il lunedì, mercoledì e venerdì
- Cerca di diminuire i tempi sui 400 metri per gli allenamenti di martedì e giovedì durante tutte le dodici settimane
- Sabato e domenica sono giorni di riposo
- Lascia che l'intensità del tuo sforzo cresca gradualmente ogni settimana
- Inizia con calma; prenditela comoda le prime settimane

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Settimana 1	Stacco da terra 15, 12, 9	Corsa 400 m	Spinta sopra la testa 15, 12, 9	Corsa 400 m	Squat 15, 12, 9
Settimana 2	Stacco da terra 18, 15, 9	Corsa 400 m	Spinta sopra la testa 15, 12, 9	Corsa 400 m	Squat 15, 12, 9
Settimana 3 Settimana 4	Stacco da terra x12 400 m Stacco da terra x12	Corsa 400 m	18, 15, 12 Spinta sopra la testa 15, 12, 9	Corsa 400 m x2	Squat 21, 18, 15
Settimana 5	Stacco da terra x12 Corsa 400 m Stacco da terra x12	Corsa 400 m x2	Spinta sopra la testa x12 Corsa 400 m Spinta sopra la testa x12	Corsa 400 m x2	Squat x18 Corsa 400 m Squat x18
Settimana 6	Stacco da terra x12 Corsa 400 m Stacco da terra x12	Corsa 400 m x3	Spinta sopra la testa x12 Corsa 400 m Spinta sopra la testa x12	Corsa 400 m x3	Squat x18 Corsa 400 m Squat x21
Settimana 7	Stacco da terra x12 Corsa 400 m Stacco da terra x12 Corsa 400 m	Corsa 400 m x3	Spinta sopra la testa x12 Corsa 400 m Spinta sopra la testa x12 Corsa 400 m	Corsa 400 m x3	Squat x21 Corsa 400 m Squat x21 Corsa 400 m Squat x21
Settimana 8 Settimana 9	Stacco da terra x12 Corsa 400 m Stacco da terra x12 Corsa 400 m	Corsa 400 m x4	Spinta sopra la testa x12 Corsa 400 m Spinta sopra la testa x12 Corsa 400 m	Corsa 400 m x4	Squat x21 Corsa 400 m Squat x21 Corsa 400 m Squat x21
Settimana 10	Stacco da terra x12 Corsa 400 m Stacco da terra x12 Corsa 400 m	Corsa 400 m x4	Spinta sopra la testa x12 Corsa 400 m Spinta sopra la testa x12 Corsa 400 m	Corsa 400 m x4	Squat x21 Corsa 400 m Squat x21 Corsa 400 m Squat x21
Settimana 11	Stacco da terra x12 Corsa 400 m Stacco da terra x12 Corsa 400 m	Corsa 400 m x5	Spinta sopra la testa x12 Corsa 400 m Spinta sopra la testa x12 Corsa 400 m	Corsa 400 m x5	Squat x21 Corsa 400 m Squat x21 Corsa 400 m Squat x21
Settimana 12	Stacco da terra x12 Corsa 400 m Stacco da terra x12 Corsa 400 m	Corsa 400 m x6	Spinta sopra la testa x12 Corsa 400 m Spinta sopra la testa x12 Corsa 400 m	Corsa 400 m x6	Squat x21 Corsa 400 m Squat x21 Corsa 400 m Squat x21

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Due Strumenti di Allenamento

Greg Glassman

Si dice da tempo che la necessità sia la madre dell'invenzione e questo mese sosteniamo questo adagio con due invenzioni estremamente semplici. Entrambi gli strumenti affrontano problemi che da tempo ostacolano i nostri sforzi di allenamento.

Dispositivo di assistenza per trazioni
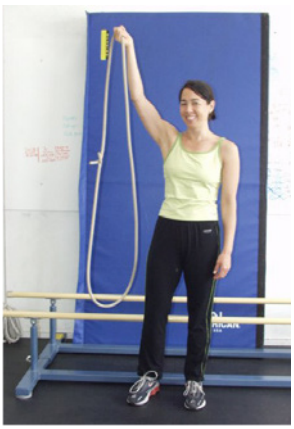
Il primo problema che necessitava urgentemente di una soluzione era come avvicinare le trazioni a chi non ne ha mai fatta una. La nostra prima e più semplice soluzione è stata l'uso di un dispositivo di assistenza per trazioni come il nostro preferito, lo Stairmaster Gravitron, e da tempo ne facciamo regolarmente uso con tutti i nostri principianti delle trazioni.

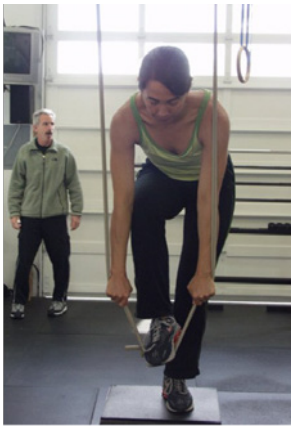
Tuttavia, ci sono diversi aspetti del Gravitron che rendono il suo utilizzo problematico. Innanzitutto, il Gravitron è incredibilmente costoso. Con un prezzo di quasi $3.000, incluse le spese di spedizione, pochi attrezzi da palestra si avvicinano a questo costo. Il prezzo elevato è forse particolarmente scoraggiante per chi è relativamente nuovo all'allenamento serio di forza e condizionamento, come la maggior parte delle persone che cercano di sviluppare la loro prima trazione. Immagina se il tuo primo set di pesi dovesse essere un Eleiko; ci sarebbero molti meno sollevatori di pesi!

Il secondo grande problema del Gravitron e di tutti gli altri dispositivi di assistenza per trazioni è che sono portatili quanto un frigorifero. All'inizio questo potrebbe non sembrare un problema, e per molte persone potrebbe non diventarlo mai, ma non poter fare trazioni in pista, in altre palestre, o fuori dalla tua palestra è per molti dei nostri allievi una questione formidabile.

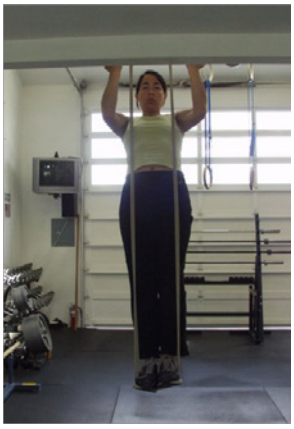
Abbiamo risolto il dilemma con un elastico! Abbiamo acquistato dieci piedi di "Theraband" dal nostro negozio di forniture mediche locali per pochi dollari, abbiamo legato insieme le estremità, e abbiamo finito.

Sistemato sopra la barra per trazioni in modo da permettere a due anelli di pendere uniformemente, il "Theraband" ha fornito staffe in cui l'allievo può posizionare entrambi i piedi e ricevere un'assistenza di circa quaranta o cinquanta libbre.





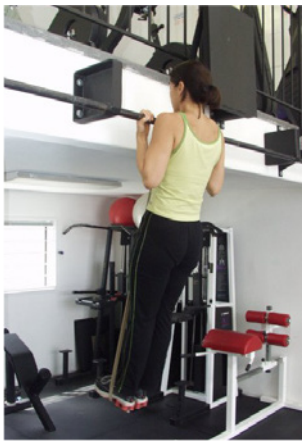


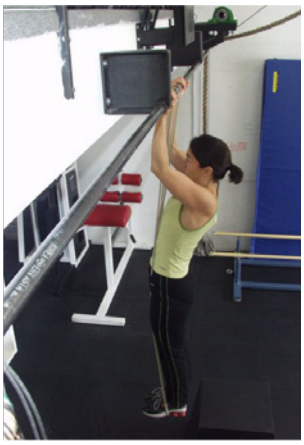


® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com



La linea d'azione è naturale e l'assistenza può essere variata con diversi approcci. Il "Theraband" è disponibile in varie resistenze – selezionando una lunghezza con maggiore resistenza, si otterrà ovviamente un'assistenza maggiore. Acquistando due bande e piegandole entrambe sopra la barra, avrai quattro staffe su cui posizionarti, raddoppiando così i circa quaranta o cinquanta chili di assistenza forniti da un singolo anello. Con un po' di pazienza ed esperimenti, troverai l'assistenza giusta per eseguire una trazione alla sbarra.

Ti consigliamo di progettare due configurazioni: una che ti permetta di completare solo due trazioni e un'altra che ne consenta quindici. Entrambe dovrebbero essere praticate regolarmente e tra le due sarai in grado di partecipare completamente alla componente di trazione del Workout of the Day di CrossFit e allenarti verso l'obiettivo finale di una trazione senza assistenza.

Entrare e uscire dal "Theraband" è un po' complicato. Abbiamo trovato che la tecnica più confortevole è tirare la fascia a terra e poi entrare nelle staffe con un piede e poi con l'altro. È necessario prestare molta attenzione per evitare che le fasce scivolino dal piede e ti colpiscano in faccia. C'è il rischio di un serio infortunio agli occhi se non si è molto attenti.

Anche lo smontaggio è un po' complicato. Il modo più sicuro e facile di smontare è piegare le ginocchia, sollevare i piedi verso la barra e sfilare entrambi i piedi dalla fascia mantenendo una presa salda sulla barra. Probabilmente è una buona idea chiudere gli occhi mentre fai questo, nel caso in cui le fasce scivolino e tornino verso il viso. Con un po' di concentrazione e pratica, sarai in grado di entrare e uscire dalle fasce abbastanza facilmente e in sicurezza.

Rilevatore di sollevamento del tallone

L'altro dispositivo che presentiamo questo mese è un "rilevatore di sollevamento del tallone" progettato per testare il sollevamento dei talloni durante lo squat. Imparare a mantenere i talloni a terra durante lo squat e il sollevamento è fondamentale per sviluppare una capacità dell'anca completamente funzionale. Quando i talloni si sollevano, il centro di massa e l'equilibrio del corpo si spostano in avanti e i glutei, i muscoli posteriori della coscia e gli estensori dell'anca perdono la maggior parte della loro efficacia e la funzionalità atletica è notevolmente ridotta.

Imparare a spingere dai talloni è essenziale per ottimizzare la funzione dell'anca e successivamente sviluppare una piena abilità atletica. Purtroppo, è particolarmente difficile per molti che stanno imparando a farlo. La scarsa flessibilità dei muscoli posteriori della coscia, la debolezza degli estensori dell'anca, la mancanza di consapevolezza dei glutei e dei muscoli posteriori della coscia, le cattive abitudini e la scarsa coordinazione contribuiscono tutti al sollevamento dei talloni, ma in ogni caso i talloni devono rimanere saldamente ancorati. A tal fine, abbiamo progettato un semplice dispositivo.



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Dal nostro negozio di ferramenta locale abbiamo acquistato quanto segue: un bastone di legno da 1 1/4" X 48", dieci piedi di corda in nylon da 1/8" e un foglio di acciaio da 6" X 24" X 1/16". Il costo totale è stato inferiore a $7.

Abbiamo tagliato l'acciaio a metà lungo la larghezza, praticato fori nei due pezzi di acciaio vicino a un bordo di larghezza su ciascun pezzo e attraverso il bastone a 16" da entrambe le estremità. Legando cinque piedi di corda a entrambi i fogli di acciaio e al bastone, il progetto è stato completato. L'intero progetto ha richiesto meno di un'ora, incluso il viaggio al negozio.

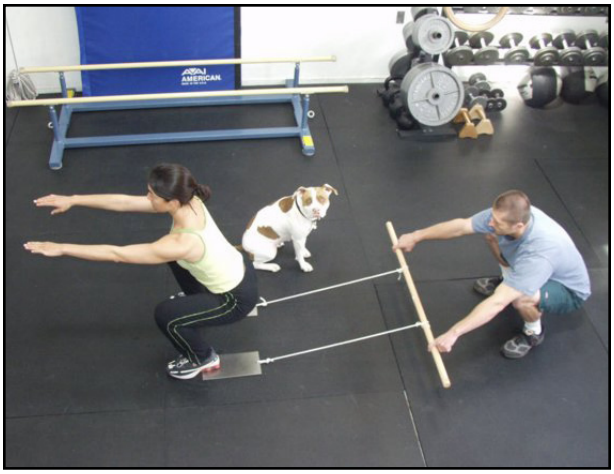
L'uso del nostro "rilevatore di sollevamento del tallone" è molto semplice. Posizionando il bordo stretto di ciascun foglio di acciaio circa 3 ½ pollici sotto i talloni di chi si accovaccia e tirando delicatamente le estremità del bastone solo con gli indici, la persona è pronta. Se i talloni si sollevano anche solo per un attimo durante l'accovacciamento, il foglio di acciaio scivola via.

Variando la trazione sul bastone, l'allenatore può far sì che i fogli di acciaio scivolino via quando il peso della persona si sposta leggermente sulla punta del piede o solo quando il tallone si solleva.

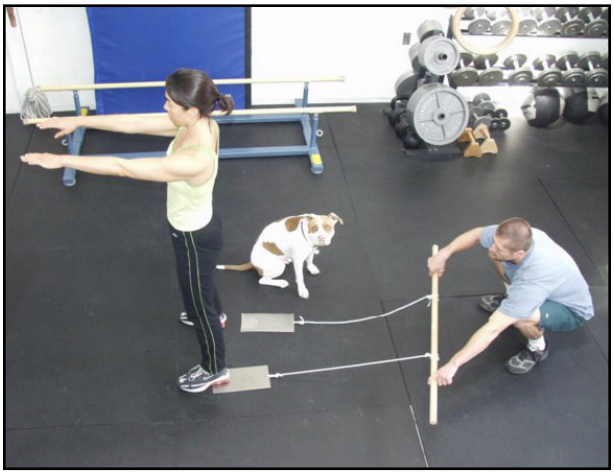
Al primo test di questo dispositivo, abbiamo notato che alcuni dei nostri più evidenti trasgressori dell'admonimento contro il sollevamento dei talloni sono stati apparentemente corretti al momento di posizionare i fogli di acciaio sotto i loro talloni. Questo aumento di concentrazione e consapevolezza era esattamente ciò che speravamo in questo esperimento.

Il "rilevatore di sollevamento del tallone" usato con lo squat sopra la testa dà un'enorme enfasi alla meccanica essenziale della piena funzionalità atletica.

◇







Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Generatore di Intervalli

Greg Glassman

Non esistono intervalli sbagliati, solo sforzi deboli. La varietà e l'intensità determineranno infine la preparazione. Ecco uno schema per dare varietà al tuo lavoro anaerobico.

Gli intervalli generati da questo esperimento saranno sicuramente anaerobici, ma offriranno anche un notevole impatto aerobico.

Prova questi intervalli prima o dopo i tuoi allenamenti abituali o nei giorni di "riposo".

Moltiplicatore / *Numero del Dado*	*x10Lavoro*	*x5Riposo*	*x2# di Intervalli*
1	10	5	2
2	20	10	4
3	30	15	6
4	40	20	8
5	50	25	10
6	60	30	12



Tira un dado (o tre dadi) e per il primo tiro moltiplica il numero per 10 per l'intervallo di lavoro.

Poi tira il secondo dado e moltiplica per 5 per l'intervallo di riposo.

Tira di nuovo e moltiplica per 2 per il numero totale di intervalli.

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.comFeedback a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Condizionamento Metabolico

Greg Glassman

Introduzione

Nel secondo numero del CrossFit Journal, "Cos'è il Fitness?", abbiamo esplorato la natura del condizionamento metabolico, o "cardio", evidenziando alcune qualità e differenze tra esercizi aerobici e anaerobici, e accennando all'allenamento a intervalli.

In questo numero riesamineremo il condizionamento metabolico e l'allenamento a intervalli in modo più dettagliato.

Revisione

Iniziamo con una revisione dell'allenamento metabolico. L'allenamento metabolico si riferisce a esercizi di condizionamento progettati per aumentare l'accumulo e la distribuzione di energia per qualsiasi attività.

Esistono tre modalità biochimiche distinte con cui viene fornita energia per tutte le azioni umane. Questi "motori metabolici" sono conosciuti come la via fosfagenica, la via glicolitica e la via ossidativa.

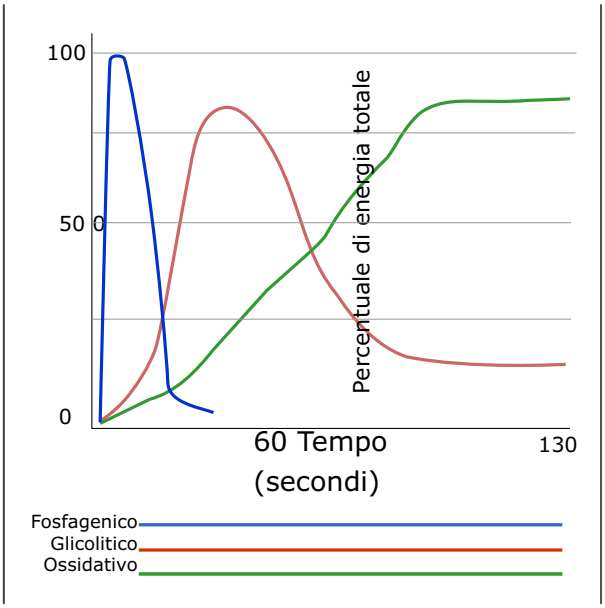
La prima, la via fosfagenica, fornisce la maggior parte dell'energia utilizzata nelle attività di massima potenza, quelle che durano meno di dieci secondi.

La seconda, la via glicolitica, domina nelle attività di potenza moderata, quelle che durano fino a diversi minuti.

La terza, la via ossidativa, fornisce energia per attività di bassa potenza, quelle che durano oltre diversi minuti.

Potreste ricordare che le prime due vie, la fosfagenica e la glicolitica, che forniscono energia per attività di alta e moderata potenza, sono conosciute collettivamente come "anaerobiche" mentre la terza via, la ossidativa, è conosciuta come "aerobica". L'importanza del termine "anaerobico" risiede nel fatto che i sistemi fosfagenico e glicolitico generano energia senza il beneficio dell'ossigeno, mentre la via ossidativa, o "aerobica", richiede ossigeno per la produzione di energia.

L'argomento delle vie metaboliche e della produzione di energia per l'attività umana è noto come "bioenergetica" e contiene molti dettagli di biochimica e discussioni su ATP, ADP, substrati, meccanismi di reazione, ciclo di Krebs e molte altre cose che probabilmente avete cercato, e forse riuscito, a evitare di imparare al liceo o all'università di biologia.



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com



Se senti il bisogno di approfondire la biochimica della bioenergetica, molte risorse sono disponibili online.

Anaerobico e Aerobico Semplificato

Il nostro scopo in questo numero del CrossFit Journal è evitare le complessità e le sfumature della biochimica molecolare e fornire una base utile per comprendere il "cardio" e in particolare l'approccio CrossFit al condizionamento.

A tal fine, trascureremo considerazioni diverse dalla sostenibilità degli sforzi massimi e ci concentreremo sugli sforzi totali di diversa durata, ignorando questioni di potenza, vie e produzione di energia.

Dobbiamo solo ricordare che l'esercizio anaerobico è un esercizio metabolicamente insostenibile, mentre l'esercizio aerobico è sostenibile. La sostenibilità è la chiave.

Generalmente, gli sforzi totali di due minuti o meno sono anaerobici, mentre quelli che durano più di alcuni minuti sono aerobici.

Ridurre l'intera bioenergetica a questo livello non è solo conveniente, ma permette un'esaminazione a un livello di granularità che consente una massima comprensione utile del condizionamento metabolico. I biochimici, pur essendo in grado di recitare le complessità dei substrati energetici e della produzione di ATP, spesso ignorano l'interazione tra i diversi protocolli di esercizio e la loro risultante forma fisica.

Una metafora può aiutare a comprendere la nostra posizione sulla scienza della bioenergetica. Ci sforziamo di darti la sensazione di un pilota di auto da corsa piuttosto che di un ingegnere meccanico. Entrambi hanno il loro posto, ma solo uno guida l'auto il giorno della gara.

Gli sforzi anaerobici sono relativamente ad alta potenza, mentre quelli aerobici sono relativamente a bassa potenza. Questo dovrebbe essere evidente dal nostro comprendere che il lavoro anaerobico non è sostenibile oltre pochi minuti. Sarebbe difficile sfuggire all'osservazione che potenza, o intensità, e durata dello sforzo sono inversamente correlati. La velocità di una corsa di cento metri è considerevolmente più veloce rispetto a quella di una corsa di un miglio.

L'esercizio aerobico è generalmente considerato protettivo per il cuore, ma ci sono prove convincenti che dimostrano che l'esercizio anaerobico è almeno altrettanto protettivo quanto quello aerobico.

Sebbene l'esercizio aerobico sia ampiamente riconosciuto come il veicolo ideale per la perdita di grasso, studi recenti hanno dimostrato che l'esercizio anaerobico è un protocollo di gran lunga superiore per bruciare i grassi.

L'esercizio anaerobico costruisce muscolo; l'esercizio aerobico brucia muscolo - punto. Su questo punto non c'è un dibattito intelligente. Confronta l'aspetto degli sprinter con i corridori di lunga distanza – qui un'immagine vale davvero mille parole.

La natura catabolica dell'esercizio aerobico è sia causa che sintomo dell'effetto dannoso che il lavoro di resistenza può avere sulla performance anaerobica. Purtroppo, questa lezione ha tardato a diffondersi in molti sport anaerobici. È ancora comune trovare pugili e altri artisti marziali che pensano che il lavoro di resistenza lungo e lento – il roadwork – sia essenziale per la loro resistenza in combattimento. Nulla potrebbe essere più lontano dalla verità.

D'altra parte, l'allenamento anaerobico è di enorme beneficio per gli atleti di resistenza. Non solo supporta e costruisce muscoli, ma fornisce il "calcio" necessario per vincere gare serrate. Importante, non solo il lavoro anaerobico giova alla performance aerobica, ma l'allenamento anaerobico può essere utilizzato per sviluppare alti livelli di fitness aerobico senza il solito catabolismo muscolare. Questo si ottiene tramite l'allenamento a intervalli ed è una parte integrante dell'allenamento sportivo per la maggior parte degli sport.

Confronto tra Anaerobico e Aerobico

	Aumenta potenza, velocità e forza	*Migliora la salute cardiovascolare*	*Brucia grasso corporeo*	*Brucia muscolo*	*Costruisce muscolo*	*Aiuta in tutti gli sport*	*Sviluppa la capacità aerobica*	*Sviluppa la capacità anaerobica*
Anaerobico	•	•	•		•	•	•	•
Aerobico		•	•	•			•	

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

	Sprint	*Media Distanza*	*Distanza*
Sistema Energetico Primario	*Fosfageno*	*Glicolitico*	*Ossidativo*
Durata del lavoro (in secondi)	*10 - 30*	*30 - 120*	*120 - 300*
Durata del recupero (in secondi)	*30 - 90*	*60 - 240*	*120 - 300*
Rapporto Carico:Recupero	*1:3*	*1:2*	*1:1*
Ripetizioni	*25 - 30*	*10 - 20*	*3 - 5*

Allenamento Intervallato

L'allenamento intervallato alterna momenti di lavoro ad alta intensità con pause in intervalli di tempo ripetuti. L'idea generale è di eseguire un alto volume di lavoro intenso in un tempo limitato. In fin dei conti, non è altro che un allenamento anaerobico con periodi di riposo controllati.

I benefici dell'allenamento intervallato riguardano sia i sistemi anaerobico che aerobico. La domanda ovvia è: quanto beneficio e a quale sistema?

Possiamo organizzare gli intervalli in modo che stressino principalmente i sistemi aerobico o anaerobico. La tabella seguente fornisce strategie di intervallo per mirare ai sistemi metabolici desiderati.

Ma, ancora più interessante è la prospettiva di un intervallo ibrido che stresserebbe fortemente e quindi condizionerebbe sostanzialmente entrambi i sistemi anaerobico e aerobico contemporaneamente. Trovare un tale intervallo e dimostrarne la doppia efficacia sarebbe una grande scoperta.

Potrebbe essere già stato fatto.

Intervallo Tabata

Il Dr. Izumi Tabata ha sperimentato con gli intervalli e pubblicato sulla rivista Medicine in Sports and Exercise i risultati di un esperimento in cui ha prodotto miglioramenti eccellenti nel condizionamento anaerobico e aerobico in un gruppo di atleti di alto livello con un protocollo di quattro minuti (3:50) di 20 secondi di sforzo massimo seguiti da 10 secondi di riposo ripetuti 8 volte.

Significativamente, il gruppo ad alta intensità di 4 minuti del Dr. Tabata ha ottenuto un miglioramento del V02 max superiore al gruppo di controllo, che seguiva un regime di intensità moderata di 60 minuti.

Clarence Bass e Peak Performance offrono entrambi ottimi resoconti della ricerca del Dr. Tabata e comprendono le implicazioni importanti.

Applicazioni di Tabata

I soggetti della ricerca del Dr. Tabata si allenavano su biciclette stazionarie; abbiamo deciso di testare altre applicazioni.

La nostra applicazione preferita e più efficace è stata lo squat "Tabata" – un impegno di squat di 20 secondi di lavoro, 10 secondi di riposo ripetuto 8 volte, valutato dal numero minimo di ripetizioni eseguite in uno qualsiasi degli otto intervalli.

Questo singolo esercizio testa e sviluppa capacità atletiche d'élite. Le classifiche per questo esercizio prevedono accuratamente le prestazioni in una vasta gamma di abilità e prestazioni atletiche fondamentali.

Un'altra delle applicazioni preferite dal nostro team è usare l'intervallo Tabata in un allenamento dove un atleta passa dal vogatore Concept II agli squat, poi alle trazioni, addominali e flessioni. Ogni esercizio è eseguito come lo squat Tabata – 20 secondi di lavoro, 10 di riposo per 8 volte. Aggiungendo l'anello debole di ogni esercizio si calcola un punteggio finale. Il vogatore è valutato in "calorie" e gli altri eventi in ripetizioni. Concediamo un minuto di pausa tra gli esercizi.

Entrambi questi semplici allenamenti sono molto impegnativi e sorprendentemente potenti. Provare uno dei due convincerà della loro efficacia. La nostra esperienza è che i miglioramenti nei punteggi per entrambi gli allenamenti Tabata suggeriscono fortemente che un atleta è probabile che mostri miglioramenti sostanziali ovunque li testiamo.

Prova gli allenamenti Tabata, sperimenta con diverse configurazioni di intervallo, e ripeti protocolli particolarmente difficili di tanto in tanto. Fidati che gli sforzi particolarmente impegnativi parlano direttamente delle tue opportunità di guadagno fisico, e che il miglioramento delle prestazioni in quegli sforzi è la migliore misura di quei guadagni. Insegui gli intervalli più difficili.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

Il punto più importante da ricordare è che gli sforzi ad alta intensità possono offrire benefici aerobici significativi senza la perdita muscolare osservata nell'allenamento di resistenza.

Dr. Stephen Seiler su Intervalli e Lavoro di Resistenza

Il Dr. Seiler è un rinomato fisiologo dell'esercizio e allenatore di canottaggio. In un articolo intitolato "Comprendere gli Intervalli" il Dr. Seiler spiega che esistono programmi di canottaggio vincenti che allenano tutti gli intervalli, alcuni che ne fanno solo alcuni, e programmi che non ne fanno affatto. Ogni approccio ha dimostrato di produrre vincitori.

Il Dr. Seiler esprime preoccupazioni sui programmi che fanno troppo lavoro con intervalli solo perché gli intervalli possono produrre quello che lui chiama adattamento di prima e seconda ondata all'allenamento di resistenza ma non adattamenti di terza ondata. Gli adattamenti di terza ondata sono ampiamente specifici alla modalità di allenamento e non hanno nulla a che fare con il condizionamento aerobico ma con la performance di resistenza. La differenza è cruciale. Ma vogliamo adattamenti di terza ondata?

I miglioramenti di terza ondata nella performance di resistenza sono completamente specifici a quello sport e hanno effetti di allenamento svantaggiosi per la maggior parte delle altre performance sportive.

L'ammissione del Dr. Seiler che la performance aerobica d'élite può essere allenata con intervalli ad alta intensità e le sue preoccupazioni che gli intervalli non producono adattamenti di terza ondata formano un'ottima ragione per evitare il lavoro aerobico a stato stazionario.

L'idea che gli adattamenti successivi al lavoro di resistenza siano altamente specifici alla modalità di allenamento e non favoriscano ulteriori sviluppi cardiovascolari

suggerisce la possibilità di ottenere benefici cardiovascolari aggiuntivi variando l'allenamento

delle modalità sufficientemente per evitare gli adattamenti "di terza ondata" e concentrarsi invece sugli adattamenti di prima e seconda ondata attraverso una varietà di protocolli e modalità. La nostra speranza e sospetto è che questo ampli lo stimolo cardiovascolare.

Posizione di CrossFit

È ridicolo come l'idea che gli sforzi di resistenza prolungati conferiscano ottimali benefici cardiovascolari e di fitness il concetto che uno strumento come una bicicletta sia un buon "cardio" mentre un Kettlebell, un percorso a ostacoli o un allenamento in stile CrossFit eseguito a livelli di sforzo simili offra un minore beneficio cardiovascolare!

In definitiva, la posizione di CrossFit sul condizionamento metabolico, o "cardio", si riassume in due punti:

- L'allenamento anaerobico può eguagliare l'allenamento di resistenza per benefici aerobici.
- L'allenamento metabolico con modalità di esercizio variabili e miste evita la specificità dell'adattamento permettendo ulteriori adattamenti di prima ondata – cardiovascolare/ respiratorio, e aumento della forza funzionale.

Il punto cruciale è che gli atleti CrossFit hanno dimostrato miglioramenti nella performance di resistenza senza allenamento di resistenza, e ancor più sorprendentemente, in studi clinici il regime ad alta intensità di CrossFit ha prodotto miglioramenti nelle misure di resistenza che rivaleggiano con quelli ottenuti attraverso programmi composti in gran parte da sforzi di resistenza.

I programmi di formazione della polizia in Florida hanno scoperto che CrossFit ha prodotto tempi di corsa su lunghe distanze migliori rispetto ai programmi precedenti composti in gran parte da corse su lunghe distanze.

Gli atleti CrossFit vivono in uno stato di preparazione fisica costante che li lascia pronti per allenamenti specializzati e sfide fisiche sconosciute indipendentemente dal fatto che le esigenze siano aerobiche, anaerobiche, o entrambe.

Ci sono auto che fanno 100 miglia con un gallone. Sono poco potenti, lente e a basso consumo di carburante. Altre auto sono potenti e veloci ma meno efficienti. CrossFit sta costruendo atleti potenti e veloci, non atleti lenti, poco potenti ed efficienti.

Gli atleti che si allenano prevalentemente su percorsi anaerobici in una vasta gamma di intervalli e modalità hanno almeno la forma fisica cardiovascolare o aerobica degli atleti di resistenza.

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Ristampa di un articolo del CrossFit Journal. Pubblicato per la prima volta nel numero 10 del CrossFit Journal - Giugno 2003

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Glossario di Condizionamento Metabolico

Pukie & Greg Glassman



Voglio aiutare con alcuni dei termini di base del condizionamento metabolico, quindi ecco la guida di Pukie alla bioenergetica semplice, completa di commenti
- Pukie

VO2 max: Quantità massima di ossigeno utilizzabile continuativamente divisa per la massa corporea. Considerato a lungo il gold standard della forma fisica aerobica, il leggero vantaggio che gli atleti di resistenza hanno sugli atleti anaerobici nel VO2 max può essere attribuito alla bassa massa corporea degli atleti di resistenza. Posso usare una definizione simile di forza - dividendo i sollevamenti per peso - per dimostrare che i ragazzi più piccoli sono più forti di quelli grandi.

Aerobico: Bassa potenza, bassa intensità, lunga durata – più di alcuni minuti. Questa è la parte facile. Introdotti a sforzi reali, questi ragazzi crollano!

Anaerobico: Sforzi di maggiore potenza, maggiore intensità, e di durata più breve – meno di alcuni minuti. Anaerobico in greco significa "ne vale la pena." Pukie vuole sapere perché ci sono 1 milione di triatleti amatoriali ma solo 7 atleti amatoriali degli 800 metri.

Soglia del lattato: Il punto in cui, aumentando l'intensità del lavoro, i livelli di acido lattico nel sangue aumentano più rapidamente di quanto possano essere gestiti. L'acido lattico è un prodotto di scarto del lavoro anaerobico. Conosciuto anche come "soglia anaerobica", la soglia del lattato segna il punto di intensità in cui il lavoro è diventato principalmente anaerobico. Questo è anche il "punto di sosta delicato."

Allenamento a intervalli: Protocollo di esercizio con periodi definiti di lavoro e riposo ad alta intensità. È così che gli atleti anaerobici sviluppano livelli straordinari di fitness aerobico – attraverso gli intervalli. Vorrei incontrare lo scienziato che ha inventato questo. Come altro potresti fare lavori ad alta intensità?

Cardiofrequenzimetro: Tutto riguarda le prestazioni. Dimentica la frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro è un giocattolo divertente, però. Mescola disidratazione, birra, collina ripida, bicicletta, giornata calda e umida e vedi chi può ottenere il numero più alto. Ho visto sette persone superare i 200 nello stesso momento sulla stessa collina. Cosa puoi fare tu e i tuoi amici?

Greg Glassman è il fondatore (con Lauren Glassman) di CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e condizionamento fin dai primi anni '80.

di

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Lo Slancio

Greg Glassman

Il Re di Tutti gli Esercizi

Se non fosse per lo strappo, lo slancio avrebbe ben poche sfide al titolo di 'Re di Tutti gli Esercizi'. Curiosamente, iniziamo la nostra analisi dello slancio menzionando lo strappo, poiché molti dei superlativi attribuiti allo slancio si applicano altrettanto allo strappo. Chiarendo subito il rispetto per lo status dello strappo, possiamo parlare liberamente delle qualità ineguagliabili dello slancio senza dover continuamente suggerire l'eccezione possibile dello strappo alle qualità impareggiabili dello slancio.

Meccanica

Lo slancio è un puro esempio di funzionalità. Consiste semplicemente nel sollevare un carico da terra fino alle spalle, dove spesso l'oggetto viene preparato per essere sollevato sopra la testa. Con lo slancio, passiamo da stare sopra un oggetto per tirarlo a stare sotto di esso per sorreggerlo. (Confronta questo con il muscle-up dove ci portiamo da sotto un oggetto a sostenerci sopra di esso.)

Nell'espressione più pura, lo slancio è un processo in cui i fianchi e le gambe lanciano un peso verso l'alto dal suolo fino a circa l'altezza dell'ombelico, per poi ritirarsi sotto il peso con velocità fulminea per afferrarlo prima che diventi un treno fuori controllo. Il movimento si conclude con i fianchi e le gambe che lavorano di nuovo, sollevando il peso in posizione eretta.

La velocità e la forza con cui lo slancio (e, sì, lo strappo) movimenta i carichi gli conferiscono proprietà di sviluppo che altri esercizi di sollevamento pesi non possono eguagliare. Stacchi, squat e panca non si avvicineranno mai alla velocità e alla forza e, di conseguenza, alla potenza richiesta da uno slancio con carichi maggiori. Per questa semplice



ragione, mentre questi sono movimenti importanti, non sono pari allo slancio. La potenza è così importante.

Qualità Sviluppative

Lo slancio costruisce una forza e una potenza immense, ma questa è solo la parte più ovvia della sua storia. (Questo complesso movimento contiene in sé due esercizi importanti: lo stacco e lo squat.) Lo slancio è unico tra gli esercizi di sollevamento pesi perché richiede un'atletismo straordinario oltre alla forza e alla potenza.

L'esperienza nell'insegnare lo slancio mostrerà che una mancanza di sufficiente velocità e flessibilità sono ostacoli comuni all'apprendimento dello slancio e che i miglioramenti nella coordinazione, precisione ed equilibrio sono le maggiori sfide di tutte.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Lo slancio richiede e sviluppa una grande forza, flessibilità, potenza, velocità, precisione, agilità, coordinazione e equilibrio. Il movimento è complesso e sfumato come qualsiasi movimento sportivo e può solo essere migliorato, mai completamente padroneggiato.



Con ripetizioni alte, specialmente quando fuso con il push-jerk, lo slancio diventa uno strumento potente per sviluppare un'importante resistenza cardiorespiratoria funzionale e resistenza.

Non c'è parte del tuo sviluppo fisico che non possa essere positivamente influenzata dallo sviluppo e miglioramento del tuo slancio. I benefici per forza, flessibilità, potenza, velocità, precisione, agilità, coordinazione ed equilibrio sono direttamente proporzionali al carico che puoi sollevare, e i benefici per la tua resistenza cardiorespiratoria e resistenza sono direttamente proporzionali alle ripetizioni e al carico che puoi sollevare.

Applicazione

Lo slancio è completo quanto un esercizio possa esserlo, allena utili schemi di reclutamento motorio dal core alle estremità e prepara il corpo ad applicare forze grandi e improvvise. È complesso come un colpo di golf o un lancio di baseball, ma accessibile a tutti coloro che vogliono impararlo.

Fortunatamente, non è necessario sviluppare una marcata abilità tecnica nello slancio per beneficiare della sua vasta e potente offerta atletica. In effetti, gli errori nell'esecuzione dello slancio possono effettivamente aumentare molte delle richieste del movimento a qualsiasi carico, così che più difficoltà si hanno a sviluppare un buon slancio, più benefici derivano dalla pratica e dall'allenamento.

Infine, lo slancio è un esercizio introduttivo per il clean and jerk – uno dei due sollevamenti olimpici. Il clean and jerk continua il percorso dello slancio da terra alle spalle con un secondo, potente movimento di tutto il corpo, il jerk, che solleva il carico sopra la testa.

Sono i movimenti combinati, il clean and jerk, che con protocolli ad alta ripetizione migliorano simultaneamente tutte le dieci abilità fisiche generali associate all'allenamento fisico. Imparare e lavorare verso la padronanza dello slancio è giustificato solo da questa applicazione.

Configurazione e Preparazione

Idealmente, vorresti acquisire una barra di allenamento e piastre per imparare lo slancio. L'attrezzatura nella foto sopra è una barra "Alumalite" da quindici libbre e piastre di allenamento da cinque libbre di Bigger Faster Stronger. L'intera configurazione pesa solo venticinque libbre.

È troppo comune che i principianti si esercitino con troppo peso. Tipicamente, quando si impara lo slancio, il peso leggero sembra muoversi in modo erratico. Nel tentativo di controllare il movimento, l'atleta spesso vuole aggiungere peso alla barra. Tutto ciò che si ottiene è smorzare l'effetto di alcuni movimenti errati, il che serve solo a mascherare errori nella tecnica.

Se non riesci a eseguire il movimento in modo coerente e corretto a mani vuote o con un manico di scopa, il tuo progresso si fermerà bruscamente con il peso. Quando ciò accade, i tuoi errori possono essere diagnosticati e corretti solo tornando ai carichi di allenamento, il che equivale a ricominciare da capo. Non perdere tempo cercando di sollevare grandi carichi in fretta.

Se la barra di allenamento e le piastre sono fuori dal tuo budget, puoi creare un'attrezzatura di allenamento con tubi in PVC e compensato. Il nastro video di World Class Coaching sullo slancio, "Il sollevamento più potente del mondo," presenta barre e piastre di allenamento leggere fatte in casa.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

Nastrare e Gessare



Nastrare i polsi può alleviare il disagio nella posizione di appoggio. Anche il pollice può essere nastrato per proteggere la pelle durante l'uso della presa a gancio. Utilizzare nastro sportivo in tessuto.

Usare il gesso da ginnastica e sollevamento pesi (carbonato di magnesio) disponibile nella maggior parte dei negozi di articoli sportivi.

Presa a Gancio



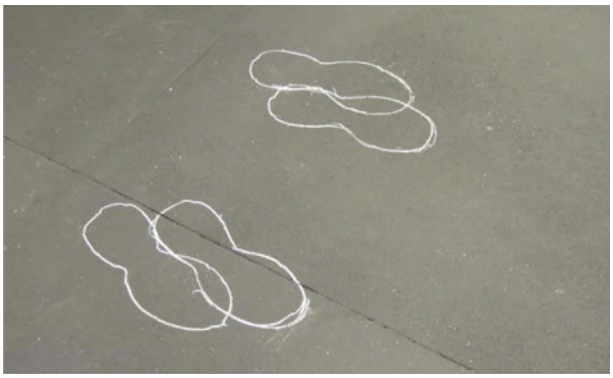
La presa a gancio aumenterà notevolmente la tua capacità di sollevamento. Anche se inizialmente scomoda, se non dolorosa, con la pratica diventerà del tutto naturale.

Spingi forte le mani sulla barra e poi avvolgi il pollice con l'indice, medio e anulare che lo bloccano contro la barra. Il mignolo, non riuscendo a raggiungere il pollice, rimane avvolto intorno alla barra.

A seconda delle dimensioni della mano, potresti riuscire o meno a far passare l'anulare intorno al pollice.

Con un carico, la barra non resta nella mano ma pende dalle dita. La presa a gancio potrebbe aumentare il tuo clean del 50% o più!

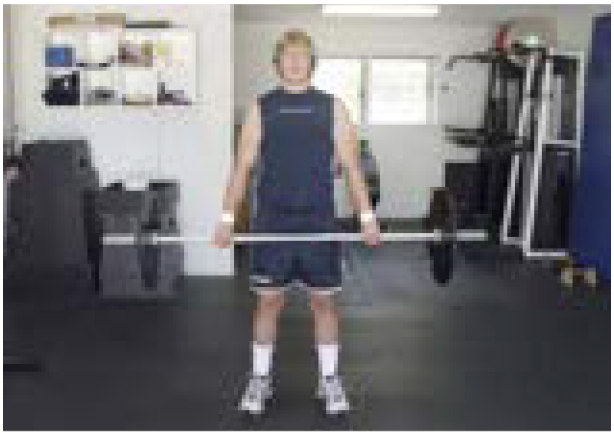
Posizione e Posizionamento delle Mani



La posizione di partenza per il clean pone le gambe e i piedi direttamente sotto i fianchi. Questa posizione è leggermente più stretta di quella per lo squat.

I contorni di gesso nella foto a destra mostrano le impronte dei piedi per la posizione di partenza e per quella di 'ricezione' o di squat. La posizione di partenza è più avanti e più stretta rispetto a quella di ricezione.

La posizione delle mani è abbastanza ampia da evitare che le braccia interferiscano con le gambe mentre si tira da terra.



Alla fine, la posizione delle mani sarà determinata regolando la presa in modo che la barra colpisca il punto di esplosione dove hai la massima capacità di estensione di fianchi e gambe. Maggiori dettagli in seguito.

Dave Leys, a destra, è nella posizione di partenza. I suoi piedi sono nei contorni di gesso interni visti sopra a destra. Quando si abbassa, atterrerà nei contorni esterni e posteriori.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Il Rack



Nota nell'immagine a destra che il peso è posizionato saldamente sul petto e sulle spalle di Dave, con i gomiti rivolti in avanti. Questa postura, chiamata 'rack', è fondamentale per il sollevamento pesi e richiede e migliora la flessibilità di polsi e spalle.

Esercitati nella posizione di rack con un carico moderato su un rack per squat. Avvicinati alla barra, spingendo le spalle e il petto in su e in fuori, quindi passa sotto la barra e appoggiala nel canale formato dal petto e dalle spalle. La presa è leggera, con alcune dita che possono staccarsi dalla barra; va bene così. Le mani servono solo a tenere la barra.

Con la barra posizionata sulle spalle, alzati per sollevarla dal rack per squat di qualche centimetro, esponendo spalle, petto e polsi alla postura.

Con una pratica regolare, chiunque può imparare a 'rackare' la barra e persino raggiungere livelli accettabili di comfort con la posizione. Senza questa tecnica, lo sviluppo del tuo clean sarà ingiustificatamente e notevolmente limitato.

Scaricare

Quando un sollevamento va male, e succede spesso, devi essere in grado di scaricare la barra. Convinciti dimostrando che puoi abbandonare sia dal basso che dall'alto.

Dal basso, allarga le ginocchia e spingi la barra in avanti lasciandola cadere a terra. Tieni le mani vicine alla barra per controllarne la discesa.

Dall'alto, basta abbassare i gomiti e inclinarsi leggermente in avanti. Anche in questo caso, vorrai mantenere le mani leggere sulla barra mentre scende per evitare che faccia un salto incontrollato lontano da te.





® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Tecnica – Il Sollevamento

Il sollevamento inizia essenzialmente come uno stacco da terra. Il bilanciere si trova direttamente sopra il piede. Le spalle sono leggermente in avanti rispetto al bilanciere.

La posizione di partenza non è per niente rilassata. Il petto è in alto e gonfio; i dorsali e i tricipiti sono strettamente uniti tra loro.

Le braccia sono bloccate con l'interno dei gomiti rivolti l'uno verso l'altro. Le mani, con presa a gancio, possono essere leggermente inclinate verso l'interno, con i polsi leggermente flessi.

Cerca di mantenere il piano del petto il più verticale possibile e le spalle ben tirate indietro.

Mentre il bilanciere sale, la direzione generale è verso l'alto e leggermente indietro. Quando il bilanciere raggiunge le ginocchia, le tibie sono diventate verticali e il peso dell'atleta è passato dal centro del piede ai talloni.

Le braccia non stanno tirando per niente. Pensale come cinghie.

L'angolo di inclinazione del busto rimane costante fino a quando il bilanciere non supera il ginocchio.





Tecnica – Il Punto di Esplosione

Circa a due terzi della coscia, a partire dal ginocchio, si trova il punto di esplosione. Ci sono due caratteristiche importanti del punto di esplosione. Innanzitutto, è il punto in cui il bilanciere sfiora la coscia nel suo percorso verso l'alto.

In secondo luogo, il punto di esplosione determina la larghezza della presa affinché il bilanciere colpisca il punto di esplosione dove si ha la massima capacità di estensione dell'anca e delle gambe.

Il punto di esplosione viene portato al bilanciere e poi l'anca e le gambe si estendono improvvisamente, sollevando il bilanciere.





® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Tecnica – Il Punto di Massima Estensione

Quando il bilanciere sfiora le cosce, il petto viene sollevato verso l'alto, le spalle si stringono con forza, e l'atleta fa un piccolo salto a piedi piatti. Questo è il punto di massima estensione. Le braccia non hanno ancora fatto alcun lavoro.

La spinta delle spalle e l'iperestensione del torso sollevano il bilanciere verso l'alto e leggermente indietro, mentre l'urto con le cosce tende a spingerlo fuori e su. La forza complessiva porta il bilanciere in alto e leggermente all'indietro.





Tecnica – Il Sotto Tiro

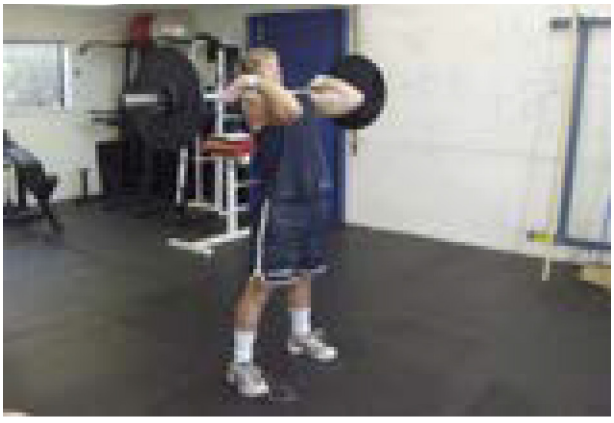
Al preciso istante in cui si raggiunge il punto di massima estensione, i fianchi si abbassano rapidamente in uno squat. Contemporaneamente, le braccia tirano l'atleta sotto il bilanciere. È la prima volta che le braccia partecipano al movimento.

Tecnica – Lo Squat Frontale

Quando i gomiti si muovono velocemente in avanti, il bilanciere viene bloccato sul petto e sulle spalle. Rispetto alla posizione iniziale, lo squat è circa dieci centimetri indietro e leggermente più largo per consentire uno squat profondo.

Appena ricevuto il bilanciere, l'atleta completa il movimento accovacciandosi fino alla piena estensione.







® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Clean con la palla medica

Il clean è senza dubbio un movimento avanzato. Uno squat frontale e uno stacco tecnicamente corretti sembrano essere prerequisiti evidenti per il clean, ma spesso introduciamo il clean con la palla medica ben prima che lo stacco e lo squat frontale siano saldamente stabiliti.

Questo rafforza lo stacco e lo squat e introduce le dinamiche emozionanti, la funzionalità e il potenziale metabolico del clean.

La palla medica è un po' meno intimidatoria rispetto a un bilanciere, pesa meno (iniziamo con una Dynamax da 8 libbre e progrediamo fino alla palla da 20 libbre), e sembra suggerire maggiormente la funzionalità pratica del clean rispetto al clean con il bilanciere.

Il clean con la palla medica dimostra efficacemente all'atleta in sviluppo la sequenza critica dell'anca che accelera l'oggetto fino alla massima estensione, l'anca che si ritira verso lo squat, e infine, l'anca che squatta l'oggetto fino alla piena estensione.

Nota nelle immagini le stesse caratteristiche fondamentali del clean con bilanciere: sollevamento, punto di esplosione, punto di massima estensione, tiro sotto, e squat frontale.

I clean con la palla medica ad alte ripetizioni offrono un'anteprima fantastica di uno dei protocolli di allenamento più avanzati di CrossFit: il clean e jerk ad alte ripetizioni.



Clean e jerk con bilanciere ad alte ripetizioni

Abbiamo solo scalfito la superficie del clean. Ci sono componenti come il 'cucchiaio' tra il sollevamento e il punto di esplosione che stiamo trascurando. Il nostro obiettivo qui è triplice: primo, esprimere l'importanza e la potenza del clean, secondo, offrire fondamentali sufficienti per aiutarti a esplorare efficacemente il movimento, e terzo, incoraggiare ulteriori ricerche, discussioni, esplorazioni e coaching del 'sollevamento più potente del mondo'.

Non abbiamo discusso di piattaforme di sollevamento, scarpe o dello snatch. Ti lasciamo il compito di imparare il più possibile sul clean e sul sollevamento olimpico.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Forza e Clean

Abbiamo osservato a lungo che il massimo clean di un atleta dipende in gran parte dal massimo deadlift e front squat.

Per sollevare un carico da terra con sicurezza e poi accelerarlo drasticamente, deve essere un deadlift facile. Qualsiasi carico tu tenti di fare clean dovrebbe essere un carico facile per un deadlift.

Per tuffarti sotto un carico e afferrarlo in un front squat con sicurezza, dovrà essere un front squat facile. Qualsiasi carico tu tenti di fare clean dovrebbe essere un carico facile per un front squat.

Come regola generale, incoraggiamo i nostri atleti a spingere il loro massimo combinato di front squat e deadlift a quattro volte il loro massimo clean. Questo suggerisce che se vuoi un clean da 500 libbre, dovrai sviluppare un deadlift e un front squat da 1.000 libbre. In un esempio meno straordinario, non aspettarti di fare un clean da 200 libbre quando il tuo massimo front squat è 200 libbre e il tuo massimo deadlift è 300.

Migliorare il tuo front squat e deadlift è un modo sicuro per migliorare il tuo clean.

Il Clean e il Clean and Jerk

Abbiamo menzionato che il clean è un esercizio di passaggio per il clean and jerk. Il clean and jerk non è solo uno dei due sollevamenti olimpici, ma è anche un movimento straordinario con una capacità unica di migliorare la tua forma fisica.

Il clean sarà l'anello debole nel clean and jerk. Se riesci a passare sotto il peso, probabilmente sarai in grado di fare lo squat del peso e poi sollevarlo sopra la testa.

Vogliamo un grande clean per ottenere un grande clean and jerk, così da poter eseguire un clean and jerk con molte ripetizioni.

Le nostre risorse preferite per esplorare e sviluppare il clean

- Coach Steve Miller di World Class Coaching, LLC, ha prodotto quello che consideriamo il materiale didattico più avanzato e autorevole sul clean disponibile ovunque nel videotape "The World's Most Powerful Lift". Bob White è un allievo di Coach Miller ed è il campione di sollevamento pesi del gruppo di età del Texas. Bob è un ingegnere e la sua attenta analisi della cinematica del clean alla fine di entrambi i videotape di World Class Coaching è davvero rivoluzionaria nella sua sorprendente conclusione.
- IronMind produce MILO, il miglior giornale di forza ovunque, attrezzature fantastiche, videotape e poster relativi al sollevamento pesi e all'allenamento serio della forza.
- David Webster's "Development of the Clean and Jerk." David Webster è un leggendario coach di sollevamento pesi e il suo "Development of the Clean and Jerk" è un gioiello di 46 pagine. Disponibile solo da IronMind, questo piccolo libro è in fornitura limitata – prendilo ora.
- USA Weightlifting è l'organismo di governo nazionale del sollevamento pesi negli Stati Uniti
- Dan John's Lifting and Throwing Page è un vero e proprio tesoro di informazioni serie sul sollevamento pesi.
- Arthur Drechsler's "The Encyclopedia of Weightlifting" disponibile da IronMind. Questo colosso di 500 pagine è dedicato solo a due sollevamenti – il clean and jerk e lo snatch.

Il clean è tanto completo quanto un esercizio possa essere, allena per schemi motori fondamentali dal core alle estremità e prepara e condiziona per impartire forze grandi e improvvise.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

Perché un Clean & Jerk ad alto numero di ripetizioni?

Delle dieci abilità fisiche generali (resistenza cardiorespiratoria, resistenza, forza, flessibilità, potenza, velocità, coordinazione, agilità, equilibrio e precisione) il clean & jerk ad alto numero di ripetizioni è l'unico esercizio singolo che può aumentare significativamente tutte e dieci!

Un atleta che riesce a eseguire un clean & jerk con 225 libbre per quindici ripetizioni con un peso corporeo di 200 libbre è sicuramente "CrossFit".

Che il più grande sviluppatore di potenza e velocità del mondo non sia tradizionalmente praticato a ripetizioni elevate è una mancanza che non può essere spiegata logicamente.

Il Clean & Jerk da quindici ripetizioni

Per la sfida del clean & jerk da quindici ripetizioni, consentiamo solo il tocco e via a terra ma permettiamo qualsiasi pausa desiderata nelle posizioni di rack, sopra la testa e in sospensione. (Riposa qui non offre molto sollievo.)

Tipicamente eseguiamo tre serie allo stesso peso. Una da 15 ripetizioni, un'altra da 12 ripetizioni e una terza da 9 ripetizioni. La progressione 15-12-9 copre completamente il dominio temporale del fondamentale percorso metabolico medio, il glicolitico.

A quindici ripetizioni, il clean & jerk combina le richieste cardiorespiratorie di una corsa di 800 metri in un mix nauseante di funzione, forza, coordinazione e potenza.

Conclusione

Il "re di tutti gli esercizi" contiene due esercizi classici, lo stacco da terra e lo squat, ed è esso stesso una componente di un altro classico, il clean & jerk.

Questo classico di forza e potenza richiede tanta velocità, flessibilità, coordinazione, equilibrio e precisione quanto qualsiasi sport e a ripetizioni elevate è uno stimolo cardiovascolare migliore del ciclismo.

Il clean, sia un fine che un mezzo, segna il punto in cui l'allenamento con i pesi diventa sport. Difficile da padroneggiare quanto il violino, ogni minuto dedicato alla pratica e all'allenamento di questo movimento è un minuto ben speso.

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Articolo del CrossFit Journal riprodotto. Pubblicato per la prima volta nel numero 12 del CrossFit Journal - Agosto 2003

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Anatomia e Fisiologia per Atleti

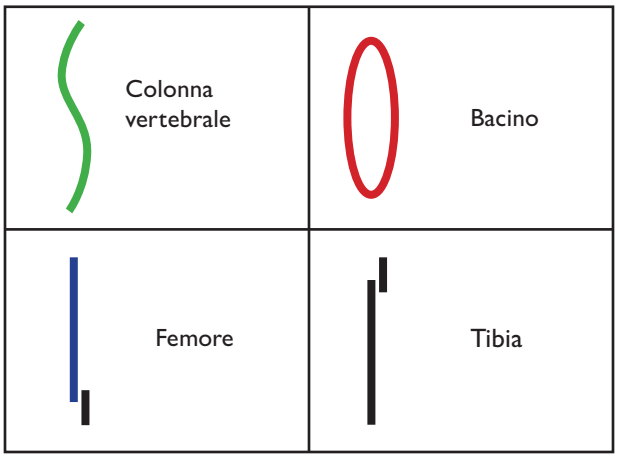
Greg Glassman

Un coaching efficace richiede una comunicazione efficiente. Questa comunicazione è notevolmente facilitata quando coach e atleta condividono una terminologia comune per i movimenti umani e le parti del corpo.

Abbiamo sviluppato una lezione estremamente semplice di anatomia e fisiologia che, crediamo, ha migliorato la nostra capacità di motivare accuratamente i comportamenti desiderati e ha aumentato la comprensione dei nostri atleti sia del movimento che della postura.

Fondamentalmente, chiediamo ai nostri atleti di imparare quattro parti del corpo, tre articolazioni (escludendo la colonna vertebrale) e due direzioni generali per il movimento delle articolazioni. Concludiamo la nostra lezione di anatomia e fisiologia con l'essenza della biomeccanica sportiva distillata in tre semplici regole.

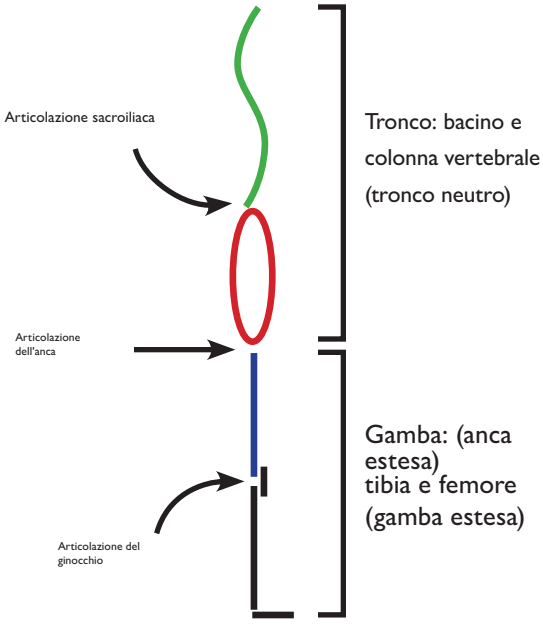
Utilizziamo un'iconografia semplice per rappresentare la colonna vertebrale, il bacino, il femore e la tibia. Mostriamo che la colonna vertebrale ha una normale forma a "S" e dove si trova nel corpo dell'atleta. Analogamente, dimostriamo il bacino, il femore e la tibia.



Successivamente dimostriamo il movimento di tre articolazioni. Prima, il ginocchio è l'articolazione che collega la tibia e il femore. Secondo, risalendo, c'è l'anca. L'anca è l'articolazione che collega il femore al bacino. Terzo, c'è l'articolazione sacroiliaca (articolazione SI), che collega il bacino alla colonna vertebrale. (Inoltre, sottolineiamo che la colonna vertebrale è in realtà composta da un insieme di articolazioni.)

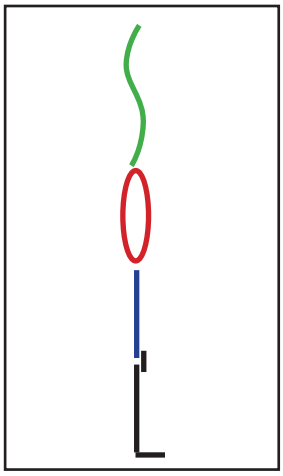
Spieghiamo che il femore e la tibia costituiscono "la gamba" e che il bacino e la colonna vertebrale costituiscono "il tronco."

Questo completa la nostra lezione di anatomia – ora passiamo alla fisiologia. Dimostriamo che "flessione" significa ridurre l'angolo di un'articolazione e che "estensione" significa aumentare l'angolo di un'articolazione.

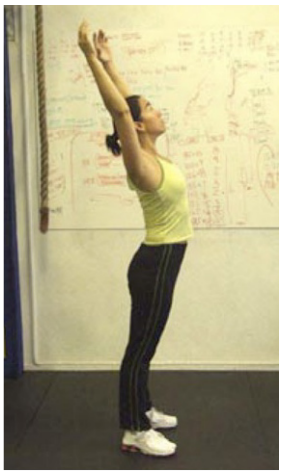
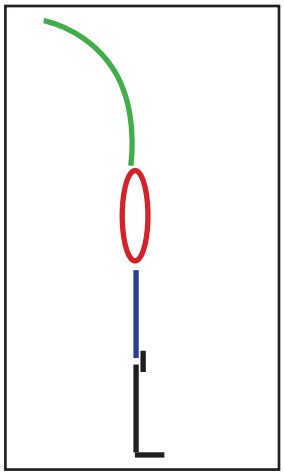


® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

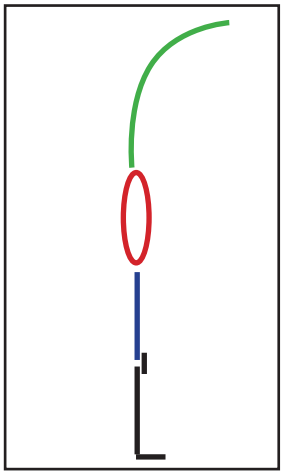
Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

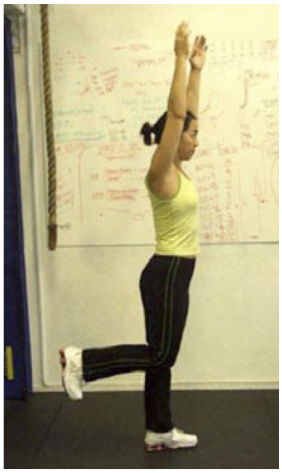
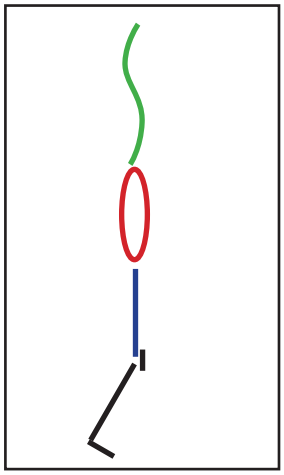
Tronco neutro, estensione dell'anca, estensione delle gambe

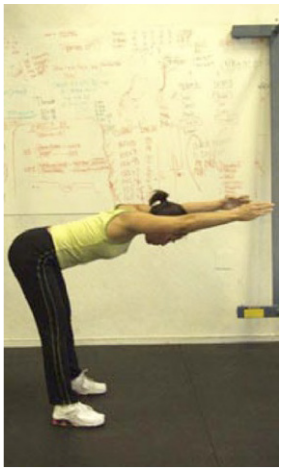
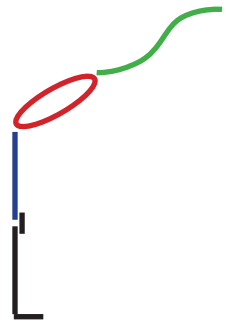
Estensione del tronco

Flessione del tronco

Flessione delle gambe

Flessione dell'anca

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Prima di presentare la nostra sintesi dei concetti fondamentali della biomeccanica, testiamo i nostri studenti per verificare se tutti possono flettere ed estendere il ginocchio (o "gamba"), l'anca, la colonna vertebrale e l'articolazione sacroiliaca (o "tronco") a comando. Quando è chiaro che la differenza tra flessione ed estensione è compresa in ciascuna articolazione, indichiamo combinazioni di movimenti, ad esempio, "flette una gamba e il tronco, ma non l'anca".

Una volta chiariti i giunti, le parti e i movimenti, offriamo questi tre suggerimenti di biomeccanica:

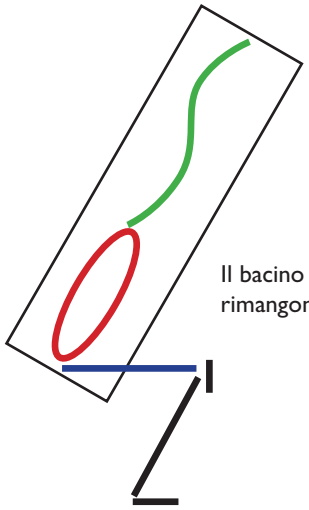
- Il movimento funzionale generalmente unisce la colonna vertebrale al bacino. L'articolazione SI e la colonna vertebrale sono progettate per movimenti di piccola ampiezza in più direzioni. Cerca di mantenere il tronco saldo e stabile per correre, saltare, accovacciarsi, lanciare, pedalare, ecc. 3 di 3

- La dinamica di questi movimenti proviene dall'anca – principalmente l'estensione. Una potente estensione dell'anca è certamente necessaria e quasi sufficiente per una capacità atletica di élite.

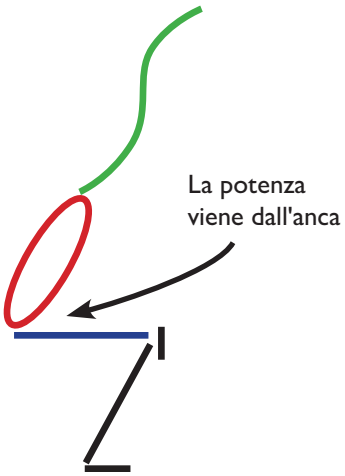
- Non lasciare che il bacino insegua il femore invece della colonna vertebrale. In passato abbiamo definito questo fenomeno come "funzione dell'anca muta" (CFJ numero 05, gennaio 2003). Lo chiamiamo anche "anca congelata" perché quando il bacino insegue il femore, l'angolo dell'anca rimane aperto e quindi incapace di estendersi.

Quattro parti, tre giunti, due movimenti e tre regole offrono ai nostri atleti e a noi un lessico semplice ma potente e una comprensione il cui effetto immediato è rendere i nostri atleti subito più "allenabili". Non potremmo chiedere di più.

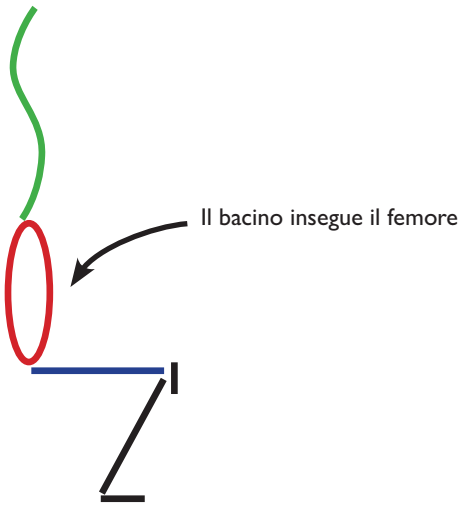
◇



Il bacino e la colonna vertebrale rimangono insieme



La potenza viene dall'anca



Il bacino insegue il femore

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Funzionalità e Wall Ball

Greg Glassman

Attualmente si parla molto di “esercizio funzionale.” Una ricerca su Google ha restituito 950.000 risultati per “esercizio funzionale.” Anche una rapida occhiata ai siti Internet che trattano di “esercizio funzionale” sembra supportare l'idea che si tratti di esercizi svolti su/palloni svizzeri e bande elastiche.

I fisioterapisti definiscono l'esercizio funzionale come un'attività che coinvolge più piani e più articolazioni. Il leggendario seminario di Paul Chek ha la sua definizione (http://www.paulchekseminars.com/articles.cfm?select=11), ma molti esercizi definiti funzionali sembrano essere esercizi specializzati strettamente legati alla riabilitazione e alla fisioterapia.

Quando l'esercizio funzionale è promosso per l'allenamento atletico, sembra riguardare principalmente l'allenamento del “core” – molto lavoro con palloni svizzeri e per il tronco. Pur avendo certamente un certo valore, questa non è la funzionalità che CrossFit sta perseguendo e sosteniamo che i benefici dei movimenti funzionali, come li definiremo, superano i vantaggi ortopedici e neurologici generalmente citati dagli sostenitori della “funzionalità.”

Vediamo la maggior parte delle azioni umane come composte da un numero limitato di movimenti fondamentali e irreducibili. Questi movimenti fondamentali li chiamiamo funzionali. Includono, ma non sono limitati a, accovacciarsi, sollevare pesi da terra, pulire, affondi/correre/camminare, saltare, lanciare, arrampicarsi e spingere. Questo approccio atomista o riduzionista ci porta a chiederci per ogni esercizio “Quanto è universale il modello di reclutamento motorio?” Quando applichiamo questo criterio al ciclismo e alla panca, la risposta è “non molto.” Quando chiediamo lo stesso di corsa e push-press, la risposta è “molto.”



Il caso per una potente risposta neuroendocrina associata a molti degli esercizi che abbiamo definito funzionali sembra un argomento piuttosto semplice. È noto, ad esempio, che gli esercizi come pulire, sollevare e accovacciarsi provocano una risposta neuroendocrina straordinariamente ampia. Quando si esamina l'elenco dei fattori o degli esercizi associati a una significativa risposta neuroendocrina, essi soddisfano in gran parte o completamente i nostri requisiti di essere fondamentali, elementari o irreducibili e universali per lo sport e la vita.

È nostra forte e motivata convinzione che il resto dell'intera gamma di esercizi che definiamo funzionali

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

si dimostrerà alla fine responsabile di evocare una significativa risposta neuroendocrina. Cioè, sosteniamo che trazioni, dip, box jump, corsa e simili, usati nel modo in cui li utilizziamo, contribuiscono notevolmente alla forma fisica complessiva. Questa visione, sebbene nuova, se non rivoluzionaria, passa in secondo piano rispetto a un altro sospetto di CrossFit che è veramente rivoluzionario.

Abbiamo iniziato a credere che la specificità degli adattamenti dell'allenamento cardiorespiratorio alla modalità di esercizio sia una funzione della mancanza di funzionalità dell'esercizio. Questo suggerisce tre cose. Primo, una modalità di allenamento più funzionale offrirà un maggiore beneficio cardiorespiratorio rispetto a una modalità meno funzionale. Secondo, un regime di movimenti funzionali, sviluppato attraverso tutti e tre i percorsi metabolici, sviluppa la fitness cardiorespiratoria con maggiore applicazione a un numero maggiore di attività, il che implica il terzo punto, che esistono diverse qualità di fitness cardiovascolare.

Attualmente vediamo che ciascun grande movimento funzionale porta con sé una capacità cardiorespiratoria che può essere sviluppata indipendentemente e in combinazione con altri movimenti funzionali per fornire una risposta cardiorespiratoria superiore.

Attualmente vediamo che ciascun grande movimento funzionale porta con sé una capacità cardiorespiratoria che può essere sviluppata indipendentemente e in combinazione con altri movimenti funzionali per fornire una risposta cardiorespiratoria superiore. Basiamo questa visione su due osservazioni comuni nel nostro lavoro clinico.

Primo, runner, ciclisti, nuotatori o triatleti d'élite crollano quando sono esposti a semplici stressori di tipo CrossFit e il loro fallimento è chiaramente cardiorespiratorio. Secondo, i nostri atleti stanno ottenendo sempre migliori risultati in competizioni basate su abilità e attività per le quali hanno avuto poco o nessun allenamento.

Correre, premere, saltare, lanciare, accovacciarsi, sollevare, affondi, arrampicarsi e pulire in tutti e tre i percorsi metabolici in combinazioni variabili, ad alta intensità, e sarete a poche settimane da una buona a grande performance (dal punto di vista della forza e del condizionamento) per quasi qualsiasi sport o attività.

L'affermazione qui è che regimi come il nostro WOD sono alla fine una preparazione cardiorespiratoria migliore rispetto al ciclismo o alla corsa per qualsiasi sport tranne il ciclismo o la corsa. Infatti, il vantaggio si estende a tutte le dieci adattazioni fisiche generali (resistenza cardiorespiratoria, resistenza, forza, potenza, velocità, flessibilità, agilità, precisione, equilibrio e coordinazione).

Il beneficio cardiorespiratorio dei movimenti funzionali ad alta intensità, nello stile del WOD di CrossFit, è uno stimolo cardiovascolare migliore, più utile e più ampio rispetto a qualsiasi attività monostrutturale come il ciclismo, il nuoto o la corsa, anche in combinazione.

L'implicazione chiara alla luce della nostra visione dell'allenamento atletico e delle pratiche più convenzionali è che gli strumenti più efficaci disponibili per il condizionamento metabolico non sono generalmente impiegati. Fino a quando i regimi di allenamento non incorporeranno protocolli di allenamento tradizionali di resistenza (sollevamento pesi e ginnastica/calisthenics) per sostituire o integrare le modalità "cardio" tradizionali (bici, corsa, nuoto, ecc.), il condizionamento atletico rimane inferiore.

Come esempio di alta funzionalità e notevole trasferimento di benefici cardiorespiratori allo sport e alla performance umana in generale, offriamo il nostro esercizio "wall-ball". Questo esercizio è in gran parte una combinazione di squat frontale e push-press. La funzionalità di lanciare o sparare un oggetto dall'alto e alzarsi è speriamo ovvia.

Utilizziamo una palla medica Dynamax da 20 libbre e un bersaglio verticale piatto (originariamente il muro e da qui il nome) posizionato a circa 8-10 piedi dal suolo.

Il movimento inizia come uno squat frontale e prosegue con una spinta che manda la palla verso l'alto e in avanti verso il bersaglio da cui rimbalza indietro verso le braccia tese del lanciatore dove viene "assorbita" nuovamente nello squat. Nel suo insieme, il wall-ball è semplicemente un lancio.

Quando perfezionato, ogni lancio sembra identico a quello precedente, e il contatto e la partenza della palla sono delicati e fluidi. Se l'atleta si sforza di rendere l'esercizio più silenzioso,

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

i benefici per la tecnica e il respiro sono immensi.

L'esercizio può essere reso più difficile aumentando il peso della palla, allontanandosi dal bersaglio o alzando il bersaglio.

Inizia e vedi quanto a lungo riesci a mantenere questi obiettivi:

30 secondi: 12 lanci
1 minuto: 25 lanci
1 ½ minuti: 37 lanci
2 minuti: 50 lanci
2 ½ minuti: 62 lanci
3 minuti: 75 lanci
3 ½ minuti: 87 lanci
4 minuti: 100 lanci
4 ½ minuti: 112 lanci
5 minuti: 125 lanci
5 ½ minuti: 137 lanci
6 minuti: 150 lanci

Se non riesci a mantenere il ritmo, riposa e riprova. Col tempo, dovresti arrivare a fare 150 lanci in 6 minuti o meno.

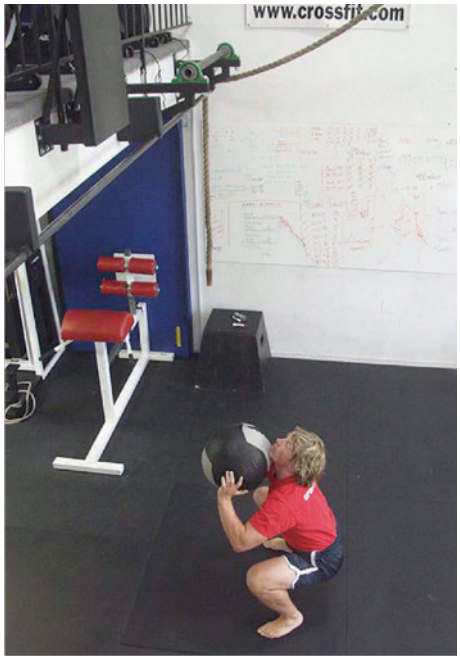
Il nostro miglior tempo per 150 lanci a un bersaglio di 10 piedi con una palla da 20 libbre appartiene a Mike Weaver con 4:52.

Se hai le risorse, potrebbe essere meglio padroneggiare l'esercizio (6 minuti/150 squat) con la palla da 4 libbre e poi passare a quella da 20 libbre. (Dynamax offre palle da 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18 e 20 libbre.)

Ecco i fondamenti della tecnica:

- Ogni ripetizione inizia con uno squat profondo, con i piedi ben saldi a terra
- Mantieni i gomiti bassi e vicini
- Tienila palla vicino al petto
- Non lasciare che la palla ostacoli la vista del bersaglio
- Lancia con un leggero rotolo e spinta
- Fai in modo che i movimenti di salita e discesa siano uguali
- Minimizza il rumore del respiro e del contatto con la palla
- Respira profondamente e cerca di sincronizzare il respiro con il ritmo dei lanci

L'esercizio di wall-ball combina due movimenti classici del sollevamento pesi a carichi leggeri e durata prolungata per creare uno strumento di condizionamento metabolico estremamente potente con un enorme potenziale per migliorare le prestazioni atletiche.





® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Lo stacco da terra

Greg Glassman

Lo stacco da terra è imbattibile nella sua semplicità ed efficacia, unico nella capacità di aumentare la forza dalla testa ai piedi.

Che i tuoi obiettivi di fitness siano accelerare il metabolismo, aumentare la forza o la massa magra, ridurre il grasso corporeo, riabilitare la schiena, migliorare le prestazioni atletiche o mantenere l'indipendenza funzionale da anziano, lo stacco da terra è una scorciatoia marcata per raggiungere questi obiettivi.

A scapito di milioni, lo stacco da terra è poco utilizzato e raramente visto dal pubblico che si allena e, incredibile ma vero, anche dagli atleti.

Potrebbe essere che il nome dello stacco da terra abbia spaventato le masse; il suo nome più antico, "salute", era una scelta migliore per questo movimento perfetto.

Nell'applicazione più avanzata, lo stacco da terra è un prerequisito e una componente del "sollevamento più veloce al mondo", lo strappo, e del "sollevamento più potente al mondo", lo slancio; ma è anche, semplicemente, il modo sicuro e corretto di sollevare qualsiasi oggetto da terra.

Lo stacco da terra, essendo semplicemente sollevare qualcosa da terra, si accompagna a stare in piedi, correre, saltare e lanciare per funzionalità, ma conferisce un vantaggio atletico rapido e evidente come nessun altro esercizio.

Solo quando lo slancio, lo strappo e lo squat sono ben sviluppati, l'atleta troverà di nuovo uno strumento altrettanto utile per migliorare l'abilità fisica generale.

La funzionalità primordiale dello stacco da terra, la sua natura per tutto il corpo e il vantaggio meccanico con grandi carichi suggeriscono un forte impatto neuroendocrino, e per la maggior parte degli atleti lo stacco da terra offre un rapido aumento della forza generale e del senso di potere che i suoi benefici sono facilmente comprensibili.

Lo stacco da terra si accompagna a stare in piedi, correre, saltare e lanciare per funzionalità, ma conferisce un vantaggio atletico rapido e evidente come nessun altro esercizio.

Se vuoi diventare più forte, migliora il tuo stacco da terra. Aumentare il tuo stacco da terra può spingere anche gli altri sollevamenti verso l'alto, specialmente quelli olimpici.

La paura dello stacco da terra è diffusa, ma come la paura dello squat, è infondata. Nessun esercizio o programma proteggerà la schiena dai potenziali infortuni dello sport e della vita o dai certi danni del tempo come lo stacco da terra. (Vedi il riquadro "Doc & Coach" a pagina 3)

Raccomandiamo di eseguire lo stacco da terra vicino ai carichi massimi una volta alla settimana o giù di lì e forse un'altra volta con carichi che sarebbero insignificanti a basse ripetizioni. Sii paziente e impara a celebrare piccoli successi poco frequenti.

I principali traguardi includerebbero certamente stacchi da terra pari al proprio peso corporeo, il doppio del peso corporeo e tre volte il peso corporeo, rappresentando rispettivamente un inizio, un buon risultato e un grande risultato.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Per noi, i principi guida di una tecnica corretta si basano su tre pilastri: sicurezza ortopedica, funzionalità e vantaggio meccanico. Le preoccupazioni per lo stress ortopedico e la limitata funzionalità sono alla base del nostro rifiuto di posizioni più larghe della larghezza tra fianchi e spalle. Pur riconoscendo i notevoli risultati di molti powerlifter con una posizione molto ampia nello stacco da terra, riteniamo che la sua limitata funzionalità (non possiamo camminare, pulire o strappare in sicurezza da 'là fuori') e le forze risultanti aumentate sull'anca da posizioni più larghe giustifichino solo esposizioni infrequenti e moderate a leggere a posizioni più larghe.

Sperimenta e lavora regolarmente con prese alternate, parallele e hook. Esplora con attenzione e cautela le variazioni nella posizione, larghezza della presa e persino nel diametro dei piatti - ogni variante stressa in modo unico i margini di un movimento funzionale essenziale. Questo è un percorso efficace per aumentare la capacità dell'anca.

Considera ciascuno dei seguenti suggerimenti per uno stacco da terra efficace. Molti motivano comportamenti identici, ma ognuno di noi risponde in modo diverso a suggerimenti diversi.

- Posizione naturale con piedi sotto i fianchi
- Presa simmetrica sia parallela, hook o alternata
- Mani posizionate dove le braccia non interferiscono con le gambe durante il sollevamento da terra
- Barra sopra la giuntura del mignolo e del piede
- Spalle leggermente avanti alla barra
- Interno dei gomiti rivolti l'uno verso l'altro
- Petto in alto e gonfio
- Addominali contratti
- Braccia bloccate e non tiranti
- Spalle bloccate indietro e in basso
- Dorsali e tricipiti contratti e premuti l'uno contro l'altro
- Mantieni il peso sui talloni
- Barra vicina alle gambe e si muove essenzialmente su e giù in linea retta
- L'angolo di inclinazione del busto rimane costante mentre la barra è sotto il ginocchio
- Testa dritta in avanti
- Spalle e fianchi si alzano allo stesso ritmo quando la barra è sotto il ginocchio
- Braccia rimangono perpendicolari al terreno fino al lockout







® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Presa Alternata



Presa Parallela



Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

Il Dottore e l'Allenatore

(Trascrizione di una conversazione reale)

Dottore: Molti dei miei pazienti non dovrebbero fare lo stacco da terra.

Allenatore: Quali sono, Dottore?

Dottore: Molti sono anziani, con difficoltà di movimento e fragili, e osteoporotici.

Allenatore: Dottore, permetteresti a un paziente del genere, diciamo una donna anziana, di andare al negozio a comprare cibo per gatti?

Dottore: Certo, se la passeggiata non fosse troppo lunga, lo consiglierei.

Allenatore: Va bene, supponiamo che dopo essere tornata a casa si accorga che le chiavi sono in tasca. È autorizzata a mettere giù la borsa, prendere le chiavi, aprire la porta, riprendere la borsa e entrare?

Dottore: Certamente, è un'attività essenziale.

Allenatore: A mio avviso, l'unica differenza tra noi è che io voglio insegnarle come fare questa 'attività essenziale' in modo sicuro, mentre tu no.

Dottore: Capisco dove vuoi arrivare. Bel punto.

Allenatore: Dottore, siamo solo all'inizio.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Allenamenti di riferimento

Greg Glassman

Progettazione dell'allenamento

La progettazione e la realizzazione degli allenamenti è la preoccupazione principale di CrossFit. Fattori come impatto, motivazione, percezione, recupero e tempismo si combinano con decenni di esperienza conditi da fortuna e intuizione per creare la nostra tariffa quotidiana, l '"allenamento del giorno".

Sebbene il processo attraverso il quale progettiamo i nostri allenamenti sia in gran parte razionale, il prodotto finito è spesso apparentemente intriso di qualità più comunemente associate all'arte che all'esercizio fisico, come la simmetria, il tema o il carattere. È in questo senso che in passato ci siamo riferiti alla "coreografia dello sforzo" nel descrivere il meglio della progettazione dell'allenamento.

Quando tutto va bene il prodotto finito prende vita in un mix di eleganza, semplicità, forma e impatto. Questo mese presenteremo sei di questi allenamenti.

Benchmark Workouts

Our intent is two-fold in examining these workouts. First, these workouts, being exemplars of the CrossFit

L'ideale, darci l'opportunità di mettere a nudo alcune delle considerazioni e dei dettagli forse invisibili che valutiamo nel nostro progetto di programmazione. In secondo luogo, questi sei allenamenti introducono una serie di allenamenti che serviranno a misurare e valutare le prestazioni e i miglioramenti attraverso apparizioni ripetute e irregolari nell'"allenamento del giorno". Gli allenamenti intesi come punti di riferimento saranno facilmente distinti dagli altri allenamenti della giornata poiché in ogni caso verrà loro assegnato un nome femminile. (Vedi riquadro.)

I nostri primi sei allenamenti di riferimento sono suddivisi equamente tra due gruppi tematici distinti. I primi tre allenamenti comprendono interamente flessioni, trazioni, addominali e squat, mentre il secondo gruppo si distingue per distici fondamentali del sollevamento pesi ed elementi calistenici o ginnici. Ciascuno viene segnato in base al tempo.

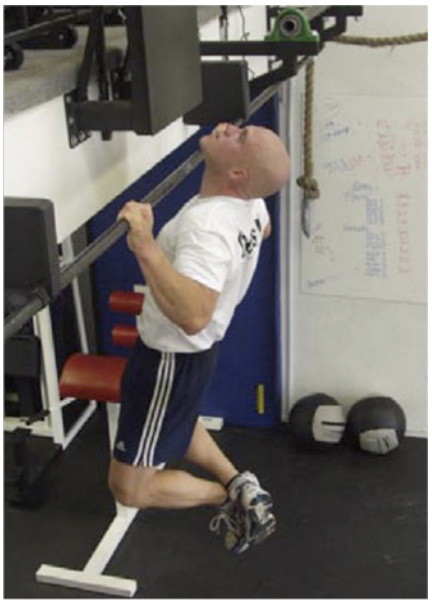
"The Girls"					
Angie	**Barbara**	**Chelsea**	**Diane**	**Elizabeth**	**Fran**
100 pull-ups 100 push-ups 100 sit-ups 100 squats	20 pull-ups 30 push-ups 40 sit-ups 50 squats	5 pull-ups 10 push-ups 15 squats	Deadlift 225 lbs Handstand push-ups	Clean 135 lbs Ring Dips	Thruster 95 lbs Pull-ups
for time	5 rounds for time - 3 minutes rest betwen rounds	each minute on the minute for 30 minutes	21-15-9 reps 3 rounds for time	21-15-9 reps 3 rounds for time	21-15-9 reps 3 rounds for time

® CrossFit is a registered trademark of CrossFit, Inc.
© 2006 All rights reserved.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'iscrizione su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Il Primo Gruppo: Angie, Barbara e Chelsea



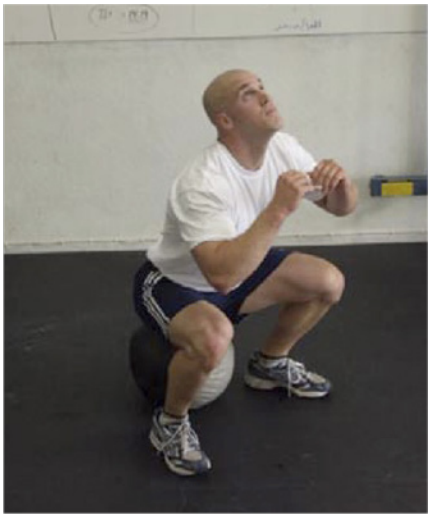
Gli allenamenti del primo gruppo, Angie, Barbara e Chelsea, sono molto semplici (composti interamente da esercizi calistenici comuni), molto impegnativi, rinforzano notevolmente la capacità di fare pull-up, e ciascuno presenta una diversa sfida metabolica.

Angie e Barbara includono pull-up, piegamenti, addominali e squat. Chelsea include pull-up, piegamenti e squat ma senza addominali.

Per ciascuno di questi tre allenamenti, i pull-up rappresentano chiaramente la sfida più grande. E, dopo l'allenamento, la maggior parte degli atleti ha manifestato sorpresa per il significativo indolenzimento ai dorsali, deltoidi posteriori e bicipiti. Al CrossFit, il pull-up è sacrosanto e tutti ne hanno bisogno di più. Angie, Barbara e Chelsea supportano questi valori e obiettivi.

Diverse Esigenze Metaboliche

La vera storia di questi tre allenamenti è forse nascosta dalle loro ovvie somiglianze. Ognuno offre uno stimolo metabolico distintamente unico. (Anche se ciascuno è completamente estenuante.)



Angie rappresenta circa 20 minuti di lavoro continuo. Anche con le pause necessarie nei pull-up e nei piegamenti, lo sforzo è in gran parte costante dall'inizio alla fine. Per la maggior parte delle persone, il ritmo accelera con ogni nuovo esercizio. Questo allenamento ha un forte sapore aerobico che aumenta durante l'allenamento.

Barbara richiede circa 3 minuti di lavoro intenso seguiti da 3 minuti di riposo, ripetuti per un totale di 5 intervalli. Con circa 3 minuti di lavoro e un rapporto di 1:1 tra lavoro e riposo, si tratta di un intervallo aerobico. Sebbene gli sforzi di tre minuti rientrino nel campo aerobico, sono abbastanza brevi da avere ancora un forte carattere anaerobico.

Chelsea prevede 40 secondi di lavoro per la maggior parte seguiti da 20 secondi di riposo, ripetuti per un massimo di 30 minuti. Con 40 secondi di attività e 20 di riposo, si tratta di un intervallo anaerobico con un riposo abbreviato, che conferisce un forte sapore aerobico. Questo è un intervallo ibrido simile al nostro intervallo Tabata.



Angie, Barbara e Chelsea differiscono nelle richieste metaboliche e ciascuna modifica queste richieste durante l'allenamento. Con Angie, il lavoro diventa più costante man mano che l'allenamento progredisce. Per Barbara, ogni giro richiede un po' più di tempo e di conseguenza aumenta le richieste aerobiche mentre il riposo rimane costante. E, con Chelsea, il riposo si riduce man mano che ogni giro richiede sempre più tempo per essere completato, ma non può superare 1 minuto, quindi la qualità aerobica si afferma attraverso riposi ridotti.

Questa analisi semplifica notevolmente la bioenergetica di questi allenamenti e la natura del metabolismo

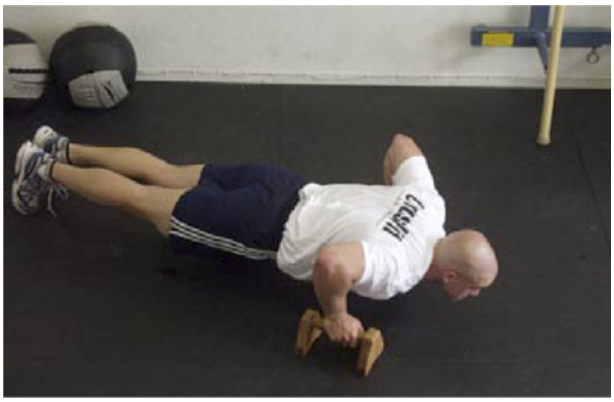
® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

lo stimolo varierà a seconda del livello di forma fisica di ogni atleta e della strategia che utilizza per affrontare l'allenamento, ma resta il fatto che questi allenamenti producono stimoli metabolici distinti e variati attraverso diversi percorsi metabolici; ciò è di enorme importanza.

Per semplicità ed eleganza, questi allenamenti sono dei veri gioielli. Richiedono solo una barra per trazioni e circa quindici metri quadrati di spazio. Coinvolgono tutto il corpo con una componente impegnativa per la parte superiore, sono estremamente duri, metabolicamente impegnativi e completi nel loro insieme.



"Diane"





Ottimi Compagni di Viaggio

Per i viaggiatori, questi tre allenamenti sono assolutamente perfetti. Porta con te il Door Gym o l'Ultimate Chinning Bar, entrambi ottimi per trazioni alle porte, e la tua camera d'albergo diventa una palestra perfetta.

Il Secondo Gruppo: Diane, Elizabeth e Fran

Gli allenamenti del secondo gruppo, Diane, Elizabeth e Fran, sono coppie temporizzate in tre round di elementi fondamentali di sollevamento pesi e calistenici.

Diane consiste in stacchi da terra e flessioni in verticale. Elizabeth si compone di hang clean e dip agli anelli, mentre Fran è costituita dai nostri "thruster" e trazioni.

Questi tre allenamenti catturano molto dello spirito del CrossFit. Ogni allenamento non solo combina sollevamento pesi e un elemento calistenico, ma è un potente allenamento per tutto il corpo contenente movimenti funzionali di anca, spinta e trazione.

Sfruttare le Debolezze

Ma il fascino schiacciante di queste 'signore' risiede nella loro magnifica capacità di scovare le debolezze e umiliarti con esse.

Per molti atleti, gli stacchi da 225 libbre, i clean da 135 libbre e i thruster da 95 libbre sono facili. Per questi stessi atleti, le flessioni in verticale, i dip agli anelli e le trazioni sono probabilmente delle carenze. Tipicamente, questi atleti sono più grandi.

Allo stesso modo, quegli atleti per cui le flessioni in verticale, le trazioni e i dip agli anelli sono una passeggiata sono quasi certi di trovarsi in difficoltà con questi carichi e alte ripetizioni nel sollevamento pesi. Tipicamente, questi atleti sono più piccoli.

Questi allenamenti favoriscono i pesi medi? Non sembra. I pesi medi sembrano soffrire su entrambi i fronti.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Ritmo, Strategia e Capacità

Quasi tutti dovranno suddividere gli esercizi di sollevamento pesi o calistenici in sottoinsiemi gestibili. Se riesci a completare senza fermarti, questi allenamenti durano circa 4 minuti ciascuno. Se non sei un ginnasta sollevatore di pesi con i polmoni di un delfino, i tuoi tempi lo rifletteranno.

Considerando ciò, non c'è nulla di cui vergognarsi nel prendersi 60 minuti per completare uno di questi allenamenti. Se i carichi superano la tua capacità anche solo per pochi ripetizioni, allora dovrai modificare l'allenamento con carichi più leggeri. Ma, se riesci a gestire serie da tre, puoi affrontare gli allenamenti con 7X3 nel primo giro, poi 5X3 nel secondo, e nel terzo giro 3X3.

"Fran"





Flessioni in verticale

Le flessioni in verticale saranno un problema per molte persone. Se questo è un tuo punto debole, esercitati calciando in verticale e abbassandoti lentamente fino a toccare il suolo con la testa (usa un cuscino o un'imbottitura) e torna subito in posizione verticale. Con il tempo, imparando ad andare lentamente e con abbastanza ripetizioni, sarai in grado di eseguire una.

Abbiamo visto diverse tecniche di assistenza ingegnose che funzionano tutte nello sviluppo delle flessioni in verticale. Recentemente abbiamo sentito di qualcuno che utilizza una barra per lat machine per aiutarsi nelle flessioni in verticale appendendosi con le ginocchia. È un'ottima idea!

La flessione in verticale è un movimento fondamentale che apre le porte a un mondo di esercizi e abilità che sono meraviglie di equilibrio, agilità, coordinazione, precisione e notevole forza della parte superiore del corpo. (Vedi "Costruzione delle Parallette") Datti ogni opportunità per imparare questo esercizio. Diane sarà d'aiuto.

"Elizabeth"





Dips agli Anelli

Elizabeth richiede i dips agli anelli. Mi piacerebbe pensare che ormai tutti voi abbiate gli anelli. Ovunque possiate fare trazioni, potete appendere un paio di anelli. Il dip agli anelli è per il dip alla sbarra ciò che lo squat è per la pressa per le gambe (ahi!). Se non avete gli anelli, contattate oggi stesso Tyler Haas di Power Ring Training Systems per rimediare.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Esatto. Se hai preso gli anelli solo per completare Elizabeth, diventerà uno degli allenamenti più vantaggiosi che tu abbia mai provato, semplicemente per averti introdotto agli anelli.

Regole e preparazione

Per ognuna delle sei sorelle, Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elizabeth e Fran, l'allenamento richiede di completare il numero richiesto di ripetizioni per ogni esercizio prima di passare al successivo. Puoi dividere qualsiasi serie come necessario, ma non passare al prossimo esercizio finché non hai completato il numero specificato di ripetizioni.

Se stai facendo l'Allenamento del Giorno (WOD), ti stai allenando per questi allenamenti. Fare il WOD e dedicarti al 100% a questi allenamenti quando si presentano è sufficiente. Se li fai, migliorerai; se migliori in questi, stai diventando più in forma.

Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Fran ed Elizabeth

Secondo il Servizio Meteorologico Nazionale, l'uso di "nomi propri brevi e distintivi nelle comunicazioni scritte e orali è più rapido e meno soggetto a errori" rispetto ai metodi di identificazione "più complessi", quindi dal 1953 alle tempeste vengono assegnati nomi propri femminili.

Questa comodità e logica ci hanno ispirato a dare a un gruppo speciale di allenamenti nomi di donne, ma qualsiasi cosa che ti lasci a terra esausto per poi attirarti di nuovo merita sicuramente un nome.

In questo giornale ti presentiamo Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Fran ed Elizabeth. Sei incredibili signore di cui discutiamo in questo numero, che faranno apparizioni irregolari ma ripetute come "Allenamento del Giorno" (WOD).

Solo ripetendo gli allenamenti possiamo misurare con sicurezza i nostri progressi. Abbiamo scelto di ripetere quegli allenamenti più impegnativi, formativi e rappresentativi dell'ideale di fitness di CrossFit, e queste signore rispondono perfettamente a questo.

Entro tre giorni dalla pubblicazione di un allenamento con il nome di una donna su www.CrossFit.com, completa l'allenamento e pubblica i tuoi risultati nei commenti. Stiamo per sviluppare un database basato sulle tue prestazioni in questi allenamenti e volevamo dare un avviso agli abbonati del giornale.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Articolo ristampato dal CrossFit Journal. Pubblicato per la prima volta nel CrossFit Journal Numero 13 - Settembre 2003

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Parallele Fatte in Casa Davvero Fantastiche

Greg Glassman

L'allenamento con le parallele è divertente e molto formativo. Senza l'allenamento in ginnastica ci priviamo del più potente allenamento neurologico (coordinazione, precisione, agilità e equilibrio) disponibile per un atleta, e l'allenamento con le parallele è fondamentale per il tuo sviluppo ginnico.

Speriamo che il nostro entusiasmo per l'allenamento con le parallele in particolare e per la ginnastica in generale vi ispiri a procurarvi un paio di parallele e iniziare il vostro allenamento ginnico sul serio.

A tal fine, questo mese offriamo istruzioni passo dopo passo per costruire un ottimo set di parallele con tubi di PVC disponibili ovunque si vendano materiali edili o per il giardinaggio.

Quattro elementi ispirano questo progetto: 1. Costano pochissimo ($10-20), 2. CHIUNQUE potrebbe costruirle, 3. Non sono solo buone, ma fantastiche – non potreste chiedere di meglio; siamo sorpresi di quanto siano belle, e 4. È stato molto divertente costruirle.

Materiali e Strumenti

Materiali:
- 10 piedi di PVC da 1 1/2
- 4 Gomiti
- 4 T
- 8 Tappi di chiusura
- Colla e primer per PVC
- Nastro isolante
- Stracci
- Giornali

Strumenti:
- Seghetto a denti fini
- Metro a nastro
- Spazzola metallica o carta vetrata
- Carta

ATTENZIONE

Si prega di eseguire tutte le operazioni di levigatura e taglio in un'area ben ventilata e di utilizzare protezioni per occhi, naso e bocca come occhiali e respiratore. La polvere di PVC è stata collegata a problemi respiratori, quindi fate attenzione a non inalare particelle.



(a destra) Tutti gli strumenti e materiali. Il tubo di 10 piedi è segnato con nastro isolante, pronto per essere tagliato.

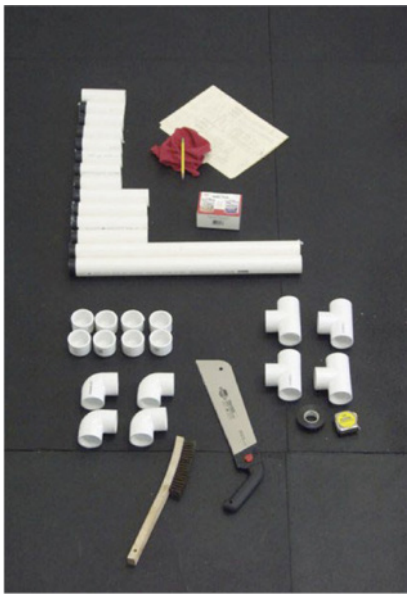
® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

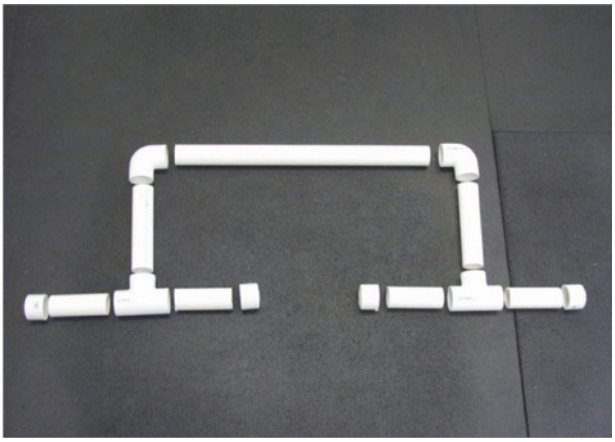
Parallele fatte in casa (continua...)

Procedura:

- Pulisci e asciuga una sezione di dieci piedi di tubo in PVC da 1 !.
- Misura e segna con una matita a 24, 48, 56, 64, 72, 80, 85, 90, 95, 100, 105, 110 e 115 pollici da un'estremità del tubo.
- Avvolgi il nastro isolante attorno al tubo in modo che il bordo anteriore del nastro sia esattamente allineato con i segni misurati.
- Taglia il tubo al bordo anteriore di ogni banda di nastro. Questo produce due sezioni da 24, quattro da 8 e otto da 5. Non tagliare il nastro e mantieni i tagli ragionevolmente perpendicolari alla lunghezza del tubo.
- Leggi attentamente le istruzioni per la colla e il primer per PVC.
- Applica primer e colla (P&G) su un gomito in ciascuna delle quattro sezioni da 8. Queste sono le "gambe".
- Applica P&G alle gambe per le estremità di entrambe le sezioni da 24. Assicurati che le gambe siano parallele su ciascun pezzo.
- Metti da parte i "top" finiti (due assemblaggi di sezioni da 24 con "gambe").
- Applica P&G alle sezioni da 5 in ciascuno dei quattro T.
- Applica i tappi di chiusura su ciascuno dei quattro assemblaggi a T. Questi sono i "piedi".
- Collega i "piedi" ai "top" alle "gambe" con P&G.
- Carteggia o usa una spazzola metallica sui tubi superiori, ruvidandoli in modo che possano trattenere il gesso. (Carteggiare funziona meglio.)



I pezzi tagliati, i materiali e le forniture, pronti per essere incollati.



Controllo pre-assemblaggio.



Sopra: un seghetto a denti fini rende facile il taglio del tubo.

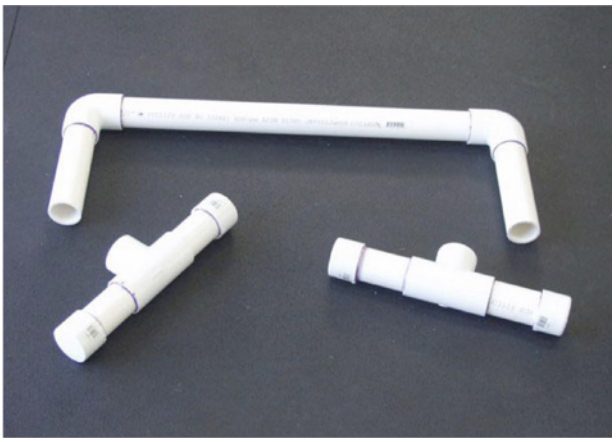


Leggi attentamente le istruzioni per primer e colla. Vuoi sicuramente una buona adesione.

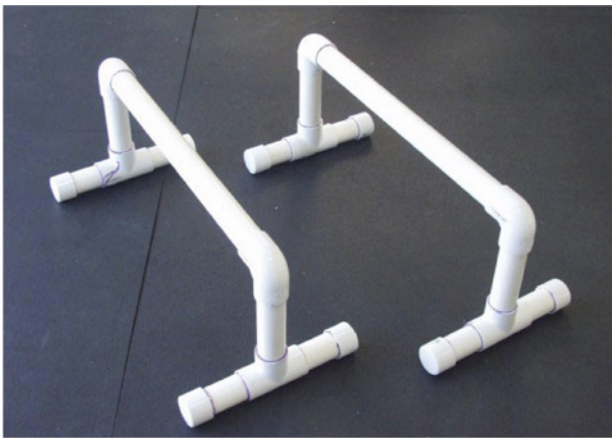
® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com



"Piedi" pronti per essere attaccati ai "top".



Prodotto finito.

Ci abbiamo messo circa un'ora per assemblare uno dei pezzi di attrezzatura da allenamento più interessanti mai concepiti.

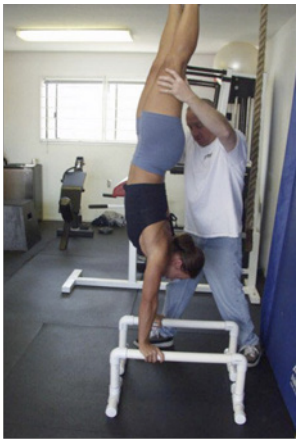
Abbiamo in programma una festa per costruire parallette al CrossFit Santa Cruz e ne realizzeremo una dozzina per la palestra, mandando ogni partecipante a casa con un set.

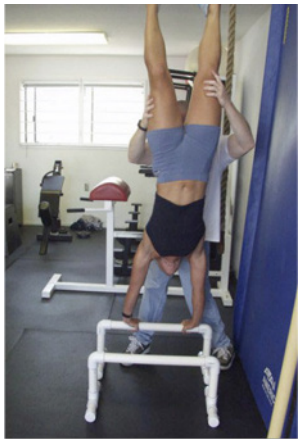
I campioni di ginnastica Steve McCain e Jay Thornton di American Gymnast hanno creato la guida definitiva per l'allenamento con parallette su Internet intitolata "Il Successo in Palestra Inizia a Casa: Guida all'Allenamento con Parallette." Questo programma include lezioni per principianti, intermedi e avanzati. C'è abbastanza materiale per tenerti impegnato per anni e anni.

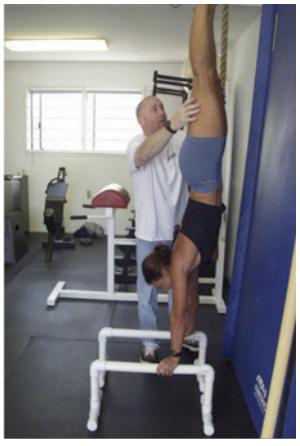


Segui gli esercizi nella Guida all'Allenamento con Parallette e verifica e data ogni esercizio mentre lo esegui. Se hai dubbi sulla tua tecnica, riprendi o fotografa i tuoi sforzi e confronta la tua tecnica con il testo e le foto nella guida di allenamento.









® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Il seguente elenco di esercizi è tratto dalla guida. Sarebbe un grande traguardo completarlo in un anno.

- Tuck Sit
- L-Sit
- Tuck Planche
- Straddle Press to Handstand Contro il Muro
- Verticale Contro il Muro
- Flessioni in Verticale Contro il Muro
- Flessioni 4 di 4
- Verticale
- Verticale in Avanti! Pirouettes
- V Sit
- Tuck Planche to Straddle Planche
- L-Sit Press to Tuck o Straddle Planche
- Straddle Press to Handstand (senza muro)
- Pike Press to Handstand Contro il Muro
- Planche Push-ups
- Verticale in Avanti 1/1 Pirouettes
- Verticale Indietro! Pirouette
- Pike Press (senza muro)
- Pressioni con Bastone
- Planche con Corpo Dritto (piedi uniti e su una scatola)
- Straddle Planche Press to Handstand
- Verticale Indietro 1/1 Pirouettes

Inoltre, ci sono cinque pressioni per la verticale che vuoi sviluppare in questo ordine:

- Pressione con braccio piegato, anca piegata, gamba piegata
- Pressione con braccio dritto, anca piegata, gamba piegata
- Pressione con braccio dritto, anca piegata, gamba dritta (“stiff-stiff”)
- Pressione con braccio piegato, anca dritta, gamba dritta (“hollowback”)
- Pressione con braccio dritto, anca dritta, gamba dritta (“planche”)

Queste sono tutte eseguite senza una spaccata. Alcune di queste pressioni sono parzialmente contenute nella guida di allenamento. Completare questo elenco in due anni sarebbe eccezionale!

Molti dei nostri atleti, se non la maggior parte, sono pienamente coinvolti e impegnati in uno sport. Per questi atleti, il WOD (allenamento del giorno) e il loro allenamento e pratica sportiva consumano tutta l'energia disponibile per l'attività fisica. I piatti di questi atleti sono pieni.

Altri CrossFitter non sono impegnati in uno sport particolare e hanno l'opzione entusiasmante di esplorare più sport in modo più casuale e di praticare ulteriormente esercizi e abilità progettate e selezionate per migliorare la fitness neurologica (coordinazione, agilità, precisione e equilibrio). Molti di questi atleti sono soldati, poliziotti e vigili del fuoco e per loro la forma fisica è il loro sport. Queste persone includono i nostri migliori atleti.

Con esattamente questi atleti in mente, pubblicheremo sempre più spesso insieme al WOD (allenamento del giorno) suggerimenti per lo sviluppo delle abilità, esercizi e competenze per le parallette e gli anelli. Non rimanere indietro; costruisci delle parallette (e acquista degli anelli!).

◇

Greg Glassman è il fondatore (con Lauren Glassman) di CrossFit, Inc. e di CrossFit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Allenamenti di squadra

Greg Glassman



CrossFit potrebbe essere uno dei pochi movimenti dal basso nella storia del fitness. Quando abbiamo lanciato il nostro sito web circa 32 mesi fa, speravamo che pubblicando allenamenti quotidiani, qualcuno, da qualche parte, li avrebbe scoperti, provati, ne avrebbe compreso l'efficacia, sarebbe tornato e, infine, avrebbe attirato altri verso il nostro concetto. Speravamo di avviare una rivoluzione nel fitness che potesse sfidare il modello commerciale portando programmi di fitness più efficaci alle masse. Il piano originale richiedeva che strutturassimo gli allenamenti in modo che qualsiasi individuo ragionevolmente ingegnoso o ambizioso potesse partecipare. Vedevamo i nostri allenamenti come agenti incendiari lanciati al vento. Sapevamo che se CrossFit fosse diventato

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

si realizzerebbe attraverso il lavoro di diversi individui sparsi in tutto il mondo. Detto questo, il nostro focus e design si sono concentrati principalmente sull'individuo e il suo allenamento, piuttosto che sul team o il gruppo e le loro necessità.

Siamo riusciti a diffondere il concetto di CrossFit e ora collaboriamo strettamente con molti clienti istituzionali; militari e forze dell'ordine, squadre sportive e club dove la maggior parte dei nostri Workout of the Day (WOD) non sono facilmente applicabili a un team. Esaminando i WOD, noterete che molti, se non la maggior parte, non si prestano logisticamente al lavoro di squadra. Tipicamente, il problema sarebbe che far partecipare, diciamo, 10 individui a un allenamento simultaneamente potrebbe richiedere dieci vogatori, dieci corde e dieci kettlebell in un giorno e dieci set di anelli, dieci rack per squat e dieci sviluppatori glute-ham il giorno successivo. Questo sarebbe possibile per un cliente istituzionale con un grande budget che ha aderito completamente al concetto di CrossFit e ha impegnato tutte le sue risorse al nostro modello, ma non è ciò con cui di solito abbiamo a che fare. (Alternativamente, inviare uno o due membri del team alla volta attraverso i nostri WOD potrebbe richiedere diverse ore in alcuni casi.) Generalmente, i nostri clienti di team devono lavorare con le attrezzature esistenti, hanno risorse limitate per attrezzature aggiuntive e non possono affrontare l'argomento di una conversione completa a CrossFit e riproporre le loro palestre con i loro superiori senza una misura chiaramente dimostrabile di successo con il nostro programma e le risorse attuali.

Con esattamente questi clienti istituzionali in mente, abbiamo sviluppato trenta allenamenti di squadra che speriamo faciliteranno i leader PT (allenamento fisico) di squadra ad esplorare e adattare il metodo CrossFit al loro ambiente. Stiamo chiamando questo "6 settimane di CrossFit per 10" perché abbiamo confezionato questi trenta allenamenti di squadra come un corso PT di sei settimane per dieci atleti.

Ecco alcuni dei criteri che hanno guidato i nostri sforzi di progettazione del programma:

- Accomodare un'ampia varietà di capacità (inclusi sia uomini che donne)
- In definitiva impegnativo per atleti d'élite e principianti
- Motivare e amplificare la convivialità
- Lavorare con un numero dispari o pari di partecipanti
- Preservare il carattere fisiologico della programmazione di CrossFit
- Richiedere domande modeste/ragionevoli per nuove attrezzature

"6 settimane di CrossFit per 10"

Allenamenti giornalieri

1. Corsa 5K 1
2. "Chelsea"
3. Miglio con il bastone
4. Hoover Ball
5. Conga Line: panca e pull-up
6. Riposo
7. Riposo
8. Corsa 5K 11
9. Corsa, arrampicata su corda, dip sugli anelli gare a squadre
10. Stacco 1
11. Lancio della palla medica
12. Squat a due uomini, pull-up, corsa di un miglio
13. Riposo
14. Riposo
15. Corsa 5K 111
16. Corsa, KBS, pull-up gare di resistenza
17. Lo slancio
18. Tiro alla fune
19. Massimo di pull-up e dip/squat Tabata
20. Riposo
21. Riposo
22. Corsa 5K 1V
23. Pressa e slancio/stacco 11
24. Squat, corsa, squat, corsa, squat
25. Pull-up, push-up, circuito sit-up
26. Gara di camion spinti
27. Riposo
28. Riposo
29. Corsa 5K V
30. Lo slancio e slancio
31. Corsa, thruster, circuito di pull-up gare
32. Esercizi per i compagni caduti
33. Stacco 111
34. Riposo
35. Riposo
36. Corsa 5K V1
37. Lo strappo
38. Corsa, thruster, pull-up gare di resistenza
39. Gare di ribaltamento di pneumatici
40. Conga Line: arrampicata su corda e dip sugli anelli

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

- Ispira una programmazione creativa nei Direttori e Leader PT
- Affidarsi a movimenti a bassa complessità sviluppando al contempo movimenti più complessi
- Progettare allenamenti che possano essere svolti all'aperto
- Sviluppare un programma che prepari atleti e istruttori a una programmazione e sviluppo più avanzati
- Creare un programma che motivi l'esplorazione continua del fitness dopo il diploma
- Fornire un'esperienza che garantisca che gli atleti possano seguire il WOD entro la fine del corso
- Progettare un corso di 6 settimane che istruttori PT ambiziosi ed esperti possano essere formati a insegnare con sicurezza durante un corso di tre giorni e alcune settimane di preparazione

Quando gli allenamenti di gruppo sono ben costruiti, l'effetto fisiologico è pari a quello degli allenamenti individuali, ma la magia creata dalla dinamica del lavoro di squadra e della competizione non ha eguali nello sforzo solitario. Gli ostacoli principali per gli allenamenti di gruppo sono logistici - problemi di struttura, pianificazione, tempistica e attrezzature - e possono essere facilmente superati.

I nostri allenamenti di gruppo sono stati così divertenti e di successo che la maggior parte dei nostri clienti individuali ha chiesto di essere inserita in uno dei nostri gruppi. L'allenamento di squadra sta sempre più dominando la nostra pratica clinica locale.

Come il programma qui descritto, di solito lavoriamo con squadre di dieci persone. Molti dei nostri allenamenti (e molti di quelli presentati qui) sono costruiti attorno a una competizione tra due squadre da cinque persone. Per questi allenamenti dividiamo il gruppo tra i nostri due migliori atleti che fungono da capitani di squadra. I nostri leader di squadra sono stati selezionati per il loro istinto di cura e spirito di squadra. Il grande vantaggio di atleti d'élite che applaudono sinceramente e celebrano i successi di atleti meno esperti deve essere visto per essere apprezzato appieno.

Una lavagna o una whiteboard è uno strumento indispensabile per motivare questi allenamenti di gruppo. I risultati di tutti tranne uno dei 30 allenamenti presentati in questo numero possono essere perfettamente quantificati. È stata nostra osservazione che "scrivere i numeri sulla lavagna" crea un clima in cui tutti danno il massimo.

Abbiamo costruito questo programma su un regime di cinque giorni di lavoro e due giorni di riposo. Per gran parte del mondo la settimana lavorativa va da lunedì a venerdì. Non abbiamo intenzione di cambiare questo.

Lista dell'attrezzatura

- 2 Bilancieri Olimpici
- 5 set di manubri da 40 lb
- Piastre in gomma composita
  - 4-10lb. coppia
  - 4-25lb. coppia
  - 4-45lb. coppia
- Stazione per trazioni/dip
- 2 Grandi Pneumatici
- 10 Bastoni
- Supporti Vulcan
- Colonne di Potenza
- Panchina
- Corda da Arrampicata da 25 piedi
- 2 Palloni Medici da 20 lb
- 1 Pallone Medico da 8 lb
- Anelli
- Scatola da 10 pollici
- 1 Camion
- 2 Kettlebell da 1 1/2 pood



I dettagli su carico e ripetizioni, set e riposo, sono solo un suggerimento basato sulle nostre esperienze. Abbiamo progettato questi allenamenti pensando alle capacità fisiche di diversi grandi team SWAT metropolitani con cui abbiamo lavorato. Alcuni degli allenamenti potrebbero dover essere adattati per soddisfare le accademie di polizia o i dipartimenti regionali.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Settimana 1

Corsa 5K 1: (un 5K è 3,1 miglia.) Cerchiamo un punto di riferimento su una distanza che molti sopravvalutano ma che è comunque importante. Inizia la squadra in massa e registra i loro tempi di completamento. Riscaldamento con quindici minuti di stretching prima di iniziare.

Questa corsa può essere effettuata su pista, ma le opzioni urbane e campestri sono migliori. Preferiamo un "5K urbano" ricco di ostacoli naturali e artificiali.

Calcola le differenze di tempo tra ogni posizione (differenza tra 1° e 2°, differenza tra 2° e 3°, ecc.). Questi dati saranno usati per la partenza con handicap nel prossimo 5K.

Ogni settimana inizia con una corsa 5K e la revisione delle tendenze di prestazione è una caratteristica essenziale di questo allenamento. Ogni allenamento 5K includerà "lavoro con bastone" (vedi Giorno 3), lavoro sul tronco, altri movimenti calistenici e stretching.

Chelsea: Cinque trazioni, 10 flessioni e 15 squat ripetuti ogni minuto per 30 minuti. Posizionati vicino alle sbarre per trazioni e avvia il cronometro.

Questo è un WOD (Workout of the Day) di riferimento CrossFit. Chelsea è facile sulle gambe e impegnativo per la parte superiore del corpo. Le richieste metaboliche ("cardiovascolari") sono notevoli.

Questo è un allenamento ad alto volume di trazioni e questo è chiarissimo il giorno successivo. Chelsea è un "potenziatore di trazioni" e CrossFit è "centrato sulle trazioni".

Usa un cronometro a tre funzioni e impostalo per un conto alla rovescia di un minuto. Dai un avviso di "15 secondi" prima che ogni round finisca.

Questo allenamento può introdurre lo squat per molti. Insisti su una tecnica perfetta. Più sei scrupoloso, maggiore sarà il tuo impatto positivo a lungo termine sulla vita di questi atleti. Vedi l'articolo su "Lo Squat" nel CrossFit Journal

La maggior parte degli atleti troverà impossibile mantenere il ritmo per trenta minuti. Istruì gli atleti a continuare una volta in ritardo e a notare il numero di round completati in tempo e il numero di round completati dopo essere rimasti indietro. Chelsea viene valutato come "il numero di round completati entro il minuto prescritto"/"i round aggiuntivi completati fino a 30 minuti". Ad esempio, un punteggio di "12/9" indica che un round al minuto è stato completato per dodici minuti e durante il tredicesimo minuto l'atleta è rimasto indietro ma ha completato altri 9 round nei restanti 18 minuti. Il primo numero determina la classifica e il secondo numero separa ulteriormente la classifica di chi ha numeri primi identici.

Stabilisci una politica di tolleranza zero sulla cattiva tecnica. Permettiamo slanci e calci nelle trazioni (sono altamente funzionali) ma richiediamo il contatto del pomo d'Adamo con la barra e la COMPLETA estensione in basso. Gli squat devono scendere sotto il parallelo e salire fino alla completa estensione dell'anca e delle gambe. Le flessioni devono avere il corpo rigido.

Non vogliamo insistere sull'importanza o sugli standard con ciascuno dei seguenti allenamenti. Basti dire che barare sull'ampiezza dei movimenti è completamente inaccettabile.

Vedi l'articolo nel CrossFit Journal di settembre 2003, "Allenamenti di Riferimento" per saperne di più su "Chelsea" e altri allenamenti importanti.

Chilometro con il bastone: 25 squat posteriori, 25 squat frontali, 25 squat sopra la testa, corsa di 400 metri, 25 pressioni delle spalle, 25 pressioni push, 25 push-jerk, corsa di 400 metri, 50 squat clean, corsa di 400 metri, 50 strappi, corsa di 400 metri.

Tutto questo lavoro, eccetto le corse, viene svolto con un bastone di un pollice per 6 piedi. I movimenti vengono eseguiti in sincronia e la corsa viene mantenuta al ritmo del corridore più lento. Tutti rimangono insieme per ogni ripetizione.

Questo allenamento introduce movimenti funzionali cruciali di impatto ineguagliabile. Introdurre questi movimenti essenziali sotto carichi quasi zero richiede un'enorme precisione, coordinazione, equilibrio e flessibilità, che spesso sono nuovi per l'atleta. Le abilità sviluppate con questi esercizi con bastone aprono la strada a una partecipazione sicura ed estremamente efficace agli stimoli di allenamento più importanti conosciuti, il sollevamento pesi. Non il junk del culturismo ma il vero allenamento.

L'allenamento fisico non dovrebbe essere l'unico aspetto dell'allenamento privo di abilità. Richiediamo alle squadre enormi abilità, ma troppo spesso pensiamo che l'allenamento fisico sia più efficace se basato su elementi a bassa abilità.

Prenditi il tempo per introdurre ciascuno dei movimenti e non iniziare la corsa finché quasi tutti non sono in grado di eseguire un

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

approssimazione ragionevole dei movimenti. Introdurre e praticare i movimenti richiederà probabilmente 20-30 minuti.

Al completamento, classifica gli atleti per qualità del movimento e identifica due leader della squadra di sollevamento pesi, uno leggero e uno pesante, in base a questa classifica.



Qualsiasi squadra in gioco che prende per prima la palla può servire dopo che è stato segnato un punto.

Gioca per 60 minuti. Classifica le squadre in base al numero di vittorie.

Consulta l'articolo nella CrossFit Journal di febbraio 2003, "Hoover Ball" per saperne di più sul gioco.

Hoover Ball: Hoover Ball è essenzialmente pallavolo con una palla medica. Abbiamo giocato con regole ufficiali e non ufficiali. È stato più divertente e faticoso senza regole. Imposta una rete o una corda a 8 piedi.

La nostra versione preferita permette qualsiasi metodo di lancio, passaggi illimitati e nessuna restrizione sulle combinazioni di corsa e lancio. La palla deve essere lanciata in modo da superare la rete o la corda di 8 piedi e deve essere presa o lasciata andare fuori dai limiti dalla squadra che riceve. Una squadra guadagna un punto se qualcuno tocca e non prende la palla sul lato opposto o lasciando che una palla lanciata atterri fuori dai limiti sul proprio lato.

I giochi più impegnativi sembrano derivare da squadre di due uomini e una palla medica Dynamax da otto libbre. Crea cinque squadre di peso corporeo complessivo approssimativamente uguale. Ruota le squadre per sostituire quelle perdenti nei giochi a 13 punti.

Conga Line: Panca e Trazioni: Prepara una panca, un supporto e un bilanciere vicino alla barra per le trazioni. Allinea la squadra e invia il primo atleta a fare il maggior numero possibile di ripetizioni di panca senza appoggiare il bilanciere o riposare sul petto, e poi immediatamente, ma senza correre o affrettarsi, va alla barra per le trazioni e esegue una serie massima di trazioni. Quando il primo atleta completa l'ultima ripetizione di panca, il secondo atleta si prepara a prendere il suo posto. Al termine delle ripetizioni di panca e trazioni, l'atleta torna alla fine della fila. La panca non è mai libera per più di pochi secondi e nessuno inizia le trazioni finché l'atleta davanti a lui non scende dalla barra.

A seconda delle esperienze e delle dimensioni fisiche dei membri del gruppo, inizialmente proverai con 95, 135 o 185 libbre per la panca. Hai scelto il peso giusto quando i totali di trazioni e panca della squadra sono uguali. Cinque round sono un buon allenamento.

Settimana 2

Corsa 5K II: Questa volta inizia gli atleti in ordine inverso rispetto al loro arrivo della settimana scorsa. Separa le loro partenze in base alle differenze registrate la settimana scorsa. Se gli atleti corrono come la settimana scorsa, arriveranno alla pari. Abbiamo applicato un handicap ai corridori e i risultati sono interessanti. Questa volta la classifica dei corridori indica il loro miglioramento relativo rispetto alla settimana precedente.

Registra i tempi di arrivo e ricalcola il tempo grezzo di ogni atleta sottraendo i suoi tempi di partenza.

Condividi i dati con gli atleti. Fai i tuoi compiti in anticipo. Presentazioni semplici realizzate con Excel, che mostrano miglioramenti nei tempi e cambiamenti nell'handicap, sono strumenti motivazionali efficaci.

Prima e dopo la corsa, è un ottimo momento per praticare i movimenti di sollevamento o il lavoro con il bastone. Squat frontale, squat posteriore, squat sopra la testa, pressa per spalle, push press, push jerk, stacco, squat clean e snatch devono essere regolarmente inclusi nei riscaldamenti.

Gli allenamenti 5K sono il luogo ideale per anticipare il lavoro della settimana successiva. Introduci il riscaldamento a scaletta di trazioni, flessioni, squat e sit-up: uno di ciascuno, due di ciascuno, tre di ciascuno, fino al fallimento, e poi conta di nuovo fino a uno.

Corse di squadra con Corsa, Scalata della Corda e Tuffi agli Anelli: Prepara gli anelli vicino a una corda di 25". Due squadre, di cinque ciascuna, partono insieme per una corsa di 800 metri. Una squadra tornerà

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

alla scalata della corda e l'altra squadra tornerà agli anelli. La squadra alla corda deve fare 10 arrampicate e la squadra agli anelli deve completare 100 piegamenti sugli anelli. La squadra che completa il suo compito per prima vince il round.

Quando ogni concorrente torna dalla corsa, può fare solo un contributo al totale della sua squadra, cioè può fare solo una scalata alla corda o un set di piegamenti agli anelli. Solo quando tutti i cinque membri della squadra sono tornati dalla corsa, gli scalatori o i membri alla corda possono fare altri contributi al totale della squadra.

Gli atleti ruotano alla corda e agli anelli nell'ordine esatto in cui sono tornati dalla corsa fino a raggiungere 10 arrampicate o 100 piegamenti, concludendo il round. Ogni atleta che non riesce a salire alla corda nel suo turno aggiunge due al numero di arrampicate richieste alla squadra per completare quel round. Ogni atleta che non può contribuire con nessun piegamento nel suo turno aggiunge dieci al numero di piegamenti richiesti alla squadra per completare quel round.

La prima squadra che completa il suo compito vince il round e può iniziare la corsa, segnalando il secondo round, o aspettare che la squadra avversaria completi il suo compito.

La competizione continua per 30 minuti. Dopo trenta minuti, la squadra più vicina ai requisiti di piegamenti o scalate (100 vs. 10) vince il round non completato. La squadra che vince più round vince la giornata.

Stacco da terra I: Forma due squadre di cinque atleti ciascuna. Riscaldati e pratica lo stacco da terra con manici di scopa finché tutti non hanno una bella tecnica. Ogni squadra farà passare ogni atleta attraverso un round di 5 ripetizioni a 65 libbre. Dopo aver verificato che tutti abbiano un'ottima forma a 65 libbre, fai passare entrambe le squadre attraverso 3 ripetizioni a 95 libbre.

Supponendo che tutti abbiano ancora un bell'aspetto, prepara le barre di entrambe le squadre con 135 libbre. Gli atleti si avvicineranno alla barra uno alla volta ed eseguiranno dieci ripetizioni a rotazione fino a quando ogni atleta avrà completato 5 serie di 10 ripetizioni ciascuna. Non si tollera nulla oltre alla forma perfetta. Un'attenzione meticolosa alla tecnica sarà ampiamente ricompensata per anni. Se ci vogliono 30 minuti per ottenere la forma giusta per tutti, va bene.

Se qualcuno ha una tecnica ostinatamente scorretta, deve essere separato e rimandato al manico di scopa, poi a 65 libbre e poi a 95 libbre con una tecnica assolutamente ottima prima di essere 'riabilitato' e autorizzato a tornare alla sua squadra.

Vedi l'articolo nel CrossFit Journal di agosto 2003, 'Lo Stacco da Terra', per saperne di più su standard, tecnica e importanza dello stacco da terra.

Lancio con palla medica: Questa competizione si svolge con una palla medica Dynamax da venti libbre. Due squadre di cinque si allineano su un campo di almeno 100 iarde di lunghezza. Quindici gare vengono tenute alternando le gare tra 'meno lanci per raggiungere il traguardo' e 'primo al traguardo'. Nella competizione 'meno lanci', un membro della squadra lancia la palla in avanti, e un secondo la raccoglie nel punto di atterraggio e la lancia di nuovo in avanti dove un terzo membro della squadra la lancia a un quarto. Ogni giocatore si sposta in avanti alla posizione più avanzata dopo aver lanciato la palla. Non è permesso cambiare l'ordine o saltare il turno.

Vincere la gara 'meno lanci' si ottiene lanciando la palla oltre la linea del traguardo con il minor numero di lanci. In caso di parità, la prima squadra a mettere la palla oltre la linea vince.

La gara 'primo al traguardo' si svolge in maniera identica, tranne che per vincere è necessario portare la palla oltre la linea prima dell'altra squadra. In caso di parità, vince chi ha fatto meno lanci.

Non si tenta di prendere la palla medica e viene sempre posizionata dal punto di atterraggio, non dal punto a cui rotola. Non si possono prendere più di trenta secondi tra ciascuna delle quindici gare. Quando una squadra porta la sua palla oltre il traguardo, la squadra perdente deve raccogliere la sua palla e correre fino al traguardo. La linea del traguardo diventa la linea di partenza della gara successiva – entro 30 secondi la gara riparte.

Due uomini: Squat, Pull-up, e Corsa: Cinque squadre di due uomini si sfidano l'una contro l'altra. Al via, ogni concorrente completa 160 squat, poi ogni squadra deve completare un totale di 100 pull-up con ogni membro che contribuisce con cinquanta 'pull-up a due'. Il pull-up a due ha un uomo che assiste con una spinta simile a una pressa, spingendo il suo compagno per le costole o il sedere. Il contatto del membro assistente deve essere solo con le mani e le dita. I compagni di squadra si alternano tra tirare e assistere fino a quando il duo ha 100 ripetizioni da 50 ciascuno. Dopo che una squadra completa i 100 pull-up, entrambi i membri completano una corsa di un miglio. Il cronometro si ferma per ogni squadra quando il secondo membro attraversa il

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

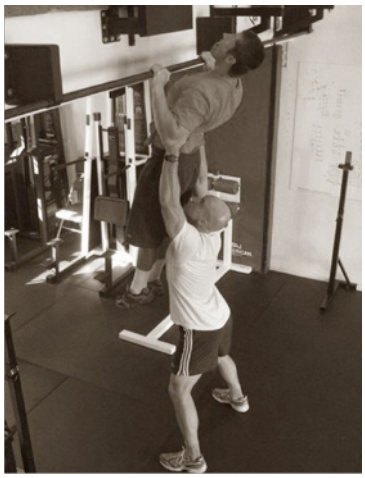
traguardo. Le squadre vengono classificate in base al tempo impiegato per completare tutti gli squat, le trazioni e la corsa di un miglio.

La trazione a due è un classico esercizio funzionale che coinvolge tutti i principali gruppi muscolari, grazie all'assistenza e alla trazione. Combinato con squat ad alta velocità e la corsa di un miglio, questo allenamento è estremamente impegnativo.

Trazione a Due: Tecnica

"Nella trazione a due, un uomo aiuta con un movimento simile a uno squat-pressa, spingendo il compagno per le costole o i glutei. Il contatto dell'assistente deve avvenire solo con mani e dita."





Settimana 3

Corsa 5K III: In questo terzo 5K torniamo alla partenza di massa. Registra i tempi e calcola le differenze per la partenza con handicap della prossima settimana.

Ancora una volta, oggi sarebbe consigliabile fare riscaldamenti più sofisticati, esercizi per il tronco e lavoro con il bastone.

Dedica circa 20 minuti a praticare il clean con il bastone. Il Clean è previsto per mercoledì di questa settimana.

Corsa, KBS, Gare di trazioni: Questo allenamento comprende due gare separate. Ogni membro di due squadre da cinque persone competerà contro un altro atleta di una squadra avversaria in ogni gara e raccoglierà il tempo per entrambe le gare. La prima gara consiste in una corsa di 800 metri, 50 swing con kettlebell da 50 libbre (1 ½ pood) e trenta trazioni, tutto a tempo. La seconda gara è una corsa di 400 metri, 35 swing con il kettlebell e 20 trazioni.

Inizia con la prima coppia di atleti e osserva i loro progressi per decidere quando iniziare le coppie successive. La congestione ai kettlebell potrebbe rovinare il programma dei tempi. Al termine della prima gara dell'ultima coppia, inizia la seconda gara, più breve, con lo stesso ordine di atleti.

Questo allenamento è un mix di modalità diverse, percorsi metabolici e acido lattico. È un'ottima introduzione ai suoi fratelli maggiori: Corsa, Thruster con manubri, Trazioni, Gare di trascinamento e Circuito!

È importante ricordare agli atleti che non è necessario completare tutte le 30 trazioni o i 50 swing con il kettlebell in un'unica serie. Questa caratteristica rende l'allenamento eccellente perché spesso la sopravvivenza dipende dalla gestione abilità dei tempi di lavoro e riposo, ed è un ottimo allenamento per affinare questa abilità.

Il Clean: Dopo un lungo riscaldamento e pratica con il bastone, forma due squadre di cinque atleti ciascuna. Ogni atleta eseguirà uno squat clean da 65 libbre 30 volte, poi 20 volte e infine 10 volte.

Gli atleti dovrebbero cercare di non fermarsi durante le loro serie e non dovrebbero, a meno di disagio, posare il bilanciere.

Sottolinea che questo esercizio viene eseguito con i fianchi e non con le braccia. Scatta i fianchi, scrolla le spalle e tuffati! Niente power clean.

Il clean, come lo stacco e lo squat, merita un

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

introduzione prolungata. Gli atleti che non eseguono il clean non sono bravi come quelli che lo fanno; i vantaggi di questo movimento – e dello squat e del deadlift – sono enormi.

Vedi l'articolo nel CrossFit Journal di luglio 2003, "The Clean" per saperne di più su standard, tecnica e importanza del clean.

Tiro alla fune: Usa una corda di Manila di 7,5 metri, 3,8 cm di diametro, a 3 strati (la stessa usata per arrampicarsi) e segna il centro con una linea. Posiziona due squadre da cinque persone, con massa corporea e forza simili, su ciascun lato della corda. La gara inizia con il segno centrale direttamente sopra una linea ben definita nel terreno. Al comando, entrambi i lati lavorano per tirare l'intera lunghezza della corda dalla loro parte della linea nel terreno.

Registra il tempo per il primo tiro e poi fai delle sostituzioni che pensi possano favorire leggermente il lato perdente, testando la tua stima riformando le squadre e ripartendo. Se la tua sostituzione è buona, il prossimo tiro dovrebbe durare di più. Non far sapere agli atleti quale sia il tuo gioco e lavorali per 30 minuti.

Dai alle squadre un tempo di riposo pari a quello del tiro precedente, mantenendo un rapporto lavoro-riposo di 1:1.

Questa è una lotta primordiale di immensa funzionalità. Le applicazioni sono infinite.

Trazione massima & Dips/Squat Tabata: Due squadre di cinque persone si posizionano vicino alla sbarra per le trazioni. Ogni squadra passa tutti e cinque i membri per un set massimo di trazioni e poi per un set massimo di dips. Ripeti questo due volte in più fino a quando ogni membro di ciascuna squadra ha fatto tre set di trazioni e tre set di dips. Qualcuno di ogni squadra è sempre impegnato in trazioni o dips. Non perdere tempo nei passaggi. Ogni membro della squadra registra il suo conteggio di trazioni e dips prima di tornare in fila.

Dopo che l'ultimo membro di entrambe le squadre ha terminato i suoi ultimi dips, esegui gli squat Tabata. Lo squat Tabata consiste nello squat per 20 secondi e riposo per dieci. L'intervallo è ripetuto per un totale di 8 sforzi. Lo squat Tabata è valutato come il minor numero di squat in uno degli otto intervalli. Il punteggio Tabata della squadra è la media di tutti i cinque membri della squadra.

Confronta i totali delle squadre su trazioni, dips e punteggi Tabata. Moltiplicando il punteggio Tabata della squadra per la somma di tutte le trazioni e dips delle squadre si determina il punteggio della squadra per il giorno.

Lo squat Tabata è un'applicazione originale di CrossFit della ricerca del Dr. Izumi Tabata sulle adattamenti dei sistemi anaerobico e aerobico a vari protocolli di intervallo.

Settimana 4

Corsa 5K IV: Partenze con handicap basate sulle differenze dalla settimana scorsa. Ancora, dai una mano al più migliorato. Molti di questi atleti vinceranno gare podistiche per la prima volta nella loro vita. Incoraggia il successo.

Pratica i movimenti con il bastone. Rivedi il clean e poi lavora su shoulder press, push press e push-jerk finché tutti non possono eseguirli su comando. Domani c'è l'allenamento di "pressing & jerking" con carico. Non ascoltare l'argomento che i movimenti con il bastone sarebbero più facili con un carico. La verità è che il carico servirà solo a mascherare una mancanza di coordinazione e alla fine limiterà la capacità degli atleti di apprendere questi fondamenti essenziali.

Pressing e Jerking/Deadlift II: Due squadre di cinque persone si posizionano con carichi da 65 libbre. Due uomini si sfidano da ogni squadra con i loro carichi da 65 libbre e shoulder press per 15 ripetizioni, poi push-press per 15 ripetizioni, poi push-jerk per 15 ripetizioni. Settimana 4 Gli atleti dovrebbero cercare di completare tutte le 45 ripetizioni senza mettere il bilanciere a terra. Non tutti ce la faranno. Insisti sulla forma perfetta. Al secondo avvertimento di cattiva forma, l'atleta deve portare il bilanciere a terra e riposare. L'atleta che termina con meno visite a terra vince. In caso di parità, vince chi ha finito per primo. I push press che dovrebbero essere shoulder press non contano e i jerks che dovrebbero essere push press non contano.

Ripeti questa competizione finché tutti non hanno fatto i "15", e poi ripeti la competizione con i "12", e poi i "9".

Vedi l'articolo sulla progressione "shoulder press, push-press, e push-jerk" nel CrossFit Journal. Discute l'efficienza e la funzionalità di questi movimenti e osserva le esigenze metaboliche di questo allenamento come evidenziato dalle reazioni degli atleti.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Le stesse squadre ora eseguono il sollevamento da terra con un peso di 30 kg, 15 ripetizioni ciascuno alla volta, poi aumentano a 43 kg per 12 ripetizioni, quindi 61 kg per 9 ripetizioni, 84 kg per 6 ripetizioni e infine 102 kg per tre ripetizioni. Nessuno può fare sollevamenti brutti. È necessaria una forma perfetta per continuare il gioco.

Gli atleti che vengono fermati per correggere la tecnica devono allenarsi con l'ultimo peso che riescono a sollevare perfettamente per 10 ripetizioni.

Consulta l'articolo nel CrossFit Journal di gennaio 2003, "Shoulder Press, Push Press, Push Jerk" per saperne di più sulla meccanica di questi movimenti.

Squat, Corsa, Squat, Corsa, Squat, Corsa, Squat, Corsa: Ognuno per sé. All'inizio, ogni atleta completa 100 squat, corre 400 metri, 75 squat, corre 400 metri, 50 squat, corre 400 metri, 25 squat, corre 400 metri - tutto contro il tempo. È solo una corsa di 1.600 metri e 250 squat.

Confronta e discuti la probabile differenza tra questo allenamento e correre per un tempo equivalente. Fai la stessa discussione anche domani.

Circuito di Pull-up, Push-up, Sit-up: Ogni atleta esegue il circuito di 5 trazioni alla sbarra, 10 flessioni e 20 addominali per 30 minuti. Nessuna forma scorretta. È permesso il kipping sulle sbarre.

Classificazioni basate sul numero di giri completati e frazioni di giri al trentesimo minuto.

Corsa di Camion Spinto: Lo scenario migliore è un camioncino in un campo appena arato. Posiziona i coni a 91 metri di distanza. Due squadre di cinque persone si alternano correndo sessioni cronometrate da un set di coni all'altro. Ogni squadra farà cinque corse.

Settimana 5

Corsa di 5 km V: Ritorno alla partenza di massa. Registra i tempi e calcola le differenze per la partenza con handicap della prossima settimana.

Domani è l'allenamento di Clean & Jerk, quindi approfittane per praticare il C&J con i bastoni un'ultima volta.

Questo è un buon momento per introdurre alcuni esercizi addominali più avanzati, come il hollow rock, ginocchia ai gomiti, V-ups, ecc.

Il Clean & Jerk: Riscaldamento e pratica con il bastone e poi con un bilanciere vuoto. Due squadre si preparano con 30 kg ciascuna e, a turni, eseguono il C&J (squat clean e push-jerk) 15 ripetizioni fino a quando ogni membro ha avuto il suo turno. Coloro che riescono a fare 15 ripetizioni senza mollare il bilanciere restano "dentro" e passano al turno successivo. A ogni turno le ripetizioni restano a 15 e il peso aumenta di 9 kg. Continua fino a quando l'ultimo partecipante trova un peso con cui non riesce a fare 15 ripetizioni di C&J.

Ricorda di toccare e andare solo a terra. Niente riprese o pause nella parte inferiore. Riposo in sospensione, nel rack o sopra la testa se necessario. Tutti indietro.

Corsa di Circuito di Corsa, Thruster, Pull-up: Questo semplice allenamento prevede una squadra di cinque persone che lavora e una seconda squadra di cinque persone che "supervisiona" e cronometrando una corsa di circuito di cinque round di una corsa di 400 metri seguita da 15 thruster con manubri di 18 kg, seguiti da 15 trazioni alla sbarra.

Dopo che la prima squadra ha completato il circuito di cinque round, "supervisionano" e cronometrano per 5 round per gli atleti rimanenti. Avrai bisogno di cinque paia di manubri da 18 kg, un elemento essenziale per qualsiasi programma rispettabile.

Questo è davvero buono. La corsa è funzionale, primitiva, critica. Il thruster (una fusione di squat frontale e push-press) è l'accelerazione più impegnativa che possiamo concepire - dalla flessione totale delle caviglie, ginocchia, fianchi, spalle e braccia all'estensione totale degli stessi, contro la forza normale della gravità, con il peso corporeo più un carico (instabile e a due mani). L'unica cosa che manca sono le trazioni alla sbarra – le abbiamo incluse. In più round contro il tempo, questa combinazione crea una vera sfida che serve bene a qualsiasi sforzo futuro.



Stazioni di pull-up e dip costruite con il lavoro dei detenuti e circa $ 00

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com.
Invia feedback a feedback@crossfit.com.

Esercizio del Compagno Caduto: La versione più semplice di questo esercizio prevede che l'atleta che porta si avvicini a un "compagno caduto" in piedi che si lascia cadere o si appoggia sulle spalle dell'atleta che porta. Questo allenamento è una gara tra due squadre di cinque uomini per trasportare i loro membri attraverso un campo. Ecco il modello per l'esercizio: A porta B dall'altra parte e B torna per C che torna a prendere D che torna a prendere E che poi riporta A indietro e quindi sia E che A corrono indietro. Quando sia A che E hanno attraversato la linea del traguardo, la squadra di cinque ha finito. In questo modo ogni membro ha corso senza carico, ha corso trasportando un compagno ed è stato trasportato. Vince la prima squadra che finisce.

Sette di queste gare costituiscono un ottimo inizio di giornata. Nessuna pausa tra le gare.

Deadlift III: Riscaldati con un esercizio a scala di trazioni, flessioni, addominali e squat. Muoviti rapidamente, inizia da "uno" e sali fino a "sette" e poi torna indietro a "uno". Due squadre di cinque uomini si preparano con 135 libbre e ogni uomo deve eseguire 3 ripetizioni. Nel round successivo, preparare 185 per tre ripetizioni, poi 225 per 1 ripetizione. Da allora in poi aggiungere venti libbre a ogni round. Fermarsi a 305 (sette serie).

Supervisiona attentamente e interrompi qualsiasi sollevamento che perda l'estensione lombare. Se il sollevatore non riesce a correggere il problema, ritiralo dal gruppo e organizza la rimediatura. Potresti voler impostare gli atleti che vengono ritirati per la rimediatura della tecnica con l'ultimo carico che possono sollevare perfettamente per 10 ripetizioni.

Molti saranno in grado di sollevare di più e alcuni non raggiungeranno i 305. È tutto normale. Una delle molte lezioni che devono essere apprese è come tentare in sicurezza i sollevamenti oltre il massimo – si verificano in natura tutto il tempo. Allenati correttamente, un sollevamento oltre la capacità non comporta rischi significativi per l'atleta. Questi atleti hanno studiato questo per cinque settimane.

Settimana 6

Corri 5K VI: Partenze con handicap basate sulle differenze della settimana scorsa. Ancora una volta, fai un gran clamore per i ragazzi che si classificano bene.

Allinea la squadra e fallo eseguire una combinazione con il bastone di 25 squat posteriori, squat frontali, squat sopra la testa, pressioni sulle spalle, pressioni push, e spinte seguite da 50 squat clean e snatch. Esamina la forma con attenzione.

Lo Snatch: Oggi introduciamo lo snatch a un braccio, pratichiamo per la prima volta lo squat sopra la testa con un carico, e introduciamo lo snatch con bilanciere a due mani (lo snatch olimpico). Lo snatch a un braccio si apprende in pochi minuti e rappresenta fedelmente la meccanica e la bellezza dello snatch olimpico. Pratica con manubri da 40 libbre per venti minuti. Successivamente, forma due squadre di cinque uomini, ciascuna con 45 libbre (barra vuota) e fai ruotare ognuno attraverso round di 21-18-15-12-9-6 e 3 ripetizioni di squat sopra la testa (box da 10 pollici). Infine, con la stessa barra, le squadre praticano lo snatch squat da appendere 10 ripetizioni ciascuna per 5 round.

Gare di corsa, thruster, e trazioni: Questo allenamento è composto da due gare separate. Ogni membro di due squadre di cinque uomini gareggerà contro un altro atleta di una squadra avversaria in ciascuna gara e raccoglierà un tempo per entrambe le gare. La prima gara è una corsa di 800 metri, 30 ripetizioni di thruster con manubri da 40 libbre e 30 trazioni, tutto a tempo. La seconda gara è una corsa di 400 metri, 20 ripetizioni di thruster con manubri da 40 libbre e 20 trazioni.

Avvia la prima coppia di atleti e osserva i loro progressi per decidere quando avviare le coppie successive. Un accumulo ai manubri potrebbe rovinare il programma dei tempi. Al completamento della prima gara da parte dell'ultima coppia, inizia la seconda gara più breve con lo stesso ordine di atleti.

Gare di ribaltamento pneumatico: Allinea due squadre di cinque uomini dietro due grandi pneumatici di camion (650-800 libbre). All'inizio, entrambe le squadre ribaltano il loro pneumatico ripetutamente fino a superare un cono a 100 iarde di distanza. (Cerca un pneumatico che sia stretto e alto – sono i più difficili da ribaltare a qualsiasi peso dato.) Istruisci gli atleti a non cercare di sollevare il pneumatico, ma di spingere il petto contro il pneumatico, cercando di spingerlo in avanti e si alzerà. Alla vittoria di una squadra, la squadra perdente alza il pneumatico e lo fa rotolare fino al traguardo, lo lascia cadere e inizia la seconda gara. Le due squadre competono per il meglio di 9 gare.

Conga Line: Arrampicata su corda e dip agli anelli: Posiziona gli anelli vicino alla corda. Invia il primo atleta su per la corda e ha 60 secondi per fare quante più ascensioni possibile. Al segno dei sessanta secondi, deve scendere dalla corda e mentre si allontana dalla corda il secondo atleta inizia a salire mentre il primo si sposta agli anelli per i dip. Entrambi hanno altri 60 secondi per completare quante più ascensioni e dip possibile. Procedi a questo ritmo fino a quando l'intera squadra non ha completato 5 round della coppia.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Ristampa di un articolo del CrossFit Journal. Pubblicato per la prima volta nel numero 15 del CrossFit Journal - Novembre 2003

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Nutrizione:

Evitare il Disordine Metabolico



Cibo

"Che viaggio lungo e strano è stato"
- Grateful Dead

CrossFit è stato un partecipante attivo nelle guerre delle diete. Da decenni è stato un emozionante mondo di 'noi' contro 'loro'.

'Noi' eravamo il campo dei bassi carboidrati, poche calorie e grassi buoni, mentre 'loro' erano l'opposizione di pochi grassi, poche calorie e alti carboidrati. La battaglia era per il cuore e la mente del pubblico su un tema molto personale e privato della nutrizione: quale dieta ci rende sani? continua a pagina... 2

Cibo Pagina 1
Il Quartetto Mortale Pagina 3
Libri di Dieta Responsabili Pagina 4
Miti sul Colesterolo Pagina 7
Oltre il Prozac Pagina 8
Cibo per cani Pagina 8
Gary Taubes Pagina 9
La Zona e la Zona Omega Rx Pagina 10
Un Giorno nella Zona Pagina 10
Iperinsulinemia Pagina 11

di

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

...continua a pagina

Sheldon Margin, redattore della UC Berkeley Wellness Charter, un leader di "loro", accettò questa caratterizzazione delle linee di battaglia quando gliela presentammo nel 1996. Nel 1996, sia il dottor Atkins che Barry Sears furono pubblicamente chiamati "ciarlatani". e "frodi" da parte di medici convenzionali, giornalisti e nutrizionisti. Mentre Sears dovette abituarsi a questo, il dottor Atkins dovette affrontare feroci attacchi al suo lavoro e al suo carattere da quando pubblicò il suo Dr. Atkins Diet Revolution nel 1972.

Oggi scriviamo qui nel 2003 con soddisfazione. Soddisfazione perché percepiamo che stiamo vincendo decisamente la guerra della dieta. Nella pubblica piazza si sta diffondendo rapidamente la consapevolezza che sono i carboidrati, e non i grassi, a far star male e che i grassi sono grassi. Diffondersi come verità senza ostacoli. La posizione secondo cui i carboidrati sono essenzialmente tossici ai livelli di consumo comune era una verità soppressa dalla corruzione politica e industriale della scienza e del giornalismo. Sopprimere la verità è come tenere sott'acqua un pallone da spiaggia; Richiede un lavoro costante contro una resistenza instancabile. Sono scivolati e la nostra posizione rimane come un pallone da spiaggia sulla superficie dell'acqua, dove tutti possono vederlo.

Interpretiamo la nostra posizione di essere chiaramente visibili come una vittoria nelle guerre dietetiche perché la nostra dieta modella al meglio la nutrizione umana e, se testata, supererà sempre il modello dell'opposizione. Il nostro funziona, il tuo no. Dove funziona il tuo, il nostro funziona meglio. Il loro successo richiedeva che ci tenessero fuori dal mercato. Preferibilmente sott'acqua.

In innumerevoli scambi con medici, formatori, nutrizionisti e familiari abbiamo condiviso la nostra posizione e la risposta comune è stata: "hai qualche scienza?" "Ho bisogno della scienza." Avevamo la scienza e lo dimostravamo con orgoglio. Nessuno lo ha letto. La richiesta di prove sottoposte a revisione paritaria è quasi sempre una cortina di fumo. Chi lo scrive lo legge, gli altri fingono. Se riesci ad addestrare le persone ad accettare la proposizione X senza fare domande, allora avrai in gran parte vaccinato queste stesse persone anche solo dal considerare "non X".

La scienza che sostiene la nostra posizione, sebbene prodotta a un ritmo crescente, è sempre stata presente e non è responsabile del drammatico cambiamento degli ultimi due anni.

Ciò che è cambiato è che negli ultimi trent'anni il pubblico ha acquistato circa 100 milioni di libri sulla dieta, conducendo l'esperimento scientifico più importante e di successo mai condotto. Di fronte al bombardamento costante e universale del mantra "grasso è male" da parte delle autorità sanitarie pubbliche, milioni di persone senza credenziali cliniche o scientifiche hanno provato regímenes encontrados en libros "peligrosos" y encontraron algunos de ellos maravillosamente efectivos.

Il Dr. Robert Atkins merita credito per aver sopportato abusi inimmaginabili pur mantenendo la sua posizione, Gary Taubes per essere stato il primo giornalista a denunciare la frode e le origini della posizione a basso contenuto di grassi e per aver successivamente sottolineato che la scienza potrebbe esserci dietro tutto il Dr. Atkins tempo, Barry Sears per aver adattato una dieta responsabile e il dottor Uffe Ravnskov per aver denunciato le frodi e gli errori nella ricerca anti-grasso in modo così efficace che è stato necessario ignorarli completamente per poterli affrontare.

Ma i veri eroi siete ognuno di voi che ha pensato con la propria testa, ha ignorato il coro di medici, nutrizionisti, giornalisti e vicini di casa che belavano come pecore, "il grasso fa male", ha seguito la logica della riduzione del consumo di carboidrati e poi, cosa fondamentale e importante, ha testato la dieta. Provi una dieta e ti senti benissimo, ne provi un'altra e ti cadono i denti. Chi ha bisogno di un medico?

Sono i pazienti a parlare ai loro medici della Zona, del Protein Power e della Atkins, e non il contrario. I medici di tutto il mondo stanno adottando la Zona e Atkins stessi su consiglio dei loro pazienti poiché vedono il successo dei loro pazienti. La letteratura sottoposta a revisione paritaria rimane non letta, ma l'eco del messaggio dei buoni libri sulla dieta si sta facendo strada dall'autore al lettore, al medico e infine ai pazienti.

Forse questo processo non è così insolito ma semplicemente un altro esempio dell'efficienza delle reti decentralizzate. In ogni caso, è coerente con questa parte della filosofia dell'epilogo del Dr. Uffe Ravnskov in The Cholesterol Myths:

"Dopo una conferenza, una giornalista mi ha chiesto come poteva essere sicura che la mia informazione non fosse distorta come quella della campagna sul colesterolo. All'inizio non sapevo cosa dire. Poi ho trovato la risposta.

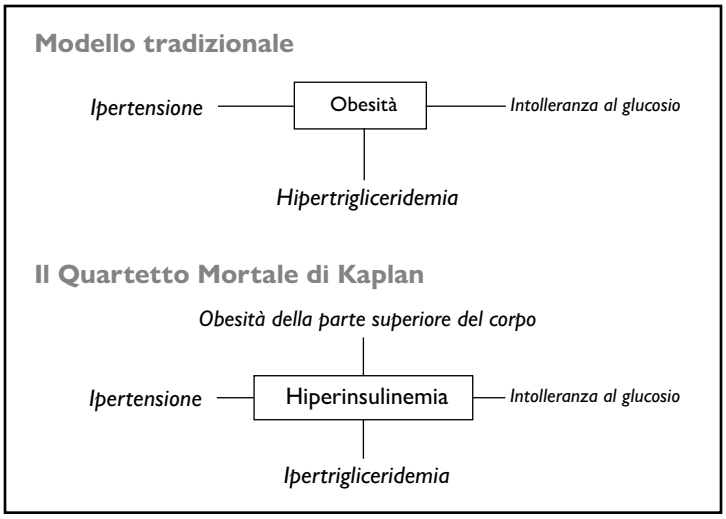
Non potevo esserne sicuro. Tutti devono ottenere attivamente la verità. Se vuoi sapere qualcosa, devi esaminare tu stesso tutte le motivazioni, ascoltare tu stesso tutte le argomentazioni e poi decidere da solo quale sembra essere la risposta più probabile. Potresti essere facilmente distratto se chiedi alle autorità di fare questo lavoro per te.

Questa è anche la risposta per chi si chiede perché anche gli scienziati onesti si ingannano. Ed è la risposta anche per chi, dopo aver letto questo libro, si pone la stessa domanda".

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Il Quartetto Mortale



Medici e ricercatori hanno da tempo riconosciuto il raggruppamento di fattori di rischio per le malattie cardiache. I medici sanno da decenni che l'obesità, l'intolleranza al glucosio (un precursore e indicatore del diabete), l'ipertensione e l'ipertrigliceridemia tendono a coesistere nella stessa persona e sono predittivi di malattie cardiache.

Inoltre, i medici avevano notato che l'intolleranza al glucosio, l'ipertensione e l'ipertrigliceridemia attendono i pazienti in sovrappeso. Si presumeva che, poiché l'obesità veniva prima, fosse la causa degli altri fattori di rischio. Anche se questo è un presupposto naturale, si tratta tuttavia di un classico errore logico: Post hoc, ergo propter hoc (Dopo questo, quindi, a causa di questo).

Questa visione tradizionale dell'obesità come causa di intolleranza al glucosio, ipertensione e ipertrigliceridemia fu seriamente messa in discussione quando il dottor Norman Kaplan, capo della divisione di ipertensione presso il Southwestern Medical Center dell'Università del Texas a Dallas, pubblicò un articolo nel luglio 1989 negli Archivi. di Medicina Interna intitolato "The Deadly Quartet". Quando il Dr. Kaplan esaminò la ricerca, scoprì che l'obesità non è la causa dell'intolleranza al glucosio, dell'ipertensione e dell'ipertrigliceridemia, ma solo un correlato.

Il Dr. Kaplan ha poi dimostrato che l'iperinsulinemia, un altro correlato di ciascuno dei fattori di rischio tradizionali, può essere rappresentata più realisticamente come la causa dell'intolleranza al glucosio, dell'ipertensione, dell'ipertrigliceridemia e dell'obesità (in particolare dell'obesità della parte superiore del corpo).

L'importanza di questo lavoro è difficile da sopravvalutare. Trattare l'intolleranza al glucosio, l'ipertensione, l'ipertrigliceridemia e l'obesità come malattie separate non aveva prodotto risultati impressionanti, e troppo spesso il trattamento per una di queste malattie esacerbava le altre (ad esempio, la dieta di Dean Ornish peggiora i trigliceridi riducendo l'obesità e l'ipertensione).

Quale sarebbe un test legittimo dell'ipotesi del dottor Kaplan? Ebbene, se l'iperinsulinismo è la causa principale dell'intolleranza al glucosio, dell'ipertensione, dell'ipertrigliceridemia e dell'obesità, allora la riduzione dell'iperinsulinismo dovrebbe e riduce l'insorgenza dei fattori di rischio correlati.

Il dottor Kaplan suggerì in modo convincente che l'iperinsulinismo fosse la causa dei fattori di rischio di malattie cardiache nel 1989, ma il dottor Robert Atkins sosteneva lo stesso punto dal 1972 e lo aveva dimostrato in migliaia, se non milioni di persone che avevano seguito il suo libro , La rivoluzione dietetica del Dr. Atkins. Una delle molte lezioni che si possono trarre da questa storia è che il clinico astuto spesso supera di decenni le prestazioni del ricercatore, il che ci porta ad un punto finale: ci sono due seri problemi con l'attuale scienza medica: in primo luogo, che la correlazione e la causalità sono tragicamente incompatibili. confuso da molti ricercatori e, in secondo luogo, che c'è poco rispetto e interesse tra gli accademici per i protocolli spesso di grande successo utilizzati dai medici.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información sobre suscripciones en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Libri di Dieta Responsabili

Questi autori comprendono la natura ambivalente del controllo della glicemia, ossia la regolazione ormonale e la restrizione calorica. Il nostro gruppo comprende un lipidologo, cardiologo, psichiatra, nefrologo, fisiologo dell'esercizio, patologo, endocrinologi in pratica e ricerca, biologi, un avvocato, giornalista e falconiere. Per lo più citano la stessa ricerca pubblicata e sono giunti alla stessa conclusione: la dieta povera di grassi/ricca di carboidrati è letale.

Il primo libro elencato per ogni autore è collegato ad Amazon.com.

Barry Sears PhD:

- La Zona
- Una Settimana nella Zona
- I 100 Migliori Alimenti della Zona
- La Zona Senza Età
- La Zona della Soia
- Dominare la Zona
- Blocchi Alimentari della Zona
- Pasti Perfetti della Zona in Minuti
- La Zona Omega Rx

Robert Atkins, M.D.:

- Rivoluzione Dietetica del Dr. Atkins
- Nuova Rivoluzione Dietetica del Dr. Atkins

Il Dr. Robert Atkins ha sostenuto con fermezza che l'iperinsulinismo causato dall'eccessivo consumo di carboidrati fosse la radice dell'obesità e di altri fattori di rischio per le malattie coronariche, nonostante una valanga di critiche e accuse di ciarlataneria da parte del collettivo medico. Le sue citazioni di studi e il suo impressionante record clinico hanno avuto poco impatto tra i sostenitori della moda della dieta ricca di carboidrati/povera di grassi.

Il primo libro del Dr. Atkins, Rivoluzione Dietetica del Dr. Atkins, contiene le sue risposte alla condanna della sua dieta da parte dell'Associazione Medica Americana e l'indagine successiva del suo regime da parte del Comitato Selezionato del Senato su Nutrizione e Bisogni Umani. Ricordate da Gary Taubes che è stato questo Comitato Selezionato del Senato, presieduto da George McGovern, a sponsorizzare, promuovere e finanziare in gran parte la dieta povera di grassi e ricca di carboidrati che ha distrutto la salute di innumerevoli milioni. (Non sorprende vedere che i socialisti, attraverso la loro visione collettiva per tutti noi, hanno fatto per la salute e la nutrizione quello che hanno fatto per l'economia e i diritti umani). L'A.M.A. difficilmente invertirà il suo impatto negativo sulla salute umana in mille anni di buone azioni.

diritti.) L'A.M.A. difficilmente invertirà il suo effetto negativo. impatto sulla salute umana in mille anni di buone azioni

William Dufty:

Sugar Blues

Sugar Blues, pubblicato nel 1975, proclamava che lo zucchero fosse un veleno responsabile di malattie e sofferenze inimmaginabili. Un milione di copie di questo piccolo libro furono vendute e l'establishment medico rise. Ops, aveva ragione! Leggere Sugar Blues alla luce della ricerca moderna, una comunità medica più illuminata, e il lascito della dieta ricca di carboidrati/povera di grassi è sconvolgente.

Drs. Michael e Mary Dan Eades:

Il Potere delle Proteine

The Protein Power Lifeplan Michael Eades è un ottimo scrittore, e Protein Power è stata un'introduzione accessibile alla nutrizione responsabile. L'esame di Eades sulla ricerca in dieta e malattie cardiache è eccezionale. Il libro è fantastico; la dieta è buona. Per molti, questo libro ha avuto un impatto dove la Zona può essere stata impenetrabile.

Michael Norden, M.D.:

Oltre il Prozac

Il Piano di Vita del Potere delle Proteine Michael Eades è un ottimo scrittore, e Il Potere delle Proteine è stata un'introduzione accessibile alla nutrizione responsabile. L'esame di Eades sulla ricerca in dieta e malattie cardiache è eccezionale. Il libro è fantastico; la dieta è buona. Per molti, questo libro ha avuto un impatto dove la Zona può essere stata impenetrabile.

continua a pagina...

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Libri sulla dieta responsabile

...continua dalla pagina

Avevamo osservato questo effetto della Dieta a Zona molto prima che venisse pubblicato Oltre il Prozac. Avevamo una raccolta di testimonianze sulla mitigazione dei disturbi mentali dopo aver seguito la Zona e non sapevamo cosa farne fino a quando questo libro è uscito nel 1996.

Uffe Ravnskov, M.D., PhD:
I miti del colesterolo

Il Dr. Ravnskov "non ha un cane in questa lotta". Non promuove alcuna dieta, ma ciò che afferma, in modo piuttosto convincente, è che il legame tra consumo di grassi saturi, colesterolo alto e malattie cardiovascolari, noto come la "dieta del cuore", è costruito su fondamenta fragili.

Ravnskov possiede credenziali impeccabili come ricercatore e medico e la sua comprensione della ricerca sulle statine, il controllo del colesterolo e le malattie cardiovascolari è impareggiabile. Ravnskov porta alla discussione una comprensione unica del protocollo e del design sperimentale.

Drs. Richard e Rachael Heller:
La dieta degli amanti dei carboidrati è salutare per tutta la vita

Gli Heller offrono una storia personale e professionale straordinaria nella comprensione dell'iperinsulinismo. Entrambi sono professori distinti di medicina presso la Scuola di Medicina Mount Sinai di New York.

Ray Audette:
Neanderthin

Neanderthin è una presentazione scritta in modo delizioso della posizione della dieta paleo: "se un uomo delle caverne poteva cacciarlo o raccoglierlo per mangiarlo, allora puoi farlo anche tu".

Loren Cordain, PhD:

La Dieta Paleo

Il Dr. Cordain è ampiamente riconosciuto come la principale autorità mondiale in nutrizione paleolitica. La Dieta Paleo elabora brillantemente la discordanza provocata da una dieta decisamente contraria al nostro sviluppo e design biologico.

Roy Walford, M.D.:
Il Piano Anti-Invecchiamento
Vita massima
La dieta dei 120 anni

Il Dr. Walford è il leader indiscusso tra i ricercatori della longevità. Questo patologo della U.C.L.A. ha studiato e riflettuto sulla longevità sin dai tempi delle scuole superiori. È impossibile esplorare la restrizione calorica e la longevità senza incontrare il suo lavoro.

Calvin Ezrin, M.D.:
La Dieta di Controllo Endocrino
Il Libro della Dieta per il Diabete di Tipo 2

Calvin Ezrin ha scoperto i tirotrofi, le cellule all'interno della ghiandola pituitaria responsabili della produzione dell'ormone stimolante la tiroide, quando era un giovane ricercatore di Banting e Best, i scopritori dell'insulina. Il Dr. Ezrin, un endocrinologo pioniere, non ha mai trovato un medico disposto a rispondere pubblicamente e direttamente alle sue affermazioni sugli effetti totalmente benefici delle diete chetogeniche. È stato a lungo più facile ignorare questo scienziato e medico piuttosto che affrontarlo.

La Dieta di Controllo Endocrino e il Libro della Dieta per il Diabete di Tipo 2 sono lo stesso libro. Nel suo libro, il Dr. Ezrin ha pubblicato una lettera, "Dottore a Dottore" in cui offre il suo aiuto per comprendere la chetosi dietetica benigna e offre assistenza a qualsiasi medico che desideri contattarlo.

Abbiamo scoperto che il Dr. Ezrin è di enorme beneficio per tutti i diabetici che gli abbiamo inviato.

T.S. Wiley e Bent Formby, PhD.: Luci Spente: Sonno, Zucchero e Sopravvivenza

Wiley e Formby proseguono sulla scia di Oltre il Prozac di Norden con prove convincenti del legame scientifico tra la mancanza di sonno e il disturbo metabolico dell'iperinsulinismo. Questa è una premessa potente che gode di un forte supporto.

Gerald Reaven, M.D., Terry Kristen Strom, M.B.A., Barry Fox, PhD.:

Sindrome X

Nessuno ha condotto più ricerche scientifiche sul disturbo metabolico causato dall'iperinsulinismo del Dr. Reaven. Questo disturbo è ampiamente conosciuto come "sindrome X" negli ambienti medici, etichetta data per la prima volta dal Dr. Reaven.

continua a pagina... 6

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Libri di Dieta Responsabili

...continuazione dalla pagina

Il Dr. Reaven è stato fortemente critico di ogni tentativo di mitigare la "sindrome X" riducendo l'assunzione di carboidrati fino alla pubblicazione del suo libro nel 2000. Cita ripetutamente studi che mostrano che la perdita di peso è equivalente con diete isocaloriche di diversa composizione di macronutrienti. È difficile credere che un uomo con la storia e la conoscenza di Reaven non sappia che tutte le perdite di peso di venti libbre non sono ugualmente benefiche. Questo, e le sue dure critiche ad Atkins e Sears, suggeriscono la possibilità di un problema di integrità con il Dr. Reaven.

Diana Schwarzbein, M.D.:
Il Principio Schwarzbein
Il Principio Schwarzbein II

Diana Schwarzbein è un endocrinologa, specializzata in diabete, osteoporosi, menopausa e condizioni tiroidee.

Mauro DiPasquale, M.D.:
La Dieta Anabolica
La Dieta Metabolica

Il Dr. DiPasquale è il padre della dieta ciclica, di cui il Miglioramento Ormonale Naturale è una variante indistinguibile. In pratica, questa dieta somiglia a quella di Atkins con uno o più giorni di concessione a settimana. I seguaci della Dieta Anabolica hanno trovato sostenitori forti ed eloquenti tra accademici, allenatori e atleti interessati agli sport di forza. I dibattiti tra i sostenitori della Zona e quelli della Dieta Anabolica sono stati distruttivi per entrambi i gruppi e non hanno risolto nulla.

La conoscenza del Dr. DiPasquale e la sua posizione come autorità sugli steroidi anabolizzanti, insieme all'associazione pubblica sfortunata della parola "anabolico" con gli steroidi, hanno probabilmente condannato la sua dieta all'oblio. Funziona, e funziona molto bene.

Christian Allan, PhD, Wolfgang Lutz, M.D.:
Vita Senza Pane

Vita senza pane è una presentazione eccellente della letteratura scientifica sul metabolismo dei carboidrati, un argomento a cui entrambi gli autori hanno dedicato le loro carriere scientifiche.

Jennie Brand-Miller, PhD, Thomas M.S. Wolever, M.D., PhD, Kaye Foster-Powell, M. Nutr. & Diet., Stephen Colagiuri, M.D.:
La Nuova Rivoluzione del Glucosio

Questo libro si presenta come "La Guida Autorevole dell'Indice Glicemico". Potrebbe esserlo.

Rob Faigin, J.D.:
Miglioramento Ormonale Naturale (MON)

Il Miglioramento Ormonale Naturale deve molto di più a Mauro DiPasquale e alla Dieta Anabolica di quanto il suo autore riconosca. Un compendio avvincente di opere responsabili, MON ci lascia con il sospetto che Faigin, un avvocato, non sia riuscito a separare la teoria dalla programmazione efficace.

Sebbene nessuno dei consigli di esercizio dei guru della nutrizione recensiti qui eguagli la qualità o l'efficacia dei loro regimi nutrizionali, le opinioni di Faigin sull'esercizio provengono direttamente dalle riviste di culturismo. MON è una miscela entusiasmante di scienza solida, teoria non provata, e il meglio delle riviste di culturismo.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Miti sul Colesterolo

Tutti ormai sanno che il consumo di grassi animali e colesterolo causa malattie cardiache. Tuttavia, c'è un semplice problema con questa convinzione: è assolutamente, positivamente e completamente falsa, e nessuno può dimostrarlo meglio del Dr. Uffe Ravnskov nel suo meraviglioso libro I Miti sul Colesterolo.

Il Dr. Ravnskov, dotato di una mente brillante, un dottorato in chimica, una laurea in medicina e un impeccabile record di ricerche mediche pubblicate, è l'equivalente medico del giornalista scientifico Gary Taubes che grida ad alta voce "Il re è nudo!"

Qui, grazie al Dr. Ravnskov, ci sono alcuni dati importanti sul colesterolo e il loro supporto scientifico. C'è più ricerca disponibile attraverso questo portale di quanta se ne potrebbe studiare in un anno. Divertiti!

Ecco un estratto di un'eccellente recensione su I Miti sul Colesterolo dal sito web della Fondazione Weston A Price di Stephen Byrnes, N.D., RCNP:

"Compreresti un libro che è stato letteralmente bruciato dai suoi critici in un programma televisivo in Finlandia? Io lo farei e anche tu dovresti. La tanto attesa versione inglese del controverso libro dello straordinario scettico Dr. Uffe Ravnskov è ora disponibile su NewTrends Publishing.

Ravnskov, un medico con un dottorato in chimica, ha pubblicato più di 0 articoli e lettere in riviste peer-reviewed criticando ciò che il Dr. George Mann, precedentemente dell'Università di Vanderbuilt, una volta chiamò "la più grande truffa nella storia della medicina", ovvero l'Ipotesi Lipidica: la convinzione che i grassi saturi e il colesterolo nella dieta ostruiscano le arterie e causino aterosclerosi e malattie cardiache.

Dotato di una mente acuta e una padronanza impressionante della letteratura, Ravnskov distrugge metodicamente la più famosa vacca sacra della medicina moderna e la mucca da mungere più redditizia per diverse compagnie farmaceutiche. Senza risparmiare nessuno, Ravnskov presenta ripetutamente i principi dell'Ipotesi Lipidica e gli studi che presumibilmente li dimostrano, mostrando come gli studi siano errati o basati su statistiche manipolate che in realtà non dimostrano nulla."

Dati sul Colesterolo

1. Il colesterolo non è un veleno mortale, ma una sostanza vitale per le cellule di tutti i mammiferi. Non esistono "colesterolo buono" o "cattivo", solo densità. Lo stress mentale, l'attività fisica e il cambiamento di peso corporeo possono influenzare il livello di colesterolo nel sangue. Un colesterolo alto non è pericoloso di per sé, ma può riflettere una condizione non salutare, oppure può essere del tutto innocuo.

2. Si dice che un colesterolo alto nel sangue favorisca l'aterosclerosi e quindi anche la malattia coronarica. Ma molti studi hanno dimostrato che le persone con colesterolo nel sangue basso diventano altrettanto aterosclerotiche quanto quelle con colesterolo alto.

3. Il tuo corpo produce da tre a quattro volte più colesterolo di quanto ne consumi. La produzione di colesterolo aumenta quando ne assumi poco e diminuisce quando ne mangi tanto. Questo spiega perché la dieta "prudente" non può ridurre il colesterolo più che di una media di pochi punti percentuali.

4. Non ci sono prove che troppe grassi animali e colesterolo nella dieta favoriscano l'aterosclerosi o gli attacchi cardiaci. Ad esempio, più di venti studi hanno dimostrato che le persone che hanno avuto un attacco cardiaco non hanno mangiato più grassi di qualsiasi tipo rispetto ad altre persone, e il grado di aterosclerosi all'autopsia non è legato alla dieta.

5. L'unico modo efficace per ridurre il colesterolo è con i farmaci, ma né la mortalità cardiaca né la mortalità totale sono migliorate con farmaci il cui effetto è solo la riduzione del colesterolo. Al contrario, questi farmaci sono pericolosi per la tua salute e possono accorciare la tua vita.

6. I nuovi farmaci per la riduzione del colesterolo, le statine, prevengono le malattie cardiovascolari, ma questo avviene attraverso meccanismi diversi dalla riduzione del colesterolo. Purtroppo, stimolano anche il cancro nei roditori.

7. Molti di questi fatti sono stati presentati in riviste scientifiche e libri per decenni, ma raramente vengono raccontati al pubblico dai sostenitori dell'idea dieta-cuore.

8. Il motivo per cui i profani, i medici e la maggior parte degli scienziati sono stati ingannati è perché i risultati opposti e discordanti vengono ignorati o citati in modo errato sistematicamente nella stampa scientifica.

di

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Oltre il Prozac

In Oltre il Prozac, il Dr. Michael Norden, professore associato di psichiatria clinica all'Università di Washington, ha sviluppato l'idea che gli eicosanoidi, su cui Barry Sears ha scritto e ricercato, svolgono un ruolo essenziale nella funzione cerebrale.

L'ipotesi del Dr. Norden è che le diete povere di grassi e ricche di carboidrati abbiano contribuito significativamente ai disturbi mentali che possono essere trattati efficacemente con il Prozac. Egli sostiene che la dieta a Zona sia un trattamento clinico efficace per queste affezioni.

Come se malattie cardiache, diabete e cancro non fossero abbastanza, ecco un elenco di disturbi dal libro del Dr. Norden che il Prozac può nascondere, ma che la dieta a Zona può trattare e forse curare. Ci verrebbe da ridere di questa lista, ma abbiamo visto i benefici in circa una dozzina di questi disturbi nella nostra pratica clinica.

- Alcolismo
- Anoressia nervosa
- Ansia
- Artrite
- Disturbo da deficit di attenzione/
- ipercettività
- Autismo
- Disturbo bipolare
- Disturbo dismorfico corporeo
- Disturbo borderline di personalità
- Bulimia
- Cataplessia
- Dolore cronico
- Disturbo di depersonalizzazione
- Neuropatia diabetica
- Distimia
- Mutismo selettivo
- Labilità emotiva
- Enuresi
- Sindrome di Gilles de la Tourette
- Ipocondria
- Ipermania
- Impotenza
- Aggressività impulsiva
- Mioclonia intenzionale
- Disturbo disforico premestruale
- Depressione maggiore
- Emicrania
- Onicofagia
- Disturbo ossessivo-compulsivo
- Disturbo di panico
- Parafilia
- Gelosia patologica
- Disturbo da stress post-traumatico
- Eiaculazione precoce
- Fenomeno di Raynaud
- Schizofrenia
- Disturbo affettivo stagionale
- Comportamento autolesionistico
- Fobia sociale
- Svenimento
- Tricotillomania

Cibo per cani

Carnivoro o mangiatore di mais?



L'ingrediente principale nella maggior parte dei cibi per cani è il mais. Con molto più denaro possiamo passare al riso.

Inizialmente ci è costato immaginare la nicchia di un cane che mangia mais, o 'mangiatore di mais', ma con un po' di lavoro ci siamo riusciti. In natura, i cani che mangiano mais userebbero i loro piccoli denti anteriori per spogliare la pannocchia dai chicchi. Ma c'è concorrenza per il mais tra altri mangiatori di mais, come le galline. È per questi concorrenti, come la gallina, che il nostro cane mangiatore di mais avrebbe bisogno di un sacco di zanne – per allontanare le galline dal mais, non per mangiarle!

Prendi qualsiasi requisito calorico affermato da un produttore di cibo per cani e metti una quantità equivalente di biomassa naturalmente disponibile che contenga tra il sessanta e il settanta percento di carboidrati su un telo. Ora trova un cane che mangi tanta erba e vegetazione. Ci vorrebbe una capra.

La premessa che un cane richieda una dieta ricca di carboidrati è palesemente assurda. L'industrializzazione degli alimenti ha prodotto qualcosa che né l'uomo né il cane dovrebbero mangiare.

Atenea, la mascotte di CrossFit, non ama il mais. Non lo mangerà. Non mangerà nemmeno riso, patatine fritte, la maggior parte dei 'premi per cani' o 'cibo per cani'. Tuttavia, le piacciono le zampe di pollo e le mangia crude. Mangia quotidianamente una media di 3-5 zampe di pollo, un po' di erba, un multivitaminico e 2 capsule di olio di pesce.

di

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Gary Taubes

Ci sono molti eroi nelle guerre dietetiche tra scienziati (Ravnskov e Sears, per citarne solo due) e clinici (Atkins e Eades), ma tra i giornalisti, Gary Taubes si distingue.

In gran parte, l'inganno del pubblico con la dieta povera di grassi/alta in carboidrati è stata una collaborazione tra politici, l'industria alimentare e i media. La comunità scientifica non è mai stata così convinta della dieta povera di grassi come i media hanno rappresentato.

Nel tentativo di scoprire l'origine del fenomeno della dieta povera di grassi, abbiamo scoperto che la stragrande maggioranza dei medici è arrivata alla sua posizione sulla dieta non attraverso la letteratura scientifica o l'esperienza, ma attraverso i media popolari. Abbiamo sentito innumerevoli volte dai medici che "tutti sanno che i grassi fanno ingrassare". Quando viene chiesto loro di nominare uno studio scientifico che supporti questa idea, la risposta è spesso "Non lo so, ma ce ne sono migliaia".

Negli ultimi 18 mesi c'è stato un cambiamento radicale nella consapevolezza sulla superficialità della dieta povera di grassi/alta in carboidrati, e gran parte di questo cambiamento si può legittimamente attribuire a Gary Taubes.

Nel marzo 2001, il giornalista scientifico Gary Taubes ha pubblicato un articolo nella rinomata rivista scientifica Science intitolato "La Scienza Debole dei Grassi nella Dieta". L'essenza di questo articolo era che "la scienza nutrizionale convenzionale ha demonizzato i grassi alimentari, eppure 50 anni e centinaia di milioni di dollari in ricerche non sono riusciti a dimostrare che seguire una dieta povera di grassi ti aiuterà a vivere più a lungo". Le prove in questo articolo erano così convincenti che la National Association of Science Writers ha assegnato al Sig. Taubes il suo prestigioso Science in Society Journalism Award. L'articolo La Scienza Debole e il riconoscimento ricevuto da Taubes furono equivalenti a una crepa nell'accettazione popolare della moda della dieta povera di grassi/alta in carboidrati.

Poi, il 7 luglio 2002, il New York Times ha pubblicato un secondo articolo di Gary Taubes intitolato "E se fosse stata tutta una grande bugia sui grassi?" rivelando una crescente accettazione della dieta del Dr. Robert Atkins tra ricercatori, funzionari della sanità pubblica e medici. Questo articolo ha provocato una tempesta mediatica che ha danneggiato irreparabilmente l'accettazione pubblica della posizione povera di grassi/alta in carboidrati.

Tutti i principali media hanno coperto la storia e il Dr. Atkins è finito come finalista per la Persona dell'Anno della rivista Time nel 2002. Era evidente che gli articoli di Taubes stavano attirando una seconda occhiata al tanto criticato Dr. Atkins. Prima che finisca questo decennio, il Dr. Atkins sarà considerato con grande rispetto e i suoi detrattori di lunga data in gran parte negheranno la loro condanna del suo lavoro. C'è un tema ricorrente nella medicina e nella sanità pubblica secondo cui i grandi progressi sono fortemente contrastati dall'establishment medico, mentre le ciarlatanerie diventano pratiche accettate senza molte sfide.
La controversia sull'articolo di Gary Taubes "E se fosse stata tutta una grande bugia sui grassi?" tra i sostenitori vocali della dieta povera di grassi è stata affascinante. Reason Magazine (una rivista altrimenti eccellente) ha pubblicato una critica mal documentata e fortemente di parte del lavoro di Taubes da parte di Michael Fumento nel marzo 2003 intitolata "Grande Grassa Bugia". Il Sig. Fumento ha subito l'imbarazzo di aver scritto un libro che esaltava le virtù del mangiare povero di grassi e diversi articoli mal documentati sulla nutrizione che rivelavano la sua profonda

ignoranza sull'argomento. "Grande Grassa Bugia" è così pessimo che merita di essere letto.

Ma, ancora più divertente e informativa è stata la confutazione di Taubes alle critiche di Michael Fumento e la successiva risposta di Fumento alla confutazione di Taubes.

L'articolo di Gary Taubes "E se fosse stata tutta una grande bugia sui grassi?", la risposta di Michael Fumento "Grande Grassa Bugia" e lo scambio successivo tra i due sono un esempio dell'arroganza, ostilità e confusione della posizione povera di grassi. Per molti dei nostri contatti, lo scambio tra questi due è stato decisivo personalmente nella risoluzione delle guerre dietetiche.

di

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

La Zona e la Zona Omega Rx

Siamo appassionati della Zona. Perché? Perché la Zona offre risultati che non riusciamo ad ottenere con altri ottimi protocolli.

La dieta ideale aumenterebbe la tua energia, il benessere e l'acuità mentale. Inoltre, aiuterebbe a ridurre il grasso e a potenziare la massa muscolare. Infine, migliorerebbe ogni indicatore di salute quantificabile nella giusta direzione. Sebbene ciascuna delle 'diete responsabili' che abbiamo esaminato possa fare ciò, la dieta della Zona lo fa meglio.

Abbiamo scoperto che la prescrizione della Zona offre un modello preciso ed esatto per ottimizzare la funzione umana. Preciso nel senso che raggiunge più obiettivi rispetto ad altri protocolli ed esatto perché otteniamo la risposta desiderata più frequentemente e rapidamente rispetto ad altri protocolli. Importante, la Zona ci permette di essere precisi ed esatti nella nostra prescrizione ed è precisa ed esatta nei suoi risultati. (Precisione vs. Accuratezza)

Le variazioni consentite nell'assunzione calorica e nella composizione dei macronutrienti con regimi non-Zona avvengono al di fuori del range che distingue una buona prestazione da una eccellente. Ottenere risultati simili a quelli della Zona con altri protocolli richiede fortuna, o sinceramente, imitare i parametri della Zona.

Di solito dobbiamo adattare la Zona per soddisfare le esigenze dell'atleta, ma non fino a portarlo fuori dai parametri della Zona. Una volta raggiunto, scopriamo che non c'è bisogno di ulteriori aggiustamenti o siamo molto vicini.

Dove necessario, modifichiamo la Zona un po' 'calda' – più grassi e proteine, meno carboidrati. Partendo dai parametri della Zona, il grasso corporeo si riduce molto rapidamente. Man mano che gli uomini scendono dal 10% al 5%, aumentiamo i grassi. Molti dei nostri migliori sono su X blocchi di proteine, X blocchi di carboidrati e 3X o 4X blocchi di grassi. Moduliamo i grassi per controllare la perdita di peso e trovare il range per la migliore prestazione. Siamo incredibilmente precisi. Quando lo adattiamo per un atleta, si distingue.

La Zona Omega Rx del Dr. Sears ti insegna a gestire il tuo sistema endocrino come un professionista, tutto con cibo e olio di pesce. Nessuno dei migliori autori di diete può eguagliare Barry Sears nella comprensione della biochimica dei lipidi ed è questo che lo ha portato alla Zona e questo è ciò che continua pagina...

Un Giorno nella Zona

Esempio di Zona

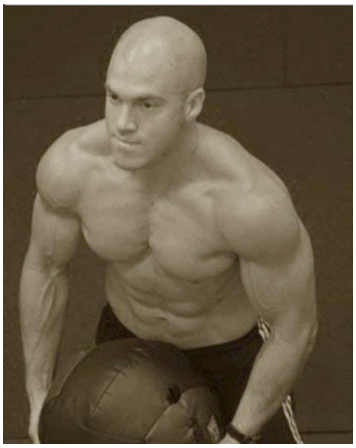
Colazione
5 uova
1 1/2 mela
10 noci di macadamia

Pranzo
5 oz di tonno
1 insalata grande
5 cucchiai di avocado
2 tazze di uva

Spuntino
3 oz di roast beef a fette
3 tazze di cetriolo e pomodoro a fette
30 olive
1 arancia

Cena
5 oz di petto di pollo
24 asparagi
1 carciofo
2 1/2 tazze di broccoli
30 mandorle

Spuntino
3 oz di salmone
2 tazze di fagiolini 24 arachidi



Ci alleniamo e ci alimentiamo per la funzione, non per la forma. Questo è il risultato. CrossFit combinato con la dieta della Zona produce persone atletiche, snelle e forti.

Greg Amundson fa il WOD e segue la Zona (5 blocchi di proteine, 5 di carboidrati e 10 di grassi a colazione, pranzo e cena. Due volte al giorno consuma uno spuntino di 2 blocchi di proteine, 2 di carboidrati e 4 di grassi).

Greg è atipico nella sua dedizione, non nella sua risposta al nostro programma.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Iperinsulinemia

L'insulina è l'ormone prodotto dal pancreas che permette al glucosio di entrare nelle cellule dove può essere usato come energia. Purtroppo (ereditarietà) e stile di vita (soprattutto a causa di un eccesso di carboidrati nella dieta) le tue cellule possono diventare resistenti all'insulina. Il meccanismo di questa resistenza è ancora oggetto di studio, ma sappiamo che i recettori dell'insulina sulla superficie di ogni cellula perdono la loro capacità di funzionare. Ciò costringe il pancreas a secernere più insulina del normale per far entrare il glucosio nella cellula. Anche se l'insulina è assolutamente essenziale per la vita, l'elevazione cronica e acuta dell'insulina provoca danni nel corpo umano. Questo processo è noto come "resistenza all'insulina" e la condizione risultante è "iperinsulinemia".

La quantità di ricerche pubblicate che suggeriscono un legame causale tra iperinsulinismo e malattie è una delle aree più produttive ed emozionanti della medicina moderna. L'ampiezza e la varietà delle malattie il cui origine sottostante è l'iperinsulinismo ha ispirato metafore come un mostro a molte teste della mitologia greca, l'Idra, dal Dr. Michael Eades, autore di Protein Power, e un iceberg con l'iperinsulinemia sotto la superficie dell'acqua e lo stato di malattia come le cime, dal Dr. Ralph DeFronzo, un ricercatore pioniere dell'iperinsulinemia all'Università del Texas, San Antonio.

Ci sono sempre più prove che collegano l'iperinsulinemia a:

- Ipercolesterolemia
- Ipertrigliceridemia
- Obesità
- Ipertensione
- Disturbi immunologici
- Trombosi e aggregazione piastrinica
- Proliferazione cellulare
- Diabete
- Malattie cardiache
- Disfunzione dell'umore
- Disfunzione cerebrale
- Artrite
- Stati di iper infiammazione
- Malattia di Alzheimer
- Ictus
- Osteoporosi
- Metastasi
- Angiogenesi
- Cancro

...continua dalla pagina 0

migliora la tua comprensione degli effetti della supplementazione con olio di pesce.

Nel primo libro di Sears, Enter the Zone, capitolo 12, "Gli Ormoni Meravigliosi: Eicosanoidi – Il Lungo Corso", ci viene presentato il metabolismo degli acidi grassi essenziali Omega 6 e la produzione di eicosanoidi "buoni" e "cattivi". La strategia dietetica del Dr. Sears per manipolare quel metabolismo e la produzione di eicosanoidi è una guida verso un maggiore rendimento e salute. Le basi teoriche per The Omega Rx Zone si manifestano nel capitolo 12 di Enter the Zone e sette anni dopo il concetto di supplementazione con EPA/DHA arriva sulla scena, provato e testato.

Se il legame tra iperinsulinismo e stati di malattia è causale o correlativo sarà dibattuto per anni. Ma la tendenza si sta inclinando drammaticamente verso la causalità in molti stati di malattia.

Ciò che non si può discutere è che ridurre il consumo di carboidrati elimina l'iperinsulinemia in quasi tutti i casi. Con quale logica non adotteremmo una prevenzione, cura o mitigazione facile (senza effetti collaterali e con benefici probabili e significativi) riguardo alla lista di stati di malattia collegati all'iperinsulinismo? Consigliamo vivamente di scegliere di uscire dall'iperinsulinemia mentre la comunità scientifica continua ad avanzare.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

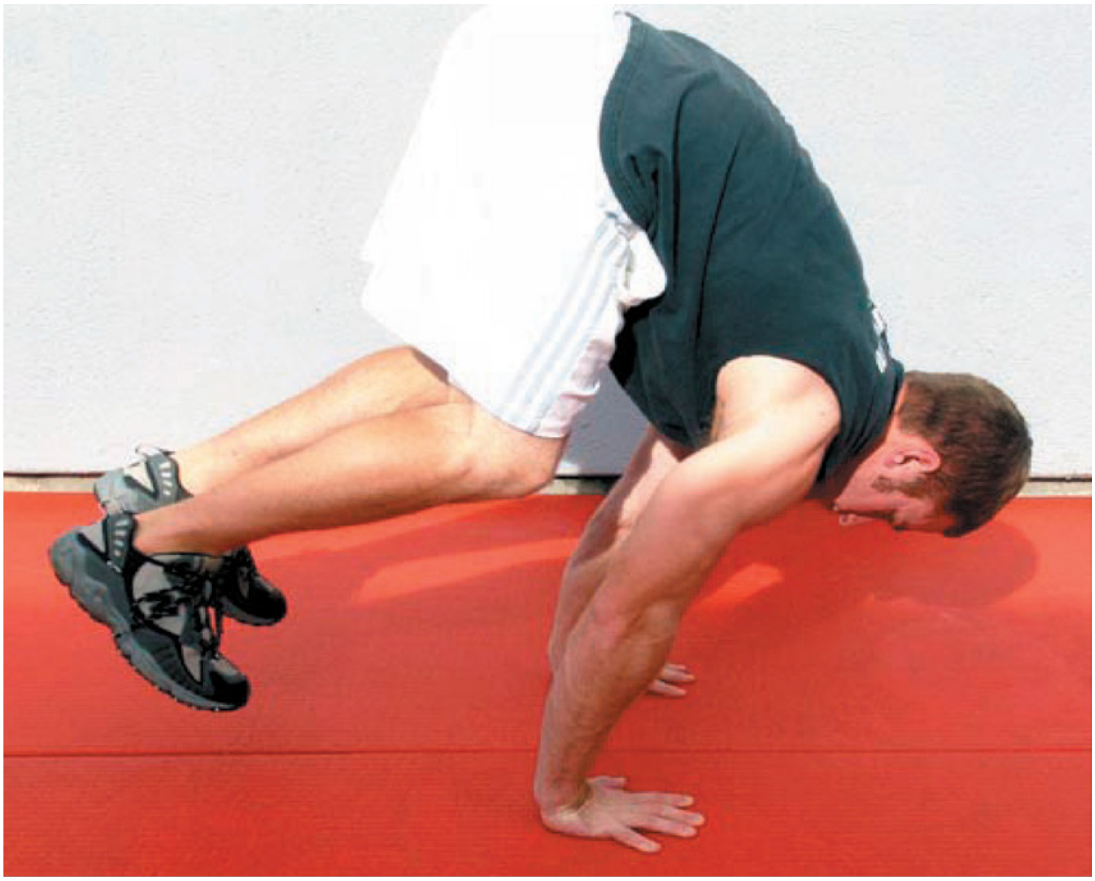
Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Ristampa di un articolo del CrossFit Journal. Pubblicato per la prima volta nel numero 17 del CrossFit Journal - Gennaio 2004

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Verticali

Greg Glassman



Le verticali, camminare sulle mani e le flessioni in verticale sono esercizi cruciali per sviluppare il tuo potenziale atletico e elementi essenziali per diventare un vero 'CrossFit'.

Storicamente, questi esercizi sono stati conosciuti collettivamente come 'equilibrio sulle mani' e sono stati una parte integrante della cultura della forza e della salute sin dall'antichità, anche se oggi l'equilibrio sulle mani sembra essere scomparso come il dodo.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

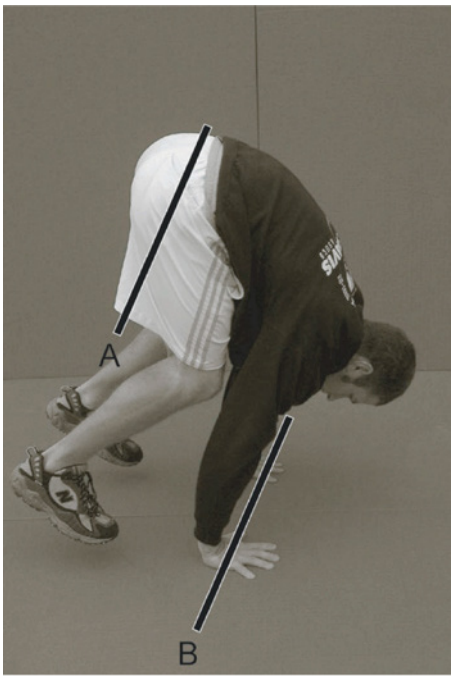
formidabile ma chiaramente superabile. Abbiamo un piano.

Vi chiediamo di impegnarvi a fare la verticale e poi camminare per 100 piedi sulle mani durante quest'anno 2004. A tal fine, proponiamo tre esercizi semplici da terra che vogliamo includiate come riscaldamento per chi non pratica esercizi di pressione e come "raffreddamento" per chi li esegue.

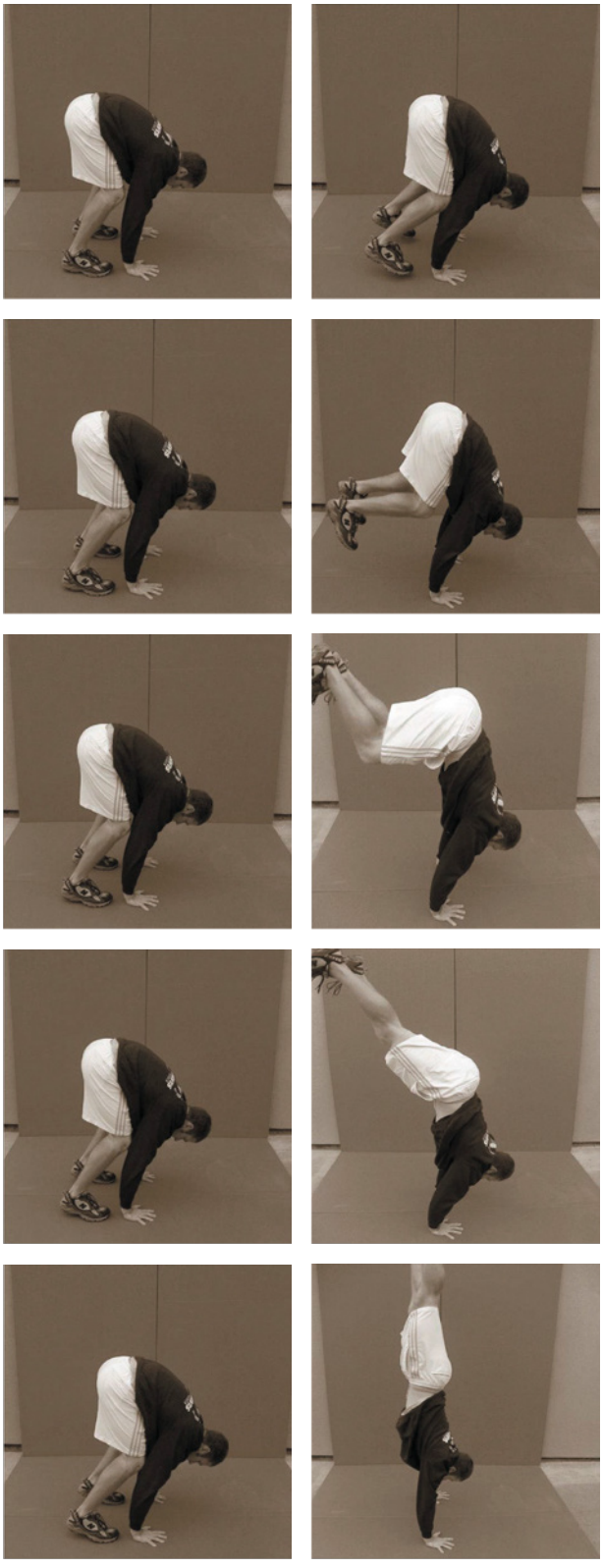
Ecco gli esercizi:

"Decolli"

Stai in piedi con i piedi alla larghezza delle spalle. Metti le mani a terra appena fuori e di fronte ai piedi. In questa posizione, piega le braccia, le gambe e le spalle il meno possibile e contemporaneamente fletti i fianchi al massimo. Questa posizione è simile a un allungamento delle dita dei piedi, molto simile. Poi, inclina lentamente in avanti mentre ti sollevi sulle punte e trasferisci dolcemente e lentamente il peso dai piedi alle mani finché i piedi non si sollevano delicatamente dal suolo. La sfida è portare i fianchi sopra le mani. Non saltare né darti slancio! Quando i piedi si sollevano dal suolo, sollevali verso il cielo per completare la verticale. Esegui da tre a cinque decollo ad ogni allenamento.



Solleva e inclina i tuoi fianchi A direttamente sopra la tua base di supporto B



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Esaminare le domande gemelle “cosa si è perso con questa estinzione?” e “cosa offre l'equilibrio sulle mani che lo rende essenziale?” è l'obiettivo del Diario di questo mese. Le risposte a queste domande ispirano una sfida per i nostri lettori per il Nuovo Anno.

Un'analisi rapida e ovvia sui benefici dell'equilibrio sulle mani includerebbe una stabilità migliorata e un aumento della forza delle spalle, e sebbene sia accurata, fermare l'analisi qui non rivela i vantaggi unici di questo allenamento.

Esistono innumerevoli protocolli di successo per aumentare la forza delle spalle e l'equilibrio, ma allenarsi in verticale e fare flessioni verso la verticale migliora la propriocezione e la forza del core in modi che altri protocolli non possono. Esaminiamo più da vicino questa affermazione.

Stare a testa in giù espone l'atleta a quello che per molti è un mondo completamente nuovo. Psicologicamente, fisicamente e fisiologicamente, l'inversione è di un altro mondo. Passiamo circa due terzi della nostra vita in posizione eretta e un terzo a riposo. Quando siamo a testa in giù, la maggior parte perde il respiro, l'orientamento e la compostezza. Ciò che questo presagisce per un atleta girato da un avversario o da un incidente è disastroso. La differenza tra inciampare e atterrare sui piedi rispetto a rompersi i denti è profonda. Gli incidenti dei ciclisti ginnasti non sono simili a quelli dei sollevatori di pesi.

Il combattimento, la natura, la sopravvivenza e lo sport favoriscono coloro che mantengono la consapevolezza corporea e spaziale indipendentemente dalla loro orientazione nello spazio tridimensionale. La verticale è un prerequisito per capriole, ruote, aerei e salti mortali, ciascuno dei quali allenerà per risultati generalmente favorevoli quando si viene lanciati nello spazio. La verticale è il primo passo per sviluppare una capacità felina di atterrare sui piedi.

Stare in verticale altera anche in modo drammatico la catena cinetica normale richiesta per stare in piedi. Nella verticale, una base molto più debole sostiene il corpo mentre simultaneamente eleva il centro di gravità del corpo di un piede o più in un mondo sottosopra. Le cose non potrebbero essere più strane.

Quando si sta in piedi, l'anca è il fulcro di controllo e leva. Nella verticale, l'attenzione si sposta sulla spalla. Questo cambiamento non solo aiuta a sviluppare “spalle forti come fianchi” ma presenta anche un insieme di richieste uniche sul core del corpo.

Molti dei modelli comuni di reclutamento motorio che si trovano nell'estendere il tronco e l'anca mentre si sta in piedi si invertono nel premere verso una verticale. La grande difficoltà che incontra il principiante nell'equilibrio sulle mani per portare l'anca sopra le spalle e le mani è dovuta alla confusione totale nell'attivare gli estensori della schiena dalla spalla all'anca. Mentre si è in piedi, il compito di stabilizzazione della linea mediana implica manovrare il torso in relazione alla base di supporto: le anche e i piedi. Mentre si è a testa in giù, il compito di stabilizzazione della linea mediana richiede di portare le anche sopra la base di supporto: le spalle e le mani. La differenza è profonda e per la maggior parte di voi sarà il principale ostacolo nel premere verso una verticale, non la mancanza di forza!

In modo simile, è richiesto un reclutamento potente e in gran parte sconosciuto degli addominali per premere verso una verticale.

Sebbene altamente sviluppatore della forza del core e di adattamenti neurologici come coordinazione, precisione, agilità ed equilibrio, il punto più importante da sottolineare è che camminare sulle mani e premere verso la verticale sono movimenti di ingresso a gran parte del corpus dei movimenti di ginnastica e che l'allenamento di ginnastica, anche di movimenti rudimentali, non ha pari nell'allenamento del core o neurologico.

Il valore di allenare movimenti di ginnastica per la stabilizzazione della linea mediana, la forza del torso e il controllo dell'anca è così grande che rende la maggior parte di ciò che è ampiamente concepito come “allenamento del core”, inclusi gli allenamenti con palla “svizzera” o di “stabilità”, chiaramente ridicolo. La palla svizzera è per l'allenamento del core ciò che il BowFlex è per l'allenamento della forza: meglio di niente.

Sarebbe ragionevole chiedere “Se l'allenamento di ginnastica, e l'equilibrio sulle mani in particolare, sono così sviluppatori, perché questo metodo di allenamento non è più comune?” Forse non siamo le persone giuste per rispondere a questa domanda, dato che l'allenamento di ginnastica è essenziale per il nostro modello di fitness, ma non possiamo fare a meno di notare che la tendenza del mercato del fitness, negli ultimi quarant'anni, è stata verso protocolli meno tecnici, esigenti ed efficaci. Questa tendenza ha corrotto l'allenamento fisico anche all'università e all'interno dei programmi di allenamento della polizia e militari.

Anche se combattere contro questa tendenza è parte del nostro mandato, recentemente abbiamo sentito che non siamo stati completamente di successo nel ispirare un maggiore sforzo e impegno ai nostri amici che esplorano il campo della ginnastica. Le difficoltà di motivare un maggiore allenamento di ginnastica attraverso Internet e questo Diario sono ovvie e

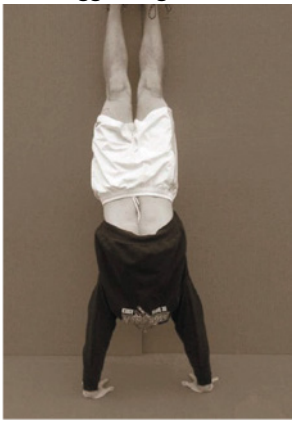
® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

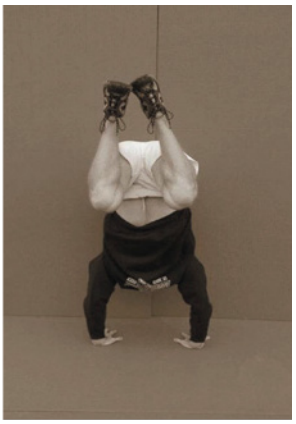
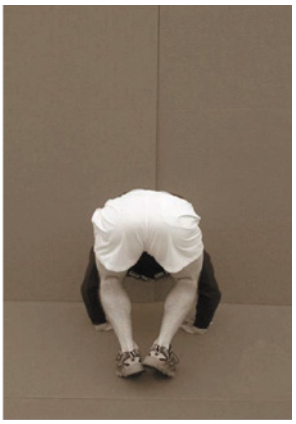
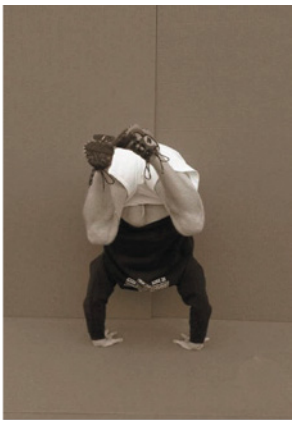
the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

“Atterraggi”

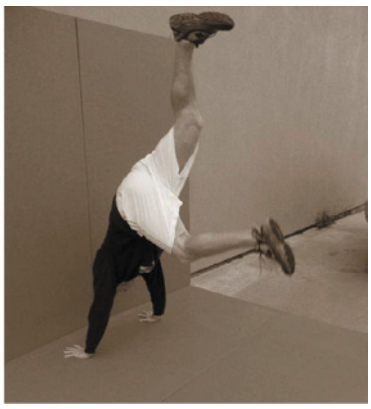
Spingiti o salta in verticale e, dopo aver mantenuto la posizione per tre secondi, abbassa i piedi verso il suolo il più lentamente possibile. La sfida è tenere le anche sopra le mani il più a lungo possibile. Un atterraggio perfetto posiziona delicatamente i piedi tra le mani, e potrebbe volerci anni per padroneggiarlo. Effettua da tre a cinque atterraggi in ogni allenamento.



“Calci”

Spingiti o salta in verticale contro un muro. La prima volta, mantieni la verticale il più a lungo possibile, fino a un minuto, giocando con il punto di equilibrio spingendo delicatamente i talloni contro il muro. Nel secondo tentativo, prova a camminare con le mani. Fai piccoli passi e annota la distanza percorsa. Alterna questi esercizi fino a farne due di ciascuno, per un totale di quattro in ogni allenamento.


® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Consigliamo di eseguire questi esercizi in questo ordine dopo un riscaldamento stile CrossFit con una serie di squat, trazioni, piegamenti o altri movimenti ginnici.

Non importa se i tuoi stacchi non decollano o se i tuoi atterraggi sono più simili a cadute; eseguili comunque. Se questi esercizi sembrano impossibili, non lasciarti scoraggiare. Nessuna delle tue difficoltà suggerisce che non siano adatti a te.

Per ogni esercizio, nella preparazione, posiziona le mani all'altezza delle spalle con le dita distanziate e le mani rivolte in avanti. Mantieni lo sguardo su un punto tra le mani.

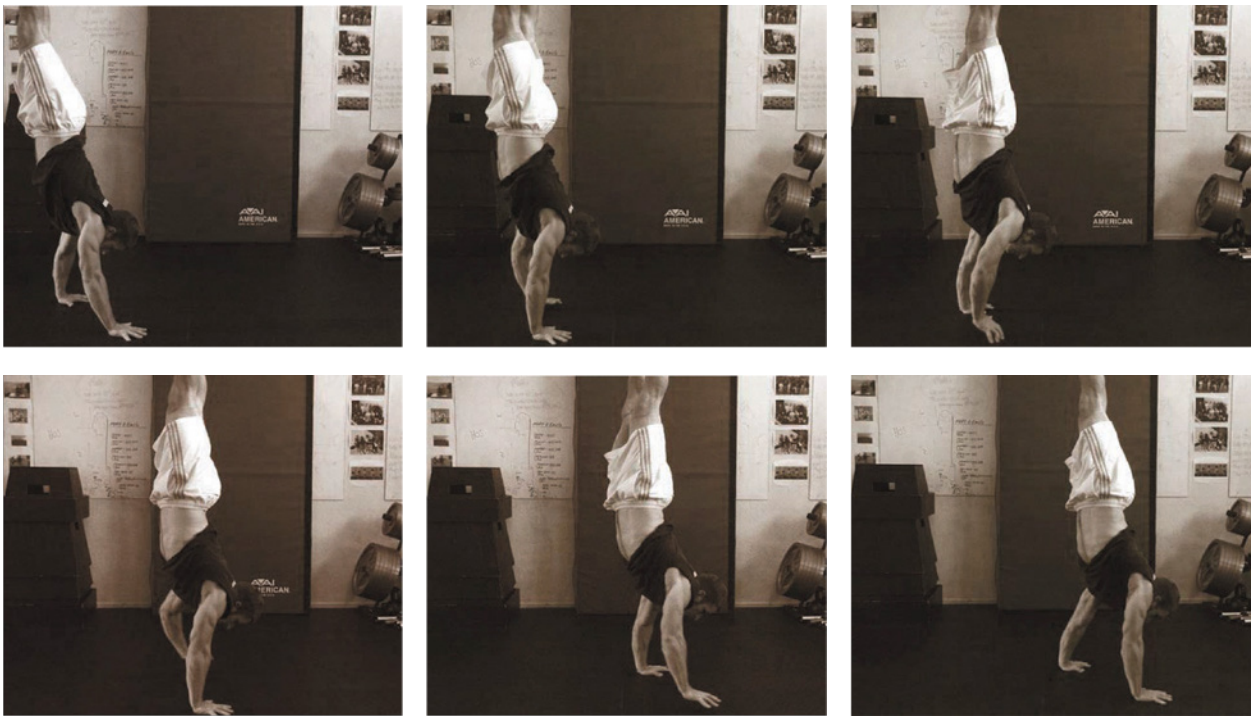
Il decollo è un vero slancio verso una verticale, il primo e più semplice. Una volta padroneggiato, imparerai a spingerti in verticale con braccia e gambe perfettamente dritte, il press "rigido-rigido". Dopo il press rigido-rigido, imparerai il press con corpo dritto (fianchi e gambe) e braccia piegate, noto come press "schiena cava". Infine, arriva il press definitivo a terra, parallele o anelli, il press con corpo e braccia diritti, chiamato "press planche".

Gli atterraggi insegnano il controllo e lavorano sulla parte "negativa" o eccentrica del lanciarsi in verticale. La maggior parte dei movimenti e delle posizioni di forza nella ginnastica si imparano, in larga misura, lavorando sulla parte negativa fino a quando puoi rallentare il movimento fino a fermarti. Questo accade molto prima che la parte concentrica del movimento sia possibile. La croce di ferro, le planche e altri equilibri e leve sono stati allenati con successo in questo modo da sempre.

Gli impulsi ti danno più tempo a testa in giù e, naturalmente, ti espongono a camminare con le mani e a diventare abile nel muoverti, bilanciarti e controllare i tuoi movimenti mentre sei invertito. Misura i tuoi progressi in passi fatti o distanza percorsa, entrambi funzionano. L'obiettivo è 100 piedi.

Ognuno di questi esercizi deve essere praticato inizialmente contro un muro. Man mano che la tua sicurezza, equilibrio, flessibilità e forza migliorano, vorrai allontanarti dal muro e passare allo spazio aperto. La paura di cadere all'indietro è forte, ma puoi gestirla imparando a uscire in modo pulito.

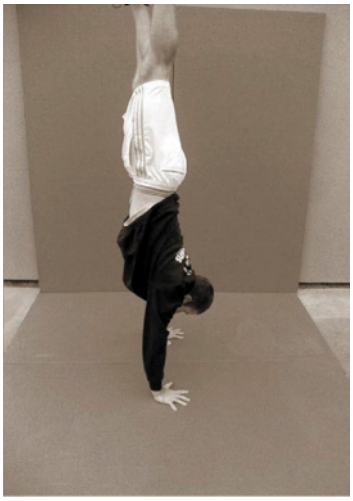
Ci sono due metodi comuni per uscire da una caduta. Il primo è ruotare di ¼ - ½ mentre cadi e atterrare sui piedi. Il secondo metodo è portare il mento verso il petto, arrotondare la schiena e lasciare che le braccia ti portino dolcemente a terra, dove rotolerai in una posizione seduta. Pratica e padroneggia entrambi i metodi su materassi, entrambe le abilità sono anche critiche per movimenti successivi.



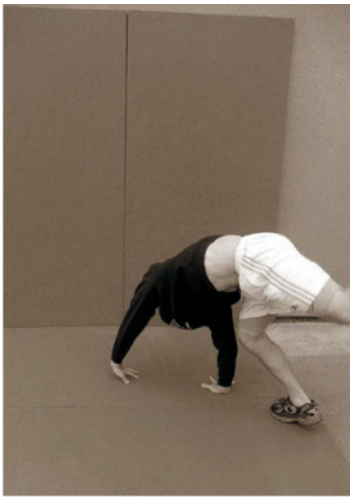
® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com







Metodo di uscita









Metodo di uscita 2

Risorse

Anelli – Metodi, Idee, Curiosità, Storia, Ivan Cuk, PhD e Dr. Istvan Karacsony

Jeff Gothard, Equilibrio sulle mani e prodezze con il peso corporeo, MILO marzo 2000, Volume 7 – Numero

. Jeff Gothard, Equilibrio sulle mani (Parte II): Pressioni e Piroette, MILO giugno 2000, Volume 8 –Numero

. Jeff Gothard, Equilibrio sulle mani (Parte III): Questioni di pressioni, MILO settembre 2000, Volume 8 –Numero 2

. Jeff Gothard, Equilibrio sulle mani (Parte IV): Mettere tutto insieme, MILO dicembre 2000, Volume 8 – Numero

6. *http://www.amgym.com/tt/index_6 .cfm*

7. http://www.usa-gymnastics.org/publications/technique/2000/2/ stillrings.html

8. http://www.usa-gymnastics.org/publications/technique/ 997/ / handstand.html

9. http://www.naturalstrength.com/history/detail.asp?ArticleID= 2

0. http://www.crossfit.com/discus/ messages/2 / .html#POST 609

American Gymnast, Guida all'Allenamento con le Parallele (clicca su "Successivo" alla fine della pagina)

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

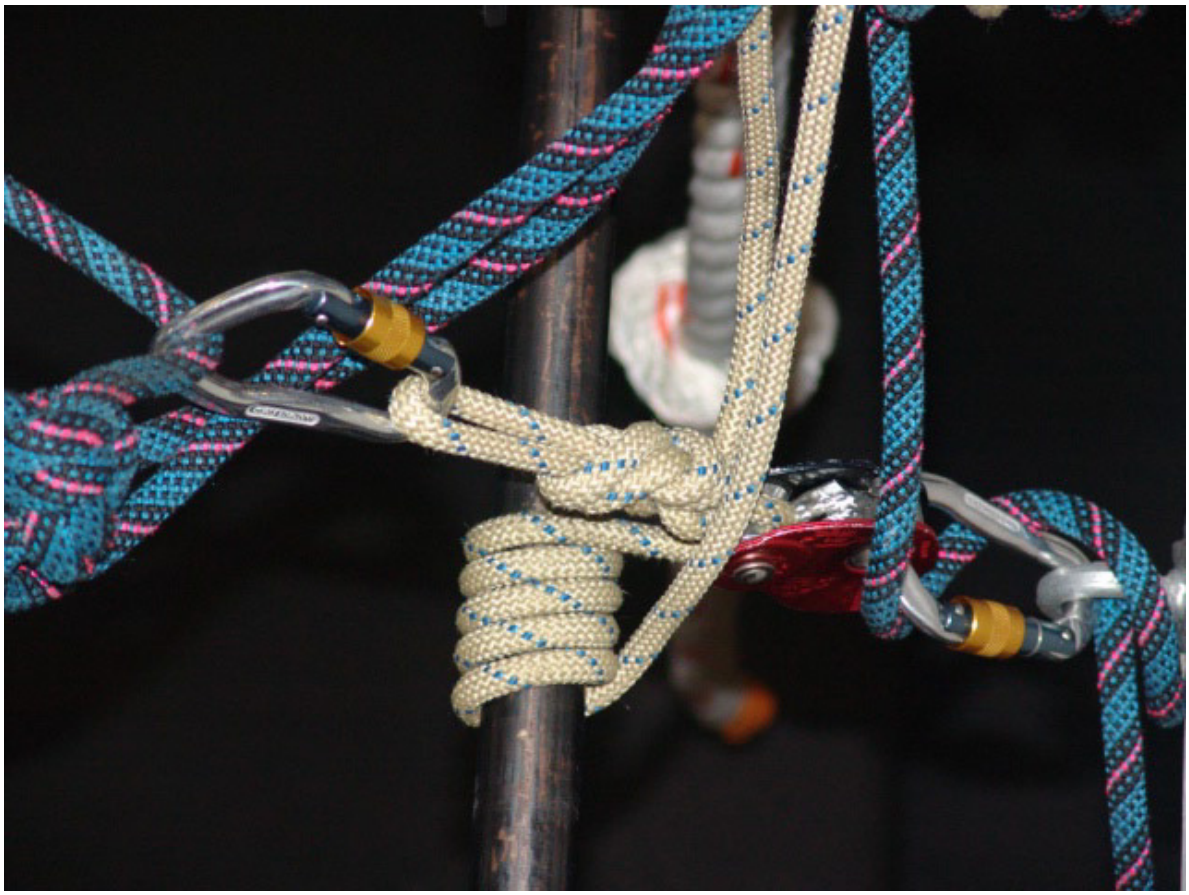
the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Macroarrampicata

Greg Glassman



I paleoantropologi ci dicono che i nostri antenati hanno abbandonato gli alberi per la terra milioni di anni fa. Diverse ipotesi spiegano questo passaggio da una locomozione prevalentemente arboricola a una terrestre con pressioni legate all'alimentazione posturale, al comportamento sociale o alla termoregolazione. In ogni caso, c'è un forte consenso tra gli scienziati sul fatto che il nostro patrimonio è profondamente radicato sia nell'arrampicata che nel bipedismo, cioè sia nel dondolarsi dagli alberi che nel muoversi su due piedi.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Sebbene quasi tutti i nostri movimenti quotidiani siano bipedi, l'importanza delle abilità di arrampicata per la sopravvivenza, la forma fisica e il combattimento è fondamentale e ampiamente sottosviluppata anche negli atleti "élite". In questo numero del CrossFit Journal offriamo alcuni strumenti e tecniche per rimediare a questo squilibrio nei domini funzionali.

Nel senso più ampio e utile, la distinzione funzionale tra abilità arboricole e terrestri è che le abilità arboricole sono ricche di movimenti di trazione, mentre i movimenti bipedi comprendono principalmente estensioni delle anche e movimenti di spinta. Come conseguenza di questa distinzione e della scarsità di abilità di arrampicata nei programmi di fitness, la capacità di trazione degli atleti moderni è tristemente carente. Confronta brevemente il numero di movimenti di spinta rispetto a quelli di trazione disponibili nel corso del nostro allenamento normale. Flessioni, dips, flessioni in verticale, panca, pressa delle spalle, e slanci contro, cosa, trazioni e forse arrampicata su corda?

Nel discutere la scarsità di movimenti di trazione nell'allenamento fisico, molti hanno considerato i componenti di "trazione" del clean and jerk e degli snatch. Tuttavia, riteniamo che questi movimenti abbiano molto più in comune, funzionalmente e anatomicamente, con i movimenti di spinta piuttosto che con la trazione richiesta per l'arrampicata su corda o le trazioni. La "trazione" del clean e dello snatch muove il braccio superiore lontano dal corpo e proviene dal trapezio e dai deltoidi anteriori e medi piuttosto che avvicinare le braccia al corpo con i dorsali, deltoide posteriore e bicipiti come richiesto dalle trazioni o dall'arrampicata su corda.

Anche il repertorio del bodybuilding, che include vogate con cavo da seduti, vogate inclinate, vogate con un braccio e curl, include più movimenti di trazione rispetto all'allenamento con pesi più funzionale e di sviluppo come il sollevamento pesi e il powerlifting, ma la motivazione e il valore dietro questi movimenti sono in qualche modo più anatomici o cosmetici che funzionali.

Crediamo che la semi-trazione dei sollevamenti olimpici, unita alle trazioni regolari, offra un regime di trazione superiore rispetto al bodybuilding, ma è ancora carente nella trazione. Intendiamo risolvere questa carenza.

Il programma CrossFit ha da tempo incluso anelli, barre per trazioni e arrampicata su corda, ma questo mese introduciamo due nuovi strumenti per la nostra comunità: la rete da carico e la scala Bachar. Con questi nuovi strumenti siamo stati in grado di costruire una rete di arrampicata che offre infinite combinazioni di movimenti e tipi di trazione estremamente sfidanti e meravigliosamente formativi.

L'aggiunta della scala Bachar e della rete da carico, quando combinata con la corda da arrampicata, contribuisce allo sviluppo di quello che per noi è un sotto-dominio della ginnastica che chiamiamo "macroclimbing". Il nostro obiettivo nel macroclimbing è lavorare su arrampicate meno tecniche e sfumate rispetto a quelle associate al "bouldering" o all'arrampicata sportiva.

Come la vediamo noi, i vantaggi immediati del macroclimbing sono che si concentra su gruppi muscolari più grandi, mette meno stress su tendini e legamenti delicati delle mani e delle dita, richiede meno abilità tecniche e ha un'applicazione più immediata e funzionale alla sopravvivenza, al combattimento e alla forma fisica. La nostra comunità è altrettanto probabile che trovi la necessità di scalare recinzioni, alberi, balconi e tetti quanto di rocce.

Ci sono altri due aspetti del macroclimbing che susciteranno particolare interesse nella comunità CrossFit. Primo, le applicazioni alle arti del grappling dei movimenti di trazione dei grandi muscoli sono immense. In secondo luogo, l'aumento del repertorio di componenti di arrampicata ha in qualche modo rimescolato le carte in termini di classificazione dell'abilità dei nostri atleti. Questo rimescolamento, o riclassificazione, dei nostri



Per gentile concessione di Mark Twight

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Gli atleti, in parte, devono il loro successo al passaggio verso il "piccolo" nei conflitti tra "grandi e piccoli", ma soprattutto la paura dell'altezza, anche di altezze molto basse, ha messo in difficoltà molti dei nostri performer più indomabili – uomini e donne. Diversi atleti intrepidi, di nuovo uomini e donne, di livello intermedio hanno superato alcuni superstar, e questo non solo è stato estremamente divertente ma anche salutare per tutti.

La scala di Bachar era completamente sconosciuta a noi fino a quando Mark Twight, il leggendario alpinista e autore di Extreme Alpining e Kiss or Kill, è venuto a visitarci alla fine dell'anno scorso. Appena Mark ha descritto la scala e spiegato che era fondamentale per sviluppare una grande forza nell'arrampicata, abbiamo deciso di costruire alcune di queste meraviglie.

L'arrampicatore John Bachar ha sviluppato la scala che porta il suo nome a metà degli anni '80. La scala di Bachar è semplicemente una scala di corda tesa sospesa su un'inclinazione. Era consigliato che la scala fosse stesa a 45 gradi, ma avevamo due travi comode da unire, quindi le nostre scale sono risultate più vicine ai 60 gradi, anche se abbiamo letto raccomandazioni di 20 a 30 gradi da diverse fonti.

Pur essendo accreditata per sviluppare una forza d'élite nell'arrampicata, la scala di Bachar ha anche la reputazione di causare infortuni. Il consenso attuale tra gli arrampicatori d'élite è che la scala non è direttamente responsabile. Gli infortuni associati alla scala di Bachar sono tendiniti del gomito e separazioni della spalla. Discese rapide e aggressive e dosaggi immoderati durante l'apprendimento dell'uso della scala probabilmente spiegano la maggior parte di questi infortuni. Nella nostra esperienza iniziale e limitata con la scala di Bachar, il consenso tra i nostri atleti è che non presenta un rischio maggiore di infortuni rispetto alla corda da arrampicata o agli anelli. Il consiglio dell'arrampicatore Neil Gresham che "usata correttamente, con controllo e riposo adeguati, le scale di Bachar possono fornire un modo sicuro, divertente ed estremamente efficace per sviluppare la forza e la potenza del corpo superiore per l'arrampicata" risuona bene con la nostra esperienza e intuizione.

John Bachar una volta offriva una scala commerciale, ma purtroppo, queste non sono più disponibili. La Pacific Fibre and Rope Co. offre scale di corda con pioli in legno disponibili in lunghezze, larghezze e tipi di corda (manila o Poly Dacron) e diametri personalizzati. Noi, tuttavia, abbiamo optato, in gran parte grazie alla generosa assistenza di Mark Twight, per costruire le nostre scale di Bachar da zero.

Dobbiamo ammettere subito che siamo poco inclini per il tempo e l'inclinazione alla fabbricazione di quasi qualsiasi tipo. Tuttavia, questo progetto è stato molto divertente e il prodotto finale è risultato non solo buono ma eccellente! Ogni scala è costruita con tubi in PVC da 1" di schedule 40, corde da arrampicata usate e carrucole autobloccanti, moschettoni e, nel nostro caso, bulloni a occhiello, rondelle e dadi per l'attacco alle nostre travi laminate.

Abbiamo acquistato una troncatrice per tagliare il tubo in PVC e una pressa per trapano per praticare i fori. Uno dei nostri amici avventurosi ha tagliato il suo tubo e praticato i suoi fori a mano e il prodotto risultante era sicuramente utilizzabile. Abbiamo preso gli utensili elettrici per una combinazione di pigrizia, desiderio di precisione, abilità incerte e in previsione di ulteriori e regolari fabbricazioni in futuro.

Abbiamo iniziato con la consapevolezza che volevamo unire le due travi principali da cui sono attaccate le nostre barre per trazioni, corde e anelli. Una di queste travi è alta 8 piedi e l'altra 15 piedi. Da centro a centro le travi sono separate da 11 piedi, che sarebbe diventata la lunghezza complessiva di ciascuna delle nostre due scale. È stato consigliato di posizionare i pioli a 12 pollici di distanza, quindi abbiamo usato 9 pioli per ogni scala, lasciando un piede di spazio di lavoro sopra e sotto ogni piolo.

Ogni scala è costruita con un unico filo di corda. Abbiamo usato una corda da arrampicata da 11 mm e ogni scala è stata costruita con una lunghezza di 30 piedi.

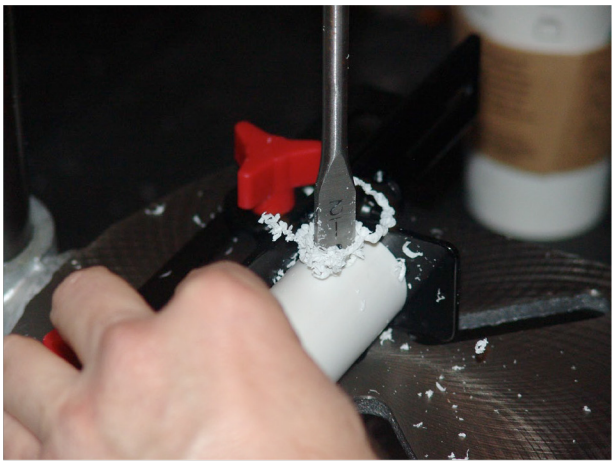
Abbiamo realizzato 9 pioli per ogni scala per un totale di 18 pioli. Ogni piolo in PVC è lungo 9 pollici e abbiamo praticato un foro di mezzo pollice di diametro attraverso entrambe le estremità con il centro del foro a 5/8 di pollice dalla fine. Carteggiare i pioli con carta vetrata a grana media solo quanto basta per rendere ruvida la



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com



superficie. Questo aiuterà ad accettare il gesso. Non levigare sopra i fori.



Inizia con una corda lunga 2,5 volte la lunghezza desiderata della scala, trova il centro e fai un nodo a otto da quel punto. Il centro di questa corda sarà sul gradino superiore della scala. Il cappio formato dal nodo a otto nella parte superiore permette di regolare l'altezza del gradino superiore. Il nodo a otto è l'unico nodo usato per creare la scala e ha il vantaggio di essere un solido 'fermo' mentre è relativamente facile da sciogliere dopo essere stato stretto. Il moschettone non andrà nel cappio, ma rimarrà 'sotto' di esso.



Poi, passa le estremità libere opposte al cappio superiore attraverso i fori che diventeranno il gradino superiore. Quando il gradino è approssimativamente nella posizione desiderata, fai scorrere un nodo a otto sull'estremità libera finché non si ferma sotto il gradino. Senza stringere i nodi a otto, infila ogni gradino seguito da una coppia di nodi a otto, lasciando circa 12 pollici di spazio tra i gradini. Il nodo a otto è importante; un nodo semplice funzionerà anche per fermare il gradino, ma può essere impossibile da sciogliere dopo che la scala è stata caricata o tesa.



Poi, con la scala disposta e la parte superiore fissata a un oggetto piuttosto immobile, fai gli aggiustamenti dall'alto verso il basso assicurando ogni gradino contro una coppia di nodi a otto stretti prima di misurare e procedere al gradino successivo. Questo è un processo piuttosto laborioso poiché ogni nodo deve essere assicurato a circa 10,5 pollici e il gradino deve essere tirato per fissare il nodo e il gradino al segno di 12 pollici. Molti nodi si fisseranno sopra o sotto i 12 pollici e potrebbero dover essere rifatti se

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com



vogliamo uno spazio preciso e pioli paralleli. (Non siamo sicuri che sia importante, comunque.)

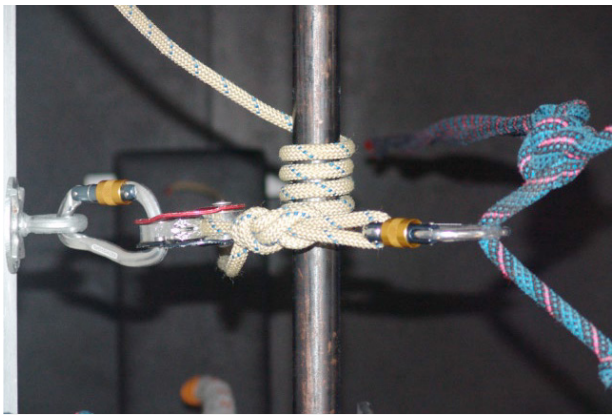
Fai un altro nodo a otto dagli estremi liberi in fondo alla scala e la scala è completata.

La parte superiore della scala può essere fissata a un occhiello con il moschettone "sotto" l'anello superiore. Un moschettone attaccato "sopra" l'anello inferiore si collegherà a un altro anello legato da un singolo filo di corda aggiuntivo. Questo filo passa attraverso una carrucola bloccante usata per regolare la tensione nella scala. Abbiamo attaccato la carrucola bloccante a un altro moschettone inserito in un occhiello fissato alla trave inferiore.

Se non hai una trave di legno attraverso cui puoi passare comodamente un occhiello e l'hardware, dovrai attaccare i moschettoni a entrambe le estremità a un oggetto immobile con un cinghie di nylon tubolare da 1". Puoi legare in modo sicuro e fermo il nylon tubolare intorno a qualsiasi oggetto immobile, ma è fondamentale usare un nodo d'acqua per farlo.

La tensione della scala è semplicemente una questione di tirare con diverse persone sull'estremità libera del filo di corda che passa attraverso la carrucola bloccante. La scala dovrà essere ritensionata più volte fino a quando la corda non si allunga.

Usare la scala è piuttosto semplice. Tornando a Neil Gresham: "L'esercizio base è salire la scala utilizzando pioli alternati, preferibilmente senza piedi o con un piede per assistenza se necessario. Questo simula il modello biomeccanico dell'arrampicata in modo molto più efficace di una semplice trazione, principalmente perché le braccia sono a diverse altezze. Questo crea un continuo coordinamento



Fondo della scala



Cima della scala



Nodo d'acqua

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com



alternare tra tirare (con il braccio anteriore) e spingere (con il braccio posteriore), oltre a un ulteriore passaggio tra forza dinamica (quando si tira su) e forza isometrica (quando si blocca e si raggiunge verso l'alto). Inoltre, se arrampicati a velocità utilizzando la tecnica del deadpointing per muoversi tra i pioli, le scale Bachar possono essere ugualmente efficaci per sviluppare potenza esplosiva nella parte superiore del corpo e tempo di reazione.

Con un'esposizione regolare a dosi controllate, la nostra squadra sale la scala all'indietro, in avanti, con e senza gambe. Copriamo la zona di caduta con materassi da ginnastica e raddoppiamo sotto i più audaci, talentuosi o spaventati. Alleniamo la nostra squadra a mantenere le spalle attive, lontane dalle orecchie e sotto tensione, e a praticare la brachiatura - dondolando con le braccia relativamente dritte, come le scimmie. In media, la scala Bachar è un grande successo con il nostro gruppo. Le scale serviranno come un potente incentivo per una buona alimentazione; i ragazzi più robusti sono meno entusiasti.

Non lasciare che la mancanza di spazio per l'allenamento o l'altezza del soffitto ti impediscano di costruire una scala. Potresti compiere miracoli con una scala che si alza di 5 piedi su 9 piedi. Questo è perfetto per una palestra in garage. L'inclinazione è di 30 gradi e quando si lavora all'indietro, in avanti, con e senza piedi, in forma di 'L' e per tempo, lo stimolo è forte.

Un'altra aggiunta CrossFit alla nostra rete arborea è una rete da carico. La nostra rete è fatta di quadrati di un piede di Dacron rivestito in polipropilene da un pollice, o Poly Dacron, e misura 15 piedi per 7 piedi. L'abbiamo appesa a bulloni a occhio lungo il nostro trave alto 15 piedi come una tenda. Con fionde da arrampicata in Kevlar possiamo regolare



Spalla attiva appesa



Spalla passiva appesa

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com



la lunghezza della tenda secondo il protocollo previsto. Attualmente è raccolta con una tenda lunga quasi tre piedi quadrati che pende per quasi quindici piedi, a 12 piedi da terra. Arrampicarsi sulla rete completa con gambe e braccia è davvero semplice. Quasi chiunque in grado di muoversi potrebbe scalarla, ma attraversare la tenda pendente della rete solo con le braccia è sorprendentemente difficile. La rete ha la straordinaria caratteristica che il punto di arrivo di ogni movimento si sposta verso l'alto in modo drammatico quando il braccio che segue si rilascia e si muove in avanti. In una traversata laterale, l'atleta salirà e scenderà ripetutamente prima di raggiungere l'altro lato. Ogni passo è sorprendentemente impegnativo.

Arrampicarsi sul bordo pendente della rete senza usare i piedi, poiché offre un bersaglio mobile, è molto più difficile che salire sulla scala di Bachar.

Abbiamo acquistato la nostra rete da carico dalla Pacific Fibre and Rope Company. Sono stati inclusi nei nostri sogni per molto tempo. Forniscono a molti rivenditori di attrezzature ginniche e offrono una gamma di reti da carico, scale di corda, reti di passaggio, ponti di Burma e corde per arrampicata.

Durante l'ultimo anno, la nostra unica corda per arrampicata, una manila da 1-½ pollici, ha iniziato a perdere pezzi come un vecchio scimmia spelacchiata. Inizialmente eravamo disinteressati alle corde sintetiche, ma dopo aver visto una corda Poly Dacron usata alla Santa Cruz Gymnastics e aver parlato ripetutamente con Ron Goldman della Pacific Fibre, non solo abbiamo ottenuto una rete da carico Poly Dacron, ma anche sei corde per arrampicata Poly Dacron (quattro regolari e due annodate) dotate di ferramenta e spedite a noi. Le corde Poly Dacron dovrebbero mantenere la loro integrità e migliorare la loro presa con l'uso e il gesso per decenni.



Abbiamo appeso tre delle nuove corde, la rete da carico e entrambe le scale di Bachar in una rete che include anche la nostra barra principale per trazioni, anelli e imbracatura di sicurezza. Le possibilità di percorso sono infinite e i tipi di arrampicata sono molto vari. Siamo già affascinati da percorsi competitivi che coinvolgono la salita della scala seguita da una discesa con la corda (sia la scala che la corda senza l'uso delle gambe) con una breve sosta a terra per snatch con kettlebell (difficile), thruster (più difficile) o hang squat clean (il più difficile), e poi di nuovo su per la scala. Cinque giri a tempo sono devastanti.

Richiedere ai scalatori della scala di attraversare la rete da carico in cima alla scala e incrociarsi sulla rete per scendere sulla corda opposta è divertente da guardare attraverso le dita. Permettere ai concorrenti il contatto fisico durante la traversata è previsto.

Non entreremo nei dettagli delle idee per giochi che sono stati proposti e messi da parte da quando abbiamo installato la rete di arrampicata.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Riferimenti

Un ringraziamento speciale a Mark Twight, Direttore della Formazione, Mountain Mobility Group, LLC, info@mountainmobilitygroup.com, per tutto ciò che abbiamo fatto bene e ci scusiamo per le parti in cui potremmo aver sbagliato.

http://www.grivelnorthamerica.com Grivel North America. Attrezzatura per l'arrampicata.

http://store.karstsports.com/petp07mintra.html Carrucola autobloccante Petzl. Questa è la carrucola che abbiamo utilizzato.

www.pacificfibre.com Pacific Rope and Fibre è estremamente utile (chiedere di Ron Goldman) e possono realizzare tutto ciò di cui hai bisogno.

http://www.jqjacobs.net/anthro/paleo/bipedalism.html Le origini del bipedismo

http://geert.com/HumEvGrip.htm La passione per la presa

http://brmrg.med.virginia.edu/knots/water.html Nodo acqua

http://brmrg.med.virginia.edu/knots/fig8.html Nodo a otto

http://www.planetfear.com/article_detail.asp?a_id=187 Tecniche di deadpointing e altro.

http://www.judoinfo.com/ukemi.htm Tecniche di caduta dal Judo

http://www.norberts.net/gymnastics.htm Norbert's è il nostro fornitore preferito di tappeti, cinture di sicurezza e molte altre attrezzature.

http://www.varsity.com/index.asp?article=15 Questa presa di cheerleading deve essere appresa dagli allenatori e insegnata a squadre speciali e atleti migliori.





® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

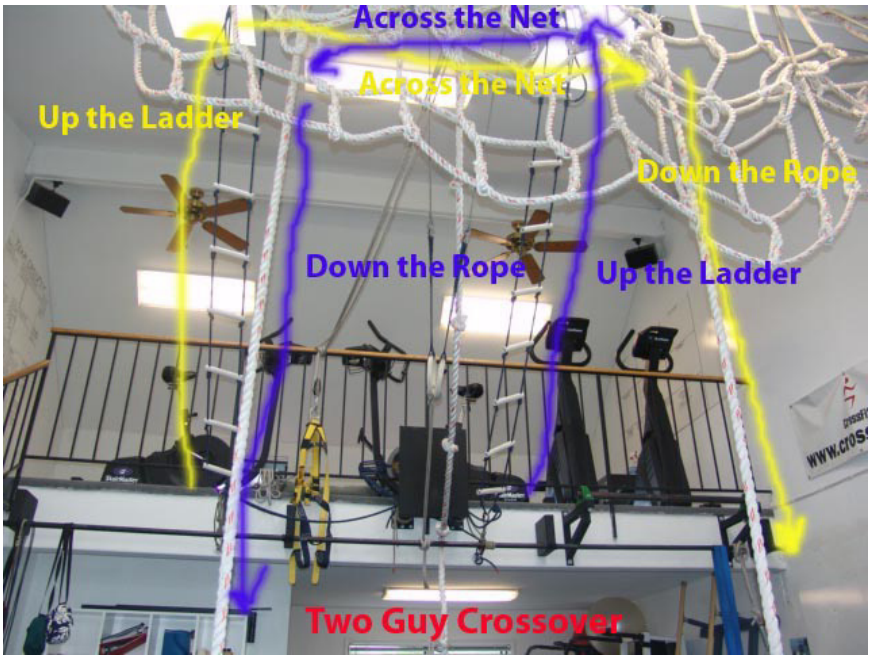
Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Più di qualche idea coinvolge il lancio di palle mediche verso gli arrampicatori.

Ora abbiamo anche la possibilità di allenamenti completi ex terra dove l'uso di materassini, tecniche di spotting e caduta sono importanti e devono essere ricercati, appresi, discussi e praticati da allenatori e atleti. Tra le comunità di arti marziali, ginnastica e persino cheerleading si possono trovare numerose risorse ricche di tecniche di caduta e spotting su Internet.

Questo lavoro manuale con nodi, moschettoni, corde, reti, carrucole e PVC è stato istruttivo e apre le porte a molti verso un intero mondo di abilità legate alla sopravvivenza, e il vantaggio fisico nello sviluppare una forte capacità nell'ambiente arboreo, o ex terra, è un importante avanzamento nel protocollo CrossFit.





Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

ISSUE NINETEEN

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 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

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!

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, peridodizzazione, 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 mostri 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.

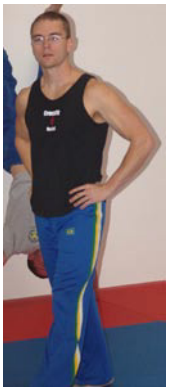
Dopo il giorno di concentrazione c'è un altro distico e il quarto giorno è un giorno di riposo. Quindi, un singolo

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%20J%20Sport%20Article.pdf
http://jp.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 preriabilitazione 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 preriabilitazione. 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 paramater 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 trascinamenti 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.

Bompa, T. (1999) Periodization: Theory and methodology of training. Kendall/Hunt Verkoshansky, V. (1988) Programming and Organization of Sports training. Sportiviny Press, Livonia, MI

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.

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

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.

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.

“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.han 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 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.

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



www.crossfit.com

THE CrossFit JOURNAL

PIANO DI PASTI



Tutte le foto: Dave Re/ CrossFit Journal





Pubblicato originariamente a maggio 2004.

Il nostro consiglio di "mangiare carne e verdure, noci e semi, un po' di frutta, poco amido e niente zucchero" è valido per prevenire malattie legate alla dieta, ma è necessaria una prescrizione più precisa per ottimizzare le prestazioni fisiche.

Una dieta ben bilanciata aumenta l'energia, il benessere e la lucidità mentale, riducendo il grasso e aumentando la massa muscolare. Una dieta adeguata può migliorare tutti gli indicatori di salute importanti.

La dieta è cruciale per ottimizzare la funzione umana, e la nostra esperienza clinica ci fa credere che la dieta Zona di Barry Sears si avvicini molto alla nutrizione ottimale.

I migliori atleti di CrossFit seguono la dieta Zona. Quando i nostri atleti di secondo livello seguono rigorosamente i parametri della Zona, di solito diventano rapidamente i migliori. Sembra che la dieta Zona acceleri e amplifichi gli effetti del regime CrossFit.

Purtroppo, il beneficio completo della dieta Zona è principalmente limitato a coloro che, almeno all'inizio, pesano e misurano i loro cibi.

Per un decennio, abbiamo sperimentato con strategie di dimensioni e porzioni che evitano bilance e misurini, solo per concludere che le variazioni naturali nell'apporto calorico e nella composizione dei macronutrienti senza misurazione sono maggiori della risoluzione necessaria per passare da una buona a un'eccellente prestazione. La vita sarebbe molto più semplice per noi se non fosse così!

I piani alimentari e la tabella dei blocchi (nelle pagine successive) sono stati il nostro approccio più rapido per ottenere il miglior rendimento e salute ottimale degli atleti.

Anche escludendo qualsiasi contenuto teorico o tecnico, questa porta a una buona nutrizione richiede ancora un po' di aritmetica di base e pesare e misurare le porzioni durante le prime settimane.

Troppi atleti, dopo aver presumibilmente letto il libro di Sears "Enter the Zone", continuano a chiedere: "Cosa dovrei cenare?" Ricevono piani alimentari e tabelle dei blocchi. Possiamo rendere la Zona più complicata o più semplice, ma non più efficace. Incoraggiamo tutti a pesare e misurare le porzioni per un paio di settimane perché ne vale davvero la pena, non perché sia divertente. Se scegli di "indovinare" le porzioni, avrai il risultato dei migliori atleti di CrossFit solo se e quando sarai fortunato.

In un paio di settimane pesando e misurando, avrai sviluppato una sorprendente abilità nel stimare la massa di porzioni comuni di cibo, ma, più importante, avrai formato una percezione visiva acuta delle tue necessità nutrizionali. Questa è una consapevolezza profonda.

Nel sistema della Zona, tutta l'umanità calcola pasti da 2, 3, 4 o 5 blocchi a colazione, pranzo e cena, con spuntini da 1 o 2 blocchi tra pranzo e cena e di nuovo tra cena e ora di dormire. Abbiamo semplificato il processo per determinare quale dimensione di pasto e spuntino si adatta meglio alle tue esigenze. Presumiamo che tu sia un atleta di CrossFit; cioè, attivo.

Essere un "4-blocchi", per esempio, significa che mangi tre pasti al giorno, dove ogni pasto è composto da 4 blocchi di proteine, 4 blocchi di carboidrati e 4 blocchi di grassi. Se sei un ragazzo di taglia media "piccolo" o "grande" determinerà se avrai bisogno di spuntini da 1 o 2 blocchi due volte al giorno.

I piani alimentari che forniamo sono esempi di pasti da 2, 3, 4 o 5 blocchi, e la tabella dei blocchi fornisce quantità di alimenti comuni equivalenti a 1 blocco di proteine, carboidrati o grassi.

Una volta che determini che hai bisogno, diciamo, di pasti da 4 blocchi, è semplice usare la tabella dei blocchi e selezionare quattro volte qualcosa dalla lista delle proteine, quattro volte qualcosa dalla lista dei carboidrati e quattro volte qualcosa dalla lista dei grassi in ogni pasto.

Gli spuntini da un blocco vengono scelti dalla tabella dei blocchi come un singolo spuntino di proteine, carboidrati e grassi, mentre gli spuntini da 2 blocchi sono composti, naturalmente, dal doppio di qualcosa della lista dei carboidrati combinato con il doppio di qualcosa della lista delle proteine e il doppio di qualcosa dei grassi.

Ogni pasto, ogni spuntino, deve contenere blocchi equivalenti di proteine, carboidrati e grassi.

Se la fonte di proteine è specificamente etichettata come "senza grassi", allora raddoppia i blocchi di grassi usuali per quel pasto. Leggi "Enter the Zone" per scoprire il perché.

Per coloro che mangiano secondo i parametri della Zona, il grasso corporeo si riduce rapidamente. Quando i nostri uomini scendono sotto il 10% di grasso corporeo e iniziano ad avvicinarsi al 5%, aumentiamo l'assunzione di grassi. La maggior parte dei nostri migliori atleti termina con X blocchi di proteine, X blocchi di carboidrati e 4X o 5X blocchi di grassi. Impara a modulare l'assunzione di grassi per raggiungere un livello di magrezza che ottimizza le prestazioni.

La dieta Zona non vieta né richiede alcun alimento in particolare. Può ospitare paleo o vegano, biologico o kosher, fast food o alta cucina, offrendo i benefici di una nutrizione ad alte prestazioni.



Cos'è un blocco?

Un blocco è un'unità di misura usata per facilitare la preparazione di pasti equilibrati.

- 7 g di proteine = 1 blocco di proteine
- 9 g di carboidrati = 1 blocco di carboidrati
- 1,5 g di grassi = 1 blocco di grassi

(Si presume che ci siano circa 1,5 g di grassi in ogni blocco di proteine, quindi la quantità totale di grassi necessaria per un pasto di 1 blocco è di 3 g.)

Quando un pasto è composto da blocchi uguali di proteine, carboidrati e grassi, il 40% delle calorie proviene dai carboidrati, il 30% dalle proteine e il 30% dai grassi.

Le pagine seguenti contengono alimenti comuni suddivisi per categoria di macronutrienti (proteine, carboidrati o grassi), insieme a una conversione delle misure in blocchi.

Questa tabella dei blocchi è uno strumento pratico per preparare pasti equilibrati. Basta scegliere 1 elemento dalla lista delle proteine, 1 dalla lista dei carboidrati e 1 dalla lista dei grassi per comporre un pasto di 1 blocco. Oppure scegli 2 elementi da ciascuna colonna per un pasto di 2 blocchi, e così via.

Ecco un esempio di pasto di 4 blocchi:

- 4 oz. di petto di pollo
- 1 carciofo
- 1 tazza di verdure al vapore con 24 arachidi tritate
- 1 mela a fette

Questo pasto contiene 28 g di proteine, 36 g di carboidrati e 12 g di grassi. Tuttavia, è più semplice considerarlo come un pasto di 4 blocchi.

Prescrizione di blocchi basata su sesso e tipo di corpo

Colazione	Pranzo	Spuntino	Cena	Spuntino	Blocchi Totali	Tipo di Corpo
2	2	2	2	2	10	Donna piccola
3	3	1	3	1	11	Donna media
3	3	2	3	2	13	Donna grande
4	4	1	4	1	14	Donna atletica e muscolosa
4	4	2	4	2	16	Uomo piccolo
5	5	1	5	1	17	Uomo medio
5	5	2	5	2	19	Uomo grande
4	4	4	4	4	20	Uomo extra grande
5	5	3	5	3	21	Persona con difficoltà a guadagnare peso
5	5	4	5	4	23	Persona con difficoltà a guadagnare peso grande
5	5	5	5	5	25	Uomo atletico e muscoloso

Giorno di esempio | Requisiti di blocco per un uomo piccolo (16 blocchi)

	Colazione	Pranzo	Spuntino	Cena	Spuntino
Proteina	4	4	2	4	2
Carboidrato	4	4	2	4	2
Grassi	4	4	2	4	2

Tabella dei Blocchi per Proteine, Grassi e Carboidrati Favoriti

Proteine (Cotte)			
carne di manzo	1 oz.	prosciutto	1 oz.
calamaro	1½ oz.	agnello	1 oz.
pancetta canadese	1 oz.	aragosta	1½ oz.
tonno in scatola	1 oz.	maiale	1 oz.
pesce gatto	1½ oz.	polvere proteica	1 oz.
formaggio	1 oz.	ricotta	2 oz.
petto di pollo	1 oz.	salmone	1½ oz.
vongole	1½ oz.	sardine	1 oz.
carne in scatola	1 oz.	capesante	1½ oz.
ricotta	¼ tazza	seitan	1 oz.
carne di granchio	1½ oz.	gamberi	1½ oz.
salumi	1½ oz.	tofu morbido	3 oz.
anatra	1½ oz.	formaggio di soia	1 oz.
sostituto delle uova	¼ oz.	hamburger di soia	½ hamburger
albumi	2 grandi	salsiccia di soia	2 pezzi
formaggio feta	1½ oz.	spirulina (secca)	½ oz.
tofu compatto	2 oz.	pesce spada	1½ oz.
platessa	1½ oz.	filetto di tonno	1½ oz.
carne macinata di manzo	1½ oz.	petto di tacchino	1 oz.
agnello macinato	1½ oz.	vitello	1 oz.
maiale macinato	1½ oz.	uovo intero	1 grande
tacchino macinato	1½ oz.		

Carboidrati Favoriti (Crudi)			
germogli di erba medica	7½ tazze	lattuga romana	6 tazze
mela	½	lime	1
purè di mele	3/8 tazza	funghi	3 tazze
albicocche	3 piccoli	nettarina	½
germogli di fagiolo	3 tazze	cipolla	2/3 tazza
more	½ tazza	arancia	½
mirtilli	½ tazza	pesca	1
broccoli	2 tazze	pera	½
cavolo	2¼ tazze	peperoni	1¼ tazza
melone cantalupo	¼	ananas	½ tazza
carota	1 grande	prugna	1
cavolfiore	2 tazze	ravanelli	2 tazze
sedano	2 tazze	lamponi	2/3 tazza
ciliegie	7	salsa	½ tazza
cetriolo	1 (23 cm)	taccole	¾ tazza
macedonia di frutta	1/3 tazza	spinaci	4 tazze
pompelmo	½	fragole	1 tazza
uva	½ tazza	mandarino	1
melone	½	pomodoro	1 tazza
kiwi	1	anguria	½ tazza
limone	1	zucchina	3 tazze
lattuga iceberg	1 testa		

Carboidrati Favoriti (Cotti)			
carciofo	1 piccolo	cavolo riccio	1¼ tazza
asparagi	12 asparagi	fagioli rossi	¼ tazza
foglie di barbabietola	1¼ tazza	porri	1 tazza
fagioli neri	¼ tazza	lenticchie	¼ tazza
bok choy	3 tazze	avena	⅓ tazza
broccoli	1¼ tazza	gombo	¾ tazza
cavolini di Bruxelles	¾ tazza	cipolla	½ tazza
cavolo	1⅓ tazza	crauti	1 tazza
cavolfiore	1¼ tazza	zucca spaghetti	1 tazza
ceci	¼ tazza	spinaci	1⅓ tazza
cavolo nero	1¼ tazza	bietola	1¼ tazza
cetriolini sott'aceto	3 (7,6 cm)	salsa di pomodoro	½ tazza
melanzana	1½ tazza	pomodori	¾ tazza
fave	⅓ tazza	zucca gialla	1¼ tazza
fagiolini	1 tazza	zucchine	1⅓ tazza

Articoli Combinati*			
latte	1 tazza	tempeh	1½ oz.
latte di soia	1 tazza	yogurt (naturale)	½ tazza
soia	¼ tazza		

Grassi			
mandorle	~3	olio d'oliva	⅓ cucchiaino
avocado	1 cucchiaio	olive	~ 5
pezzi di pancetta		2½ cucchiaini di burro di arachidi	½ cucchiaino
burro	⅓ cucchiaino	olio di arachidi	⅓ cucchiaino
olio di canola	⅓ cucchiaino	arachidi	~ 6
anacardi	~3	condimento per insalata	½ cucchiaio
olio di cocco	⅓ cucchiaino	olio di sesamo	⅓ cucchiaino
formaggio cremoso	1 cucchiaino	panna acida	1 cucchiaino
panna leggera	½ cucchiaino	semi di girasole	¼ cucchiaino
guacamole	½ cucchiaio	tahini	⅓ cucchiaino
metà e metà	1 cucchiaio	salsa tartara	½ cucchiaino
strutto	⅓ cucchiaino	grasso vegetale	⅓ cucchiaino
noci di macadamia	~1	olio vegetale	⅓ cucchiaino
maionese leggera	1 cucchiaino	noci (tritate)	1 cucchiaino
maionese	⅓ cucchiaino		

*Nota: gli articoli combinati contengono 1 blocco di proteine e 1 blocco di carboidrati

Tabella dei Blocchi per Carboidrati Non Favorevoli*

Verdure

zucca ghianda	3/8 tazza	piselli	1/3 tazza
fagioli al forno	1/8 tazza	fagioli borlotti	¼ tazza
barbabietole	½ tazza	patata al forno	1/3 tazza
piselli dall'occhio nero	¼ tazza	patata bollita	1/3 tazza
zucca	1/3 tazza	purè di patate	1/5 tazza
carote cotte	½ tazza	fagioli fritti	¼ tazza
mais	¼ tazza	patata dolce al forno	1/3 (5 in.)
patatine	5		
zucca hubbard	2/3 tazza	purè di patate dolci	1/5 tazza
fave	¼ tazza	rapa	¾ tazza
pastinache	1/3 (9 in.)		

*Nota: Quando si preparano pasti con carboidrati 'non favorevoli', è fondamentale prestare attenzione alla quantità.

Frutta

banana	1/3 (9 in.)	kumquat	3
mirtilli	¼ tazza	mango	1/3 tazza
salsa di mirtilli	4 cucchiaini	papaya	2/3 tazza
datteri	1	prugne secche	2
fichi	¾	uvetta	1 cucchiaio
guava	½ tazza		

Succo di Frutta

succo di mela	1/3 tazza	succo di limone	1/3 tazza
succo di mirtillo	¼ tazza	succo d'arancia	3/8 tazza
punch di frutta	¼ tazza	succo d'ananas	¼ tazza
succo d'uva succo	¼ tazza	succo di pomodoro	¾ tazza
di pompelmo	3/8 tazza		

Cereali e Pane

bagel	¼	toast melba	½ oz.
orzo	1 cucchiaio	muffin	¼
biscotto	¼	tagliatelle	¼ tazza
pane	½ fetta	pancake	½ (4 in.)
pangrattato	½ oz.	pasta cotta	¼ tazza
grissino	1	pasta ad alto contenuto proteico	1/3 tazza
grano saraceno	½ oz.	pane pita	¼
bulgur	½ oz.	popcorn	2 tazze
cereali	½ oz.	riso	3 cucchiai
pane di mais	1 pollice quadrato	torta di riso	1
amido di mais	4 cucchiaini	panino (cena)	½
croissant	¼	panino (hamburger, hot dog)	¼
crostini	½ oz.	conchiglia per taco	1
ciambella	¼	tortilla (mais)	1 (6 in.)
muffin inglese	¼	tortilla (farina)	½ (6 in.)
farina	1½ cucchiaino	noodles udon	3 cucchiai
granola	½ oz.	waffle	½
semola	1/3 tazza		
fiocchi d'avena istantanei	1/3 tazza		

Condimenti

salsa barbecue	2 cucchiai	sciroppo d'acero	2 cucchiaini
zucchero di canna	1½ cucchiaino	melassa	2 cucchiaini
ketchup	2 cucchiai	cetriolino (dolce)	6 fette
salsa cocktail	2 cucchiai	salsa di prugne	1½ cucchiaio
zucchero a velo	1 cucchiaio	relish (dolce)	4 cucchiaini
zucchero granulato	2 cucchiaini	salsa di carne	2 cucchiai
miele	½ cucchiaio	salsa teriyaki	1½ cucchiaio
marmellata	2 cucchiaini		

Alcol

birra	8 oz.	vino	4 oz.
liquore	1 oz.		

Aperitivi

barretta di cioccolato	½ oz.	patatine	½ tazza
chips di mais	½ oz.	pretzel	½ oz.
biscotti graham	1½	cracker	4
gelato	1/4 tazza	nachos	½ oz.

Esempi di Pasti e Snack a Zona | Menù da 2 Blocchi

Colazione

Quesadilla per colazione
1 tortilla di mais
¼ tazza di fagioli neri
1 uovo (strapazzato o fritto)
1 oz. di formaggio
2 cucchiai di avocado

Panino per colazione
½ pane pita
1 uovo (strapazzato o fritto)
1 oz. di formaggio
Servito con 2 noci di macadamia

Bistecca con uova
1 oz. di bistecca, grigliata
1 uovo fritto
1 fetta di pane tostato con
2/3 cucchiaino di burro

Macedonia di frutta
½ tazza di fiocchi di latte
Mescolato con
¼ melone, a cubetti
½ tazza di fragole
¼ tazza di uva
Cosparso con 6 mandorle tritate

Frullato
Mescolare insieme:
1 tazza di latte
1 cucchiaio di proteine in polvere, 1 tazza di fragole congelate, 6 anacardi

Avena
1/3 tazza di avena cotta (un po' acquosa)
½ tazza di uva
¼ tazza di ricotta
2 cucchiaini di noci, tritate
1 cda. di proteina in polvere
Condire con estratto di vaniglia e cannella

Colazione Facile
½ melone, a cubetti, ½ tazza di ricotta, 6 mandorle

Cena

Pesce fresco
3 oz. di pesce fresco, grigliato
1 1/3 tazza di zucchine (cotte), con erbe
Servito con una grande insalata con 1 cucchiaio di condimento a piacere

Spezzatino di carne
Soffriggere:
2/3 cucchiaino di olio d'oliva
1/3 tazza di cipolla (cruda), tritata, 5/8 peperone verde (crudo), tritato
~4 oz. di carne di manzo (cruda), a cubetti
Aggiungere:
1½ tazza di funghi (crudi), tritati
¼ tazza di salsa di pomodoro
Condito con aglio, salsa Worcestershire, sale e pepe

Chili (Per 3 persone)
Soffriggere:
1/3 tazza di cipolla (cruda), tritata
5/8 tazza di peperone verde (crudo), tritato, con aglio, cumino, peperoncino in polvere e peperoncini rossi tritati
Aggiungere:
9 oz. di carne macinata, rosolata
1 tazza di salsa di pomodoro
½ tazza di fagioli neri
¼ tazza di fagioli rossi
30 olive, tritate
Aggiungere coriandolo fresco a piacere

Tacchino con verdure
2 oz. di petto di tacchino, arrosto
1 ¼ tazza di cavolo riccio, tritato e al vapore
Saltare aglio e peperoncini rossi tritati in 2/3 cucchiaino di olio d'oliva, aggiungere il cavolo riccio al vapore e mescolare.
Accompagnare con 1 pesca, a fette

Cena Facile di Pollo
2 oz. di petto di pollo, al forno
1 arancia
2 noci di macadamia

Pranzo

Panino al tonno
2 oz. di tonno in scatola
2 cucchiaini di maionese leggera
1 fetta di pane

Tacos
1 tortilla di mais
3 oz. di carne macinata condita
½ tazza di pomodori a cubetti
1/3 tazza di cipolla (cruda), tritata
Lattuga (come guarnizione), tritata
10 olive, tritate
Servito con Tabasco a piacere

Panino di salumeria
1 fetta di pane
3 oz. di affettati
2 cucchiai di avocado

Quesadilla
1 tortilla di mais, 2 oz. di formaggio
2 cucchiai di guacamole
Jalapeños e salsa come guarnizione
Servito con ½ arancia

Insalata di pollo alla griglia
2 oz. di pollo, grigliato
2 tazze di lattuga
¼ tazza di pomodoro, tritato
¼ cetriolo, tritato
¼ tazza di peperone verde (crudo), tritato
¼ tazza di fagioli neri
2 cucchiai di avocado

Pranzo facile
3 oz. di carne di affettato
1 mela
2 noci di macadamia



Colazione

Quesadilla per colazione
1 tortilla di mais
¼tazza di fagioli neri
1/3 tazza di cipolla (cruda), tritata
5/8 tazza di peperone verde (crudo, tritato),
2 uova (strapazzate o fritte)
1 oz. di formaggio
3 cucchiai di avocado

Panino per colazione
½ pane pita
1 uovo (strapazzato o fritto)
1 oz. di formaggio
1 oz. di prosciutto a fette
Accompagnare con ½ mela e 3 noci di macadamia

Bistecca con uova
2 oz. di bistecca, grigliata
1 uovo fritto 1 fetta di toast con
1 cucchiaino di burro
¼ melone, a cubetti

Macedonia di frutta
¾ tazza di formaggio fresco
1/4 melone cantalupo, a cubetti
1 tazza di fragole
½ tazza di uva
Cospargere con 9 mandorle tritate

Colazione Facile
¾ melone, a cubetti ¾ tazza di fiocchi di latte
9 mandorle

Frullato
Mescolare insieme:
1 tazza di latte
2 cucchiai di proteine in polvere
1 tazza di fragole congelate ½ tazza di mirtilli congelati
9 anacardi

Avena
2/3 tazza di avena cotta (un po' acquosa)
½ tazza di uva
½ tazza di fiocchi di latte
3 cucchiaini di noci, tritate 1 cucchiaio di proteine in polvere
Condire con estratto di vaniglia e cannella



Pranzo

Panino al tonno
3 oz. di tonno in scatola
3 cucchiaini di maionese leggera
1 fetta di pane
Servire con ½ mela

Tacos
2 tortillas di mais
3 oz. di carne macinata condita
1 oz. di formaggio grattugiato
½ tazza di pomodori a cubetti
2/3 tazza di cipolla (cruda), tritata
Lattuga (per guarnire), tritata
Accompagnare con Tabasco a piacere 15 olive, tritate

Panino di salumeria
1 fetta di pane
3 oz. di affettati
1 oz. di formaggio
3 cucchiai di avocado
Servire con ½ mela

Quesadilla
1 tortilla di mais
3 oz. di formaggio
3 cucchiai di guacamole
Jalapeños e salsa come guarnizione
Servire con 1 arancia

Insalata di pollo alla griglia
3 oz. di pollo, grigliato
2 tazze di lattuga
1/4 tazza di pomodoro, tritato
¼ cetriolo, tritato
1/4 tazza di peperone verde (crudo), tritato
1/4 tazza di fagioli neri
1/4 tazza di fagioli rossi
3 cucchiai di avocado

Pranzo facile
3 oz. di affettati
1 oz. di formaggio a fette
1½ mele
3 noci di macadamia

Cena

Pesce fresco
4½ oz. di pesce fresco, grigliato
11/3 tazza di zucchine (cotte), con erbe
Accompagnare con una grande insalata con
1½ cucchiai di condimento per insalate a scelta
1 tazza di fragole

Tacchino con verdure
3 oz. di petto di tacchino, arrosto
2½ tazze di cavolo riccio, tritato e al vapore
½ tazza di salsa di pomodoro Condire con aglio, salsa Worcestershire, sale e pepe
Accompagnare con 1 pesca, a fette

Spezzatino di carne
Soffriggere:
1 cucchiaino di olio d'oliva
1/3 tazza di cipolla (cruda), tritata
5/8 peperone verde (crudo), tritato
~6 oz. di carne di manzo (cruda), a cubetti
1½ tazza di zucchine (crude), tritate
1½ tazza di funghi (crudi), tritati
Saltare aglio e peperoncini rossi tritati in 1 cucchiaino di olio d'oliva, aggiungere il cavolo riccio al vapore e mescolare

Chili (Per 3 persone)
Soffriggere:
2/3 tazza di cipolla (cruda), tritata
1¼ tazza di peperone verde (crudo), tritato in aglio, cumino, chili in polvere e peperoncini rossi tritati Aggiungere:
13.5 oz. di carne macinata, rosolata
1 tazza di salsa di pomodoro
¾ tazza di fagioli neri
½ tazza di fagioli rossi
45 olive, tritate
Aggiungere coriandolo fresco a piacere

Cena facile
3 oz. di petto di pollo, al forno 1½ arance
3 noci di macadamia

Esempi di Pasti e Snack Zone | Menu da 4 Blocchi

Colazione

Quesadilla per colazione
1 tortilla di mais
1/2 tazza di fagioli neri
1/3 tazza di cipolla (cruda), tritata
5/8 peperone verde (crudo),
2 uova (strapazzate o fritte)
2 oz. di formaggio
4 cucchiai di avocado

Panino per colazione
½pane pita
2uova (strapazzate o fritte)
1oz. di formaggio
21oz. di prosciutto a fette
Servire con 1 mela e 4 noci di macadamia

Bistecca con uova
33 oz. di bistecca alla griglia
11 uovo fritto
1fetta di pane con 11/3 cucchiaini di
1/2 melone cantalupo, a cubetti

Macedonia di frutta
1 tazza di formaggio fresco
2 melone cantalupo, a cubetti 1 tazza di fragole
3 tazza di uva
Cosparso con 12 mandorle tritate

Colazione Facile
1 melone cantalupo, a cubetti 1 tazza di formaggio fresco
2 mandorle

Frullato
Mescolare: 2 tazze di latte
2 cucchiai di proteine in polvere
1 tazza di fragole congelate
1/2 tazza di mirtilli congelati
12 anacardi

Avena
1 tazza di avena cotta (leggermente acquosa)
1/2 tazza di uva
¾ tazza di formaggio fresco
4 cucchiaini di noci, tritate
1 cda. di proteina in polvere
Condire con estratto di vaniglia e cannella

Pranzo

Panino al tonno
4oz. di tonno in scatola
4 cucchiaini di maionese leggera
1 fetta di pane
Accompagnare con 1 mela

Tacos
2 tortillas di mais
4½ oz. di carne macinata condita
1 oz. di formaggio, grattugiato
tazza di pomodoro, a cubetti 1
/3 tazza di cipolla (cruda), tritata
Lattuga (come guarnizione), tritata
20 olive, tritate
Servire con Tabasco a piacere
Servire con ½ mela

Panino di salumeria
2 fette di pane
4½ oz. di carne di salumi a fette
1 oz. di formaggio
2 cucchiaio di avocado

Quesadilla
2 tortillas di mais
4 oz. di formaggio
4 cucchiai di guacamole
Jalapeños e salsa come guarnizione
Servire con 1 arancia

Insalata di pollo alla griglia
4 oz. di pollo alla griglia
2 tazze di lattuga
¼ tazza di pomodoro, tritato
¼ cetriolo, tritato
¼ tazza di peperone verde (crudo), tritato
½tazza di fagioli neri
¼ tazza di fagioli rossi
4 cucchiai di avocado

Pranzo facile
4½ oz. di carne fredda
1 oz. di formaggio
1 mela
1 pompelmo
4 noci di macadamia

Cena

Pesce fresco
6 oz. di pesce fresco, grigliato
11/3 tazza di zucchine (cotte), con erbe
Servire con una grande insalata con 2 cucchiai di condimento a piacere
2 tazze di fragole Spezzatino di Manzo Saltare:
1/3 cucchiaino di olio d'oliva
1/3 tazza di cipolla (cruda), tritata 5/8 peperone verde (crudo),
~8 oz. di carne di manzo (cruda), a cubetti
Aggiungere:
1½ tazza di zucchine (crude), tritate
1½ tazza di funghi (crudi), tritati
1 tazze di salsa di pomodoro
Condire con aglio, salsa Worcestershire, sale e pepe
Servire con 1 tazza di fragole

Chili (Per 3 persone)
Soffriggere:
2/3 tazza di cipolla (cruda), tritata,
1¼ tazza di peperone verde (crudo), tritato
con aglio, cumino, chili in polvere e peperoncini rossi tritati
Aggiungere:
18 oz. di carne macinata, dorata
2 tazze di salsa di pomodoro
¾ tazza di fagioli neri
¾ tazza di fagioli rossi
60 olive, tritate
Aggiungere coriandolo fresco a piacere

Tacchino con verdure
4 oz. di petto di tacchino, arrosto
2½ tazze di cavolo riccio, tritato e al vapore
Saltare aglio e peperoncini rossi tritati in 11/3 cucchiaino di olio d'oliva, aggiungere il cavolo riccio e mescolare
Servire con 2 pesche, a fette

Cena facile
4 oz. di petto di pollo, al forno 2 arance
4 noci di macadamia



Esempi di pasti e snack della Zona | Menù da 5 blocchi

Colazione

Quesadilla per colazione
2 tortillas di mais
½ tazza di fagioli neri, 1⁄
3 tazza di cipolla (cruda), tritata
5⁄8 tazza di peperone verde (crudo), tritato
3 uova (strapazzate o fritte)
2 oz. di formaggio
5 cucchiai di avocado

Panino per colazione
½ pane pita
2 uova (strapazzate o fritte)
2 oz. di formaggio
1 oz. di prosciutto, a fette
Accompagnare con 1½ mele e 5 noci di macadamia

Bistecca con uova
3 oz. di bistecca, alla griglia
2 uova fritte
1 fetta di pane con 12⁄3 cucchiaini di
¾ di melone, a cubetti

Macedonia di frutta
1¼ tazza di ricotta
½ melone, a cubetti
1 tazza di fragole
1 tazza di uva
Cospargere con 15 mandorle tritate

Frullato
Mescolare insieme:
2 tazze di latte
3 cucchiai di proteine in polvere, 2 tazze di fragole congelate
½ tazza di mirtilli congelati
15 anacardi

Avena
1 tazza di avena cotta (un po' acquosa)
1 tazza di uva
1 tazza di ricotta
5 cucchiaini di noci tritate,
1 cucchiaio di proteine in polvere. Insaporire con estratto di vaniglia e cannella

Colazione facile, 1¼ melone, a cubetti, 1¼ tazza di ricotta ~ 15 mandorle

Pranzo

Panino al tonno
5 oz. di tonno in scatola
5 cucchiaini di maionese leggera
1 fetta di pane
Accompagnare con 1½ mele

Pranzo facile
4½ oz. di carne fredda
2 oz. di formaggio
1½ mele
5 noci di macadamia
1 pompelmo

Tacos
2 tortillas di mais
6 oz. di carne macinata condita
1 oz. di formaggio grattugiato,
½ tazza di pomodoro a cubetti
1⁄3 tazza di cipolla (cruda), tritata
Lattuga (come guarnizione), tritata
25 olive, tritate
Accompagnare con 1 mela
Servire con Tabasco a piacere

Panino di salumeria
2 fette di pane,
4½ oz. di carne fredda,
2 oz. di formaggio, 5 cucchiai di avocado,
½ mela

Quesadilla
2 tortillas di mais,
5 oz. di formaggio
5 cucchiai di guacamole
Jalapeños e salsa come guarnizione
Accompagnare con 1½ arance

Insalata di pollo alla griglia
5 oz. di pollo alla griglia,
2 tazze di lattuga,
¼ di tazza di pomodoro tritato,
¼ di cetriolo tritato,
¼ di tazza di peperone verde (crudo), tritato
½ tazza di fagioli neri
½ tazza di fagioli rossi, 5 cucchiai di avocado

Cena

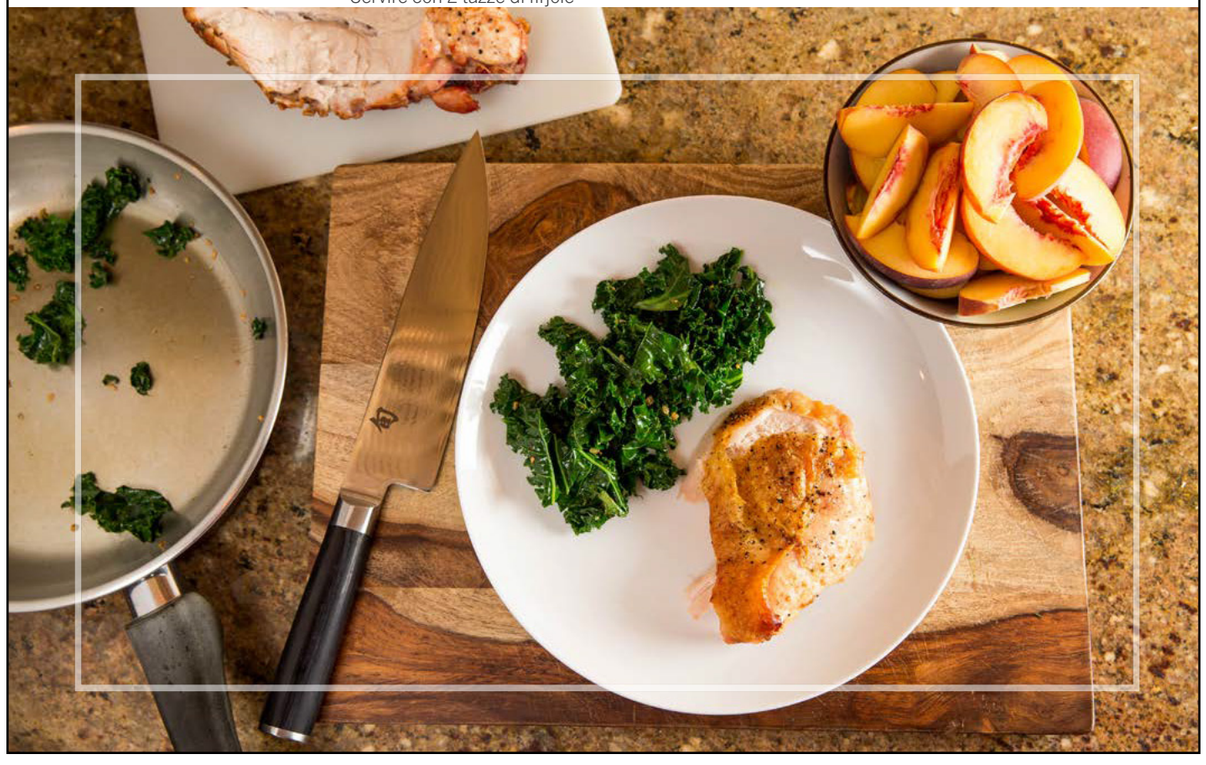
Pesce fresco
7½ oz. di pesce fresco alla griglia, 11⁄3 tazza di zucchine (cotte) con erbe aromatiche
Servire con una grande insalata con ¼ di tazza di fagioli neri e 2½ cucchiai di condimento a scelta
2 tazze di fragole

Spezzatino di carne
Soffriggere:
12⁄3 cucchiaini di olio d'oliva
2⁄3 tazza di cipolla (cruda), tritata,
1¼ tazza di peperone verde (crudo), tritato
~10 oz. di carne di manzo (cruda), a cubetti
1½ tazza di zucchine (crude), tritate
1½ tazza di funghi (crudi), tritati
1 tazza di salsa di pomodoro.
Condire con aglio, salsa Worcestershire, sale e pepe
Servire con 2 tazze di firjole

Chili (Per 3 persone)
Soffriggere:
2⁄3 tazza di cipolla (cruda), tritata,
2½ tazza di peperone verde (crudo), tritato con aglio, cumino, peperoncino in polvere e peperoncini rossi tritati. Aggiungere:
22.5 oz. di carne macinata, rosolata
2 tazze di salsa di pomodoro
1 tazza di fagioli neri
1 tazza di fagioli rossi
75 olive, tritate
Aggiungere coriandolo fresco a piacere

Tacchino con verdure
5 oz. di petto di tacchino, arrosto, 2½ tazze di cavolo riccio, tritato e cotto a vapore
Soffriggere aglio e peperoncini rossi tritati in 12⁄3 cucchiaini di olio d'oliva, aggiungere il cavolo riccio cotto a vapore e mescolare. Accompagnare con 3 pesche a fette

Cena facile
5 oz. di petto di pollo, al forno, 2½ arance
5 noci di macadamia



Aperitivi

1 uovo sodo ½ arancia
6 arachidi

½ tazza di yogurt naturale
Cosparso con 3 anacardi, tritati

1 oz. di formaggio
½ mela
1 noce di macadamia

1 oz. di pollo o tonno in scatola
½ cdt. di burro di arachidi
1 pesca

1½ oz. di prosciutto stile deli o tacchino
1 carota 5 olive

1 oz. di formaggio mozzarella a strisce ½ tazza di uva
1 cda. di avocado

1 oz. di formaggio jack
1 cda. di guacamole
1 tazza di pomodoro

1 tazza di fragole ¼ tazza di ricotta 1 noce di macadamia

1 uovo in camicia
½ fetta di pane
½ cdt. di burro di arachidi

¼ tazza di ricotta
½ carota
3 gambi di sedano 5 olive

3oz. di tofu morbido ½ mela

½ cdt. di burro di arachidi

1 oz. di tonno
1 insalata grande
1 cdt. di condimento a piacere
2 uovo sodo
1 cdt. di condimento a piacere

1 insalata grande di spinaci

1 oz. di petto di tacchino alla griglia
½ tazza di mirtilli
3anacardi

Mescolare:
1 tazza di acqua
1 cda. di proteina in polvere
½ tazza di uva
1⁄3 cdt. di olio di cocco

Mescolare:
1 tazza di acqua
½ oz. di spirulina
1 tazza di fragole congelate
3 anacardi

1 oz. di formaggio cheddar fuso su ½ mela
Cosparso con 1 cdt. di noci, tritate

¼ tazza di ricotta ½ tazza di ananas
6 arachidi

1 oz. di sardine
½ nettarina
5 olive

1½ oz. di formaggio feta
1 tazza di pomodoro a cubetti
5 olive

1½ oz. di salmone
12 asparagi
1⁄3 cdt. di olio d'oliva

1½ oz. di gamberi
2 tazze di broccoli (crudi)
6 arachidi

1 oz. di bacon canadese
1 prugna
1 noce di macadamia

1½ oz. di tacchino stile deli
1 mandarino
1 cda. di avocado

¼ tazza di ricotta
1 tazza di pomodoro a fette
1⁄3 cdt. di olio d'oliva

1½ oz. di capesante
1 cetriolo a fette
½ cdt. di salsa tartara

1 oz. di agnello
¼ tazza di ceci
1⁄3 cdt. di tahini





the CrossFit JOURNAL ARTICLES

E il Cardio?

Greg Glassman

La saggezza comune sostiene che sessioni prolungate di allenamento mono-strutturale (corsa, ciclismo, nuoto, canottaggio, ecc.), comunemente conosciute come "cardio", offrono un vantaggio chiaro e potente per la preparazione atletica. Questo mese esploriamo l'idea che il "cardio" tradizionale potrebbe non essere un contributo così distintivo né così potente per la preparazione generale come si crede. In effetti, affermiamo che una programmazione simile a CrossFit fornisce uno stimolo più efficace per migliorare la resistenza cardiorespiratoria rispetto alla corsa, al canottaggio, al ciclismo o ad altri protocolli mono-strutturali tradizionali.

"E il cardio?" è un approfondimento dell'approccio CrossFit per sviluppare una resistenza cardiorespiratoria d'élite.

Come riferimento e sfondo, affermiamo nel CrossFit Journal di agosto 2003 che "corridori, ciclisti, nuotatori o triatleti d'élite si disgregano quando affrontano semplici stressori tipo CrossFit e il loro fallimento è chiaramente cardiorespiratorio." E, "i nostri atleti migliorano costantemente in competizioni basate su abilità e attività per le quali hanno poco o nessun allenamento." Rivediamo queste affermazioni.

L'idea che un atleta di resistenza possa sperimentare un fallimento atletico a causa di una insufficienza cardiorespiratoria è stata per molti difficile da accettare e, certamente, è curioso vederlo di persona.

Tuttavia, dobbiamo iniziare con una spiegazione del nostro standard per valutare l'"insufficienza cardiorespiratoria" come causa del fallimento nella performance. Il nostro standard è semplice, anche se un po' rudimentale e soggettivo. I comportamenti e sintomi che associamo all'insufficienza cardiorespiratoria spesso si riferiscono come "esaurimento" nel mondo dell'allenamento.

Oltre all'esaurimento, riconosciamo una seconda forma di fallimento o limitazione nella performance che è in gran parte di origine neuromuscolare e ci riferiamo ai comportamenti associati come "fallimento muscolare".

Se, durante una serie di "thruster" (squat frontale/push-press), le ripetizioni continuano senza problemi fino a quando l'atleta si ferma improvvisamente, con pallore grigiastro o verde, labbra blu, alta frequenza di ventilazione, alta frequenza cardiaca, non comunicativo e si appoggia al bilanciere per sostenersi, diciamo che è "esaurito".

Al contrario, se durante una serie di thruster, ogni ripetizione è più lenta della precedente fino a quando una finalmente si ferma ai tre quarti di estensione, fa una pausa solo per tornare con forza al petto, l'atleta è arrossato (non grigiastro), la frequenza di ventilazione e la frequenza cardiaca sono meno significative, e l'atleta comunica immediatamente al termine. Questo è "fallimento muscolare".

Gran parte di questa distinzione si riflette nel confronto che il Dr. Jim Cawley ha fatto tra "resistenza cardiorespiratoria" (la capacità dei sistemi del corpo di raccogliere, processare e fornire ossigeno) e la resistenza (la capacità dei sistemi del corpo di processare, fornire, immagazzinare e utilizzare energia).

Senza dubbio, le distinzioni che facciamo trascurano molte interazioni e interdipendenze di fattori e meccanismi, ma essere in grado di distinguere tra fallimenti più sistemici in origine e quelli più localizzati è (e lo è sempre stato) una competenza e uno strumento di allenamento assolutamente indispensabile.

Ecco cosa succede tipicamente quando immergiamo un atleta di resistenza d'élite in un circuito tipico di CrossFit come "Fight Gone Bad". L'atleta di resistenza non riesce ad avvicinarsi alle ripetizioni che i CrossFitters ottengono in ogni stazione e spesso spiega che i carichi, anche se nessuno supera le 75 libbre,

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

sono troppo pesanti. Infatti, molte delle difficoltà che gli atleti di resistenza incontrano con i pesi inizialmente prescritti, evidenziate da ripetizioni parziali, lente o addirittura fallite, sembrano un fallimento muscolare.

Se poi riduciamo il carico affinché l'atleta di resistenza possa eguagliare le ripetizioni dei nostri soliti, allora si "bruciano", spesso in modo spettacolare.

Le prestazioni degli atleti di resistenza d'élite e di livello mondiale esposti a allenamenti tipo CrossFit (modalità miste, alta intensità, movimenti funzionali) rivelano che sono più vicini a essere sedentari che a essere CrossFit.

In termini più generali, il vantaggio di prestazione delle capacità di resistenza d'élite all'interno di un singolo dominio può suggerire poco sulla capacità di prestazione in sfide diverse e, cosa più importante, questo si applica in modo uguale e specifico al "bruciare". Ad esempio, andare in bicicletta per sviluppare la resistenza cardiorespiratoria nel Jiu-jitsu non funziona. Correre funziona un po' meglio, e remare è ancora meglio. Crediamo di sapere perché. Maggiori dettagli in seguito.

La seconda affermazione che abbiamo fatto ad agosto, secondo cui "i nostri atleti stanno migliorando sempre più in competizioni basate su abilità e attività per le quali hanno poco o nessun allenamento" rimane vera, ma, in relazione a ciò, stiamo scoprendo che regimi come l'Allenamento del Giorno (WOD) di CrossFit sono un'ottima preparazione per eventi più lunghi e distanze maggiori rispetto allo stimolo del WOD.

La lettera di Carl Herzog è stata una delle centinaia che abbiamo ricevuto su questo stesso argomento:

"In qualche numero precedente, si afferma la convinzione che l'allenamento CrossFit sia superiore al ciclismo o alla corsa nella preparazione per qualsiasi sport che non sia ciclismo o corsa. Bene, ho deciso di testare questa affermazione in piccolo. Verso la fine della stagione ciclistica dello scorso anno, quando normalmente avrei iniziato a incorporare un po' di corsa in previsione della prossima stagione di sci di fondo, ho iniziato a fare allenamenti in stile CrossFit. Come dici tu, mi sono crollato di fronte agli stress di CrossFit, ma questo non mi ha impedito di seguire almeno i principi.

Dopo solo 3 mesi, sono, in una parola, stupito. La mia forma fisica per lo sci è migliore all'inizio della stagione rispetto a quanto normalmente raggiungo alla fine della stagione. Mi chiedo chi abbia passato l'estate a rimuovere le cime di queste colline, perché non sono mai state così facili da scalare. Lo sci di fondo dovrebbe essere un'attività cardiorespiratoria! Com'è possibile che allenamenti di 15-30 minuti rendano così facile sciare intensamente per 2 ore?"

Questo sentimento è stato ripetuto da molti dei migliori allenatori e atleti del mondo. L'approccio di CrossFit alla condizione fisica ha dimostrato di essere una preparazione fisica generale altamente efficace per l'allenamento e la competizione in eventi di ultra resistenza (alpinismo), resistenza (triathlon), resistenza di potenza (rugby e arti marziali), potenza (sci), e ultra-potenza (lanci e sollevamento pesi). Nell'ambito di richieste fisiche sconosciute/inaspettate (polizia, militare, pompieri) l'approccio di CrossFit alla condizione fisica è impareggiabile. In ogni contesto, i nostri atleti non solo si comportano bene, NON SI ESAURISCONO.

Riassumendo, gli atleti allenati con CrossFit sono pronti per le richieste cardiorespiratorie di qualsiasi attività e gli atleti di resistenza tradizionali non lo sono. Questo ci porta alla conclusione inevitabile che la capacità fisica cardiorespiratoria possiede ampiezza e profondità, con la profondità come capacità cardiorespiratoria e l'ampiezza come sua misurazione attraverso più modalità.

Non solo la resistenza cardiorespiratoria possiede ampiezza e profondità, ma non esiste nemmeno o si sviluppa indipendentemente dalla funzione neuromuscolare. Una frequenza cardiaca a riposo di 32 e un VO2 max di 70 offrono utilità o vantaggio a seconda della forma, o modalità, in cui è stata sviluppata.

Abbiamo osservato che la capacità cardiorespiratoria è trasferibile ad altre attività a seconda della forma in cui è stata sviluppata. La trasferibilità dell'allenamento di resistenza è maggiore quando meglio si adatta all'applicazione prevista. Abbiamo menzionato prima che remare è meglio che correre, che a sua volta è meglio che andare in bicicletta per sviluppare la resistenza cardiorespiratoria richiesta nel Jiu-jitsu. A cosa assomigliano di più i movimenti del Jiu-jitsu: remare, correre o andare in bicicletta?

Il lavoro di resistenza costruito da attività che impiegano movimenti funzionali, linee d'azione lunghe, range completo di movimento, più articolazioni coinvolte e predisposti meccanicamente a un alto rendimento di lavoro offre un'applicazione più completa e una maggiore trasferibilità della resistenza cardiorespiratoria in generale ad altre attività, il che ha senso, alla luce di quanto sopra, perché la maggior parte del movimento umano è costituito in gran parte da questi stessi movimenti. La maggior parte del movimento umano può essere vista come combinazioni o sottoinsiemi di correre, lanciare, saltare, spingere, arrampicarsi e sollevare. In definitiva, la funzionalità del lavoro di resistenza determina l'efficacia del suo trasferimento.

Questo ci riporta al tema dell'ampiezza e profondità dell'adattamento cardiorespiratorio. I movimenti funzionali che CrossFit impiega sono progettati per essere

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

elementi o componenti fondamentali rappresentativi di ogni movimento efficace. Così, il protocollo CrossFit sviluppa un'adattamento cardiorespiratorio estremamente ampio. Per i nostri atleti, la capacità cardiorespiratoria in molteplici, anche sconosciute, attività è solo una funzione di, ed è strettamente correlata con, la loro performance o classificazione nel nostro WOD, ad esempio. Chiunque ottenga tempi o punteggi "impressionanti" nel WOD è, rispetto ad altri atleti, in migliore forma cardiorespiratoria.

Sulla base di questa ampiezza e profondità della risposta cardiorespiratoria, possiamo affermare che stiamo sviluppando alcuni degli atleti meglio condizionati aerobicamente al mondo. Lance Armstrong potrebbe fare solo una cosa meglio dei nostri ragazzi, solo una.

Questa visione della resistenza cardiorespiratoria contrasta chiaramente con l'opinione comune, anche professionale. Per molti, questo rende difficile comprendere il punto. Il titolo di questo numero è stato, infatti, ispirato da un atleta che, profondamente senza fiato, ha chiesto "E il cardio?", indagando su cosa facessimo per il "cardio".

Per molte persone, "cardio" è qualcosa di buono che accade a cuore e polmoni solo mentre si è seduti su una bici o si corre.

Per queste persone, pensiamo che vedere la frequenza cardiaca di un atleta durante gli allenamenti CrossFit e durante protocolli di "cardio" più tradizionali potrebbe aprire la porta alla possibilità che allenamenti composti da esercizi tradizionalmente visti come di resistenza o forza potrebbero essere usati per provocare un potente stimolo cardiorespiratorio. Così abbiamo messo un monitor di frequenza cardiaca scaricabile (Polar S720i) a diversi atleti e li abbiamo messi a lavorare.

Ecco i protocolli.

A Mike Weaver, bici 2.89 miglia
A Mike Weaver, 150 lanci di palla

B1. Dave Leys, corsa 1 miglio
B2. Dave Leys, "Fran" (21-15-9 ripetizioni di thruster da 95 lb. e trazioni alla sbarra)

C1. Mike Weaver, canottaggio 20 minuti
C2. Mike Weaver, 5 trazioni/10 flessioni/15 squat per 20 minuti

D1. Matt Mast, canottaggio 2K
D2. Matt Mast, canottaggio 1K, 45 lb. X 50 ripetizioni di thruster, 30 trazioni alla sbarra

Vedi grafici a partire dalla pagina 4.

Mettiamo in guardia dal trarre troppe conclusioni dal nostro piccolo esperimento. Il punto è semplicemente che gli stressor tipo CrossFit sono, almeno in termini di frequenza cardiaca, piuttosto simili al "cardio" tradizionale.

Vale anche la pena menzionare che non scambieremmo tutti i monitor di frequenza cardiaca del mondo per un fischietto da allenatore o un cappello. Non usiamo mai i monitor di frequenza cardiaca nella nostra pratica clinica e offrono pochissimo beneficio agli atleti che non siano specialisti di resistenza. Misuriamo e alleniamo per i risultati, il focus è sulla funzione, non sui suoi correlati. Se stessimo competendo cuori, tutti avremmo monitor di frequenza cardiaca.

Se un allenamento di trazioni, flessioni e squat fornisce uno stimolo cardiorespiratorio simile al canottaggio, ci sono, forse, altri vantaggi in resistenza, forza, velocità, potenza, flessibilità, agilità, equilibrio, precisione e coordinazione nella routine calistenica che il canottaggio potrebbe non offrire? Suggeriamo che la risposta sia un deciso "sì!"

Questo ci porta a un altro punto importante. Per un fitness d'élite, le abilità fisiche generali (resistenza cardiorespiratoria, resistenza, forza, velocità, flessibilità, potenza, agilità, equilibrio, precisione e coordinazione – Vedi "Cos'è il fitness? Ottobre 2002) potrebbero non svilupparsi in modo ottimale in modo indipendente l'una dall'altra. Ci sembra una riduzione falsa in un ordine con sviluppare forza un gruppo muscolare alla volta – un approccio dimostrabilmente infruttuoso.

La resistenza cardiorespiratoria e il resto delle abilità fisiche generali sono meglio percepite come aspetti o qualità del movimento funzionale.

Infine, CrossFit non è un approccio analitico o teorico al fitness. È completamente clinico ed empirico. Quello che abbiamo presentato qui è in gran parte congettura sul "come" e il "perché" di alcune apparenti paradossi riguardo ai successi del nostro protocollo.

◇

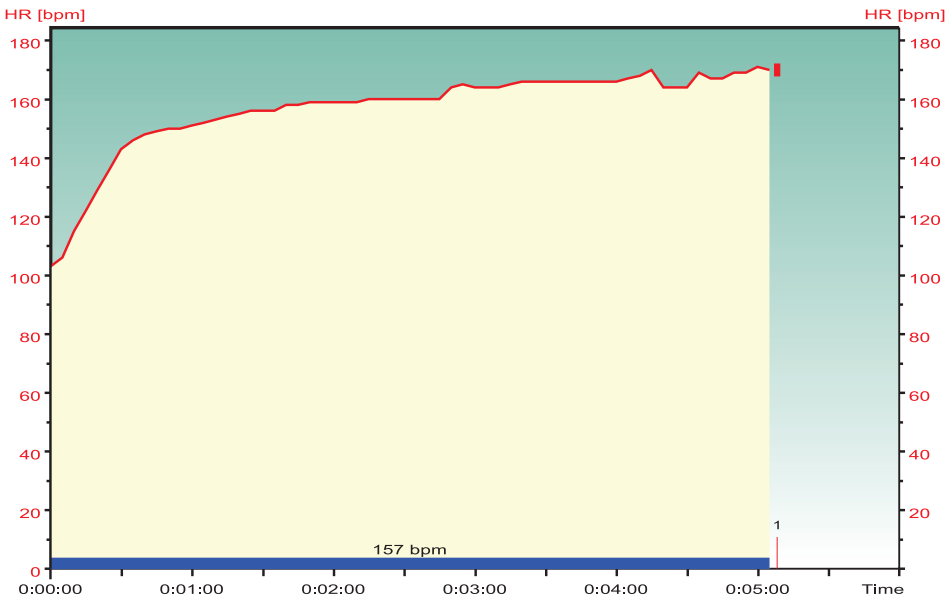
Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

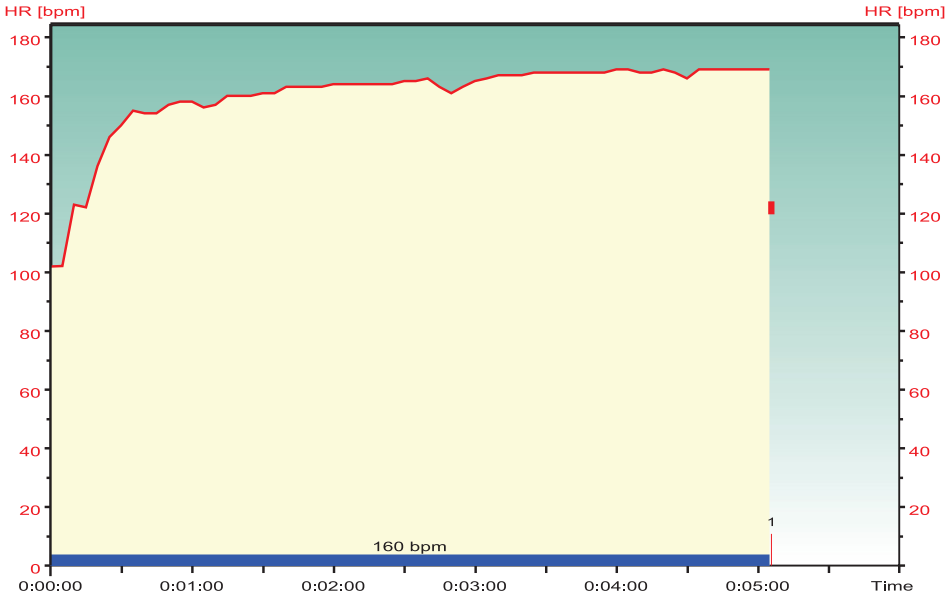
Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Grafico A1



Persona	Mike Weaver	Data	24/5/2004	Ora	11:22:51 a. m.
Esercizio	24/5/2004 11:22 a. m.	Frequenza cardiaca	157 bpm	Frequenza cardiaca	171 bpm
Sport	Ciclismo	Durata	0:05:08.3	Scelta	0:00:00 - 0:05:05 (0:05:05.0)
Note	Bicicletta statica, Livello 20, 5 minuti, 2.89 miglia				

Grafico A2



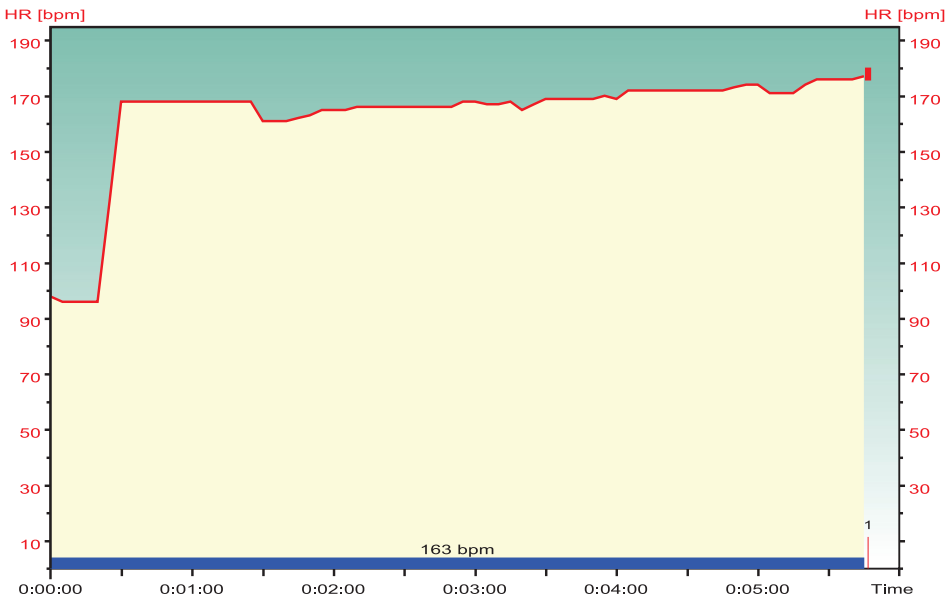
Persona	Mike Weaver	Data	24/5/2004	Ora	11:11:25 a. m.
Esercizio	24/5/2004 11:22 a. m.	Frequenza cardiaca	160 bpm	Frequenza cardiaca	169 bpm
Sport	Palla medica 150 lanci	Durata	0:05:05.9	Scelta	0:00:00 - 0:05:05 (0:05:05.0)
Note	150 lanci/4:43, palla da 20 libbre, obiettivo a 10 piedi				

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

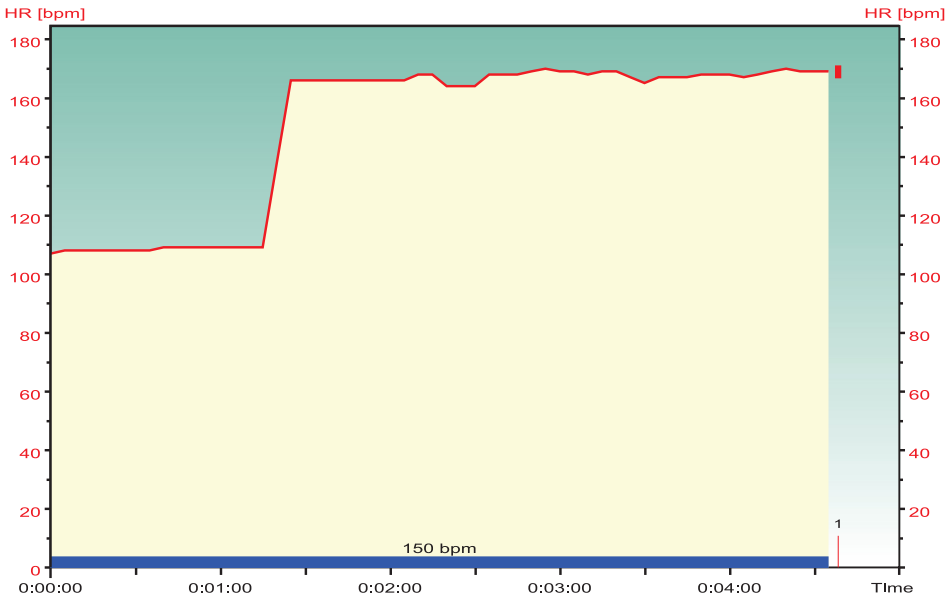
Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Grafico B1



Persona	Dave Leys	Data	24/5/2004	Ora	15:27:00
Esercizio	24/5/2004 15:27	Frequenza cardiaca	163 bpm	Frequenza cardiaca	177 bpm
Sport	Corsa	Durata	0:05:46.9	Scelta	0:00:00 - 0:05:45 (0:05:45.0)
Note	1 miglio				

Grafico B2



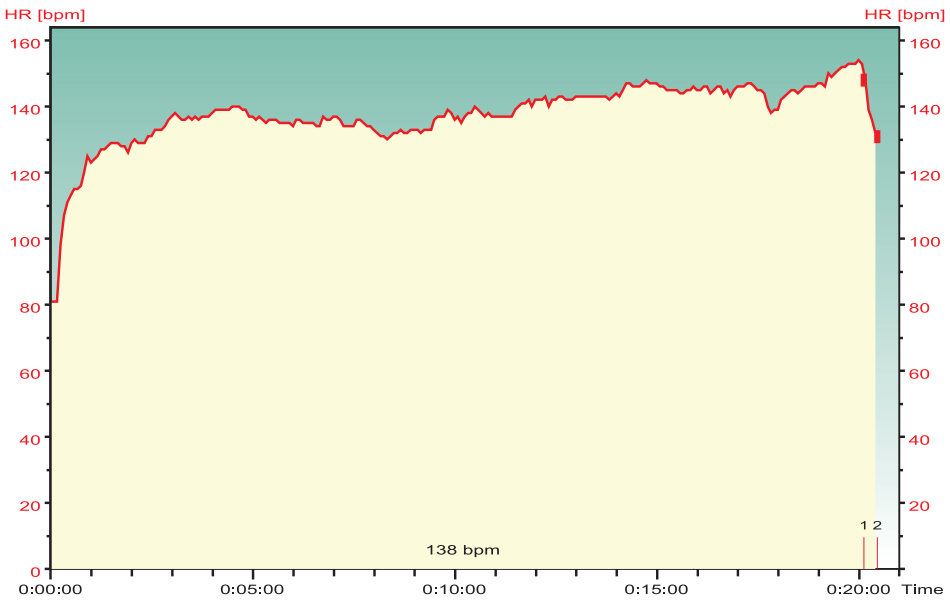
Persona	Dave Leys	Data	24/5/2004	Ora	09:30:16
Esercizio	24/5/2004 09:30	Frequenza cardiaca	150 bpm	Frequenza cardiaca	170 bpm
Sport	"Fran"	Durata	0:04:38.5	Scelta	0:00:00 - 0:04:35 (0:04:35.0)
Note	Thruster con bilanciere da 95 lb/Trazioni alla sbarra (21-15-9) 4:28				

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

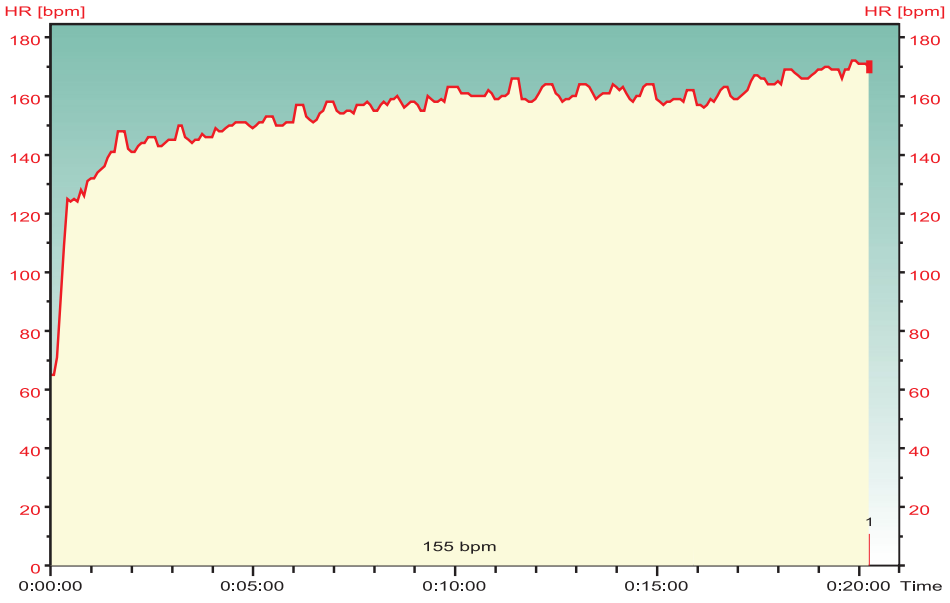
Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Grafico C1



Persona	Mike Weaver	Data	26/5/2004	Ora	6:23:22 a.m.
Esercizio	26/5/2004 9:12 a.m.	Frequenza cardiaca	138 bpm	Frequenza cardiaca	154 bpm
Sport	Canottaggio	Durata	0:20:28.2	Scelta	0:00:00 - 0:20:25 (0:20:25.0)
Note	Canottaggio per 20 minuti, 5403 metri				

Grafico C2



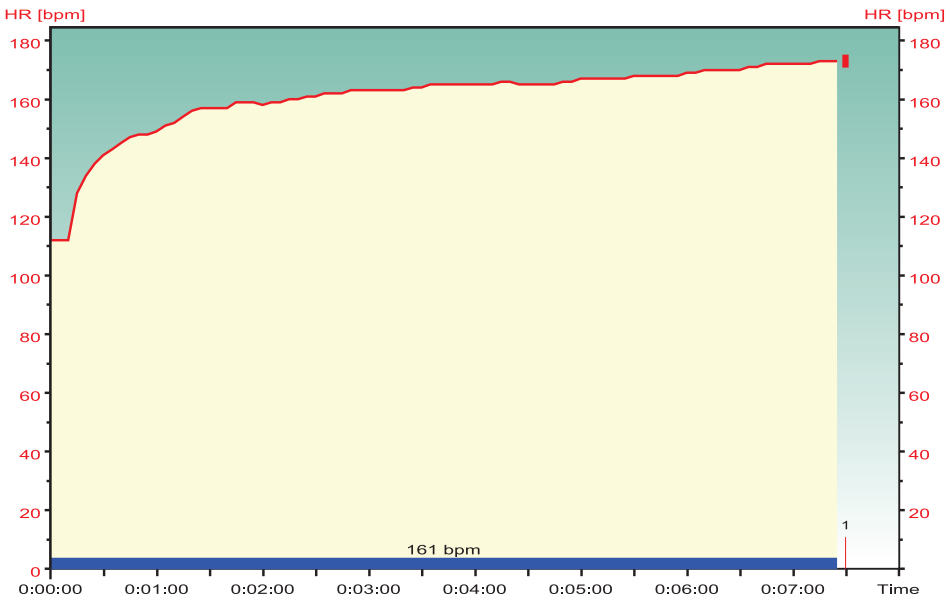
Persona	Mike Weaver	Data	26/5/2004	Ora	9:12:29 a.m.
Esercizio	26/5/2004 9:12 a.m.	Frequenza cardiaca	155 bpm	Frequenza cardiaca	172 bpm
Sport	Trazioni/Flessioni/Squat	Durata	0:20:16.2	Scelta	0:00:00 - 0:20:15 (0:20:15.0)
Note	5-10-15, 20 minuti, 26 giri				

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

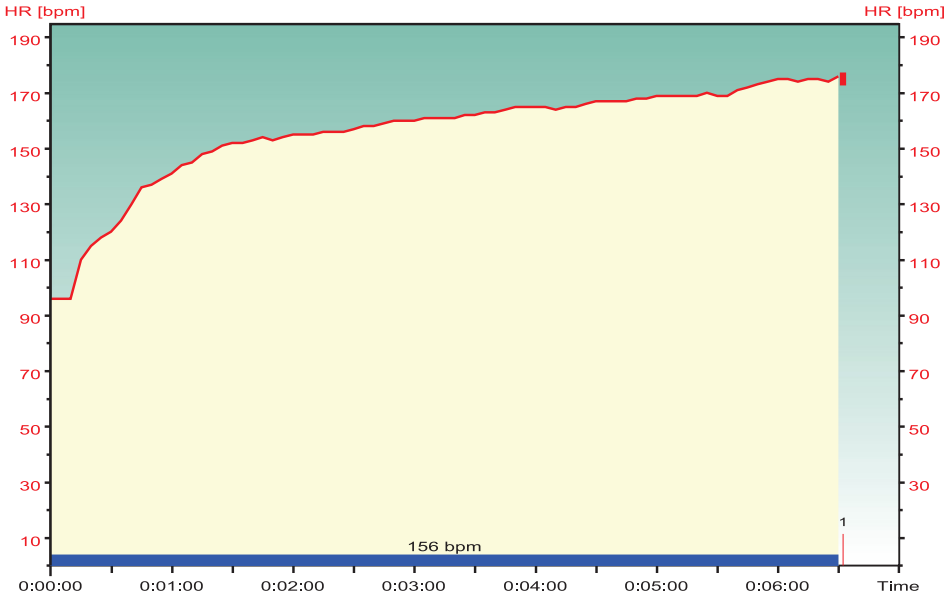
Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Grafico D1



Persona	Matt Mast	Data	28/5/2004	Ora	9:24:46 a.m.
Esercizio	28/5/2004 9:24 a.m.	Frequenza cardiaca	161 bpm	Frequenza cardiaca	173 bpm
Sport	Canottaggio	Durata	0:07:29.9	Scelta	0:00:00 - 0:07:25 (0:07:25.0)
Note	Canottaggio 2000 metri 7:25				

Grafico D2



Persona	Matt Mast	Data	28/5/2004	Ora	8:43:06 a.m.
Esercizio	28/5/2004 8:43 a.m.	Frequenza cardiaca	156 bpm	Frequenza cardiaca	176 bpm
Sport	Canottaggio, spinte con bilanciere, trazioni alla sbarra	Durata	0:06:32.5	Scelta	0:00:00 - 0:05:30 (0:06:30.0)
Note	Canottaggio 1000 metri, 50 spinte con bilanciere, 30 trazioni alla sbarra 6:28				

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Forza sugli Anelli

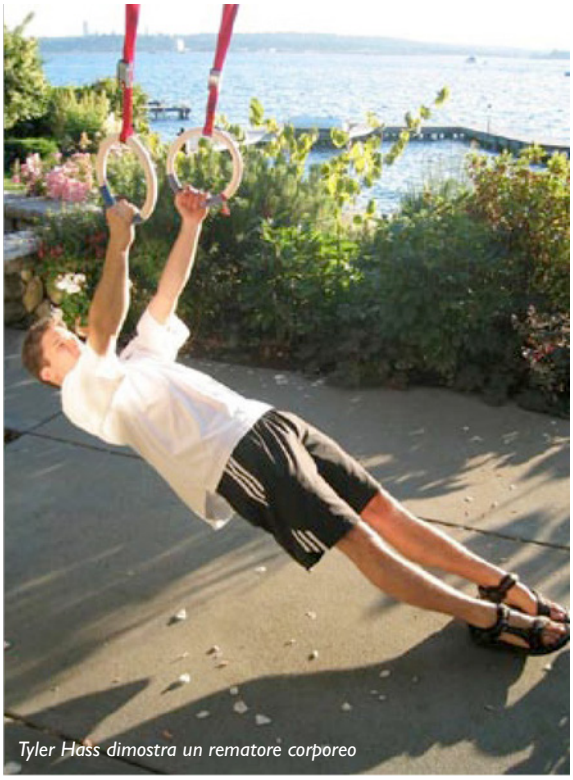
Greg Glassman

Non si conosce esattamente il momento e il luogo in cui gli anelli sono apparsi per la prima volta, ma è ampiamente accettato che siano evoluti da un dispositivo simile a un trapezio che nel 1816 presentava anelli fatti di corde annodate.

È più certo ma poco compreso che per quasi 150 anni, gli uomini che lavoravano sugli anelli possedevano una forza nella parte superiore del corpo senza pari nel sollevamento pesi o in altre calistenie. Il ginnasta sugli anelli, in proporzione al suo peso, dimostra più forza nella parte superiore del corpo, in più linee d'azione, rispetto a qualsiasi altro atleta.

La forma fisica dimostrata dai CrossFitters non può essere raggiunta senza l'allenamento sugli anelli. Gli anelli di ginnastica occupano un posto nel nostro allenamento che solo la sbarra può eguagliare. Le kettlebell e i manubri, le palle mediche e le bande elastiche, pur essendo essenziali per la nostra pratica, sono strumenti di secondo livello rispetto agli anelli.

Purtroppo, l'introduzione agli anelli è stata tradizionalmente disponibile solo attraverso lo sport della ginnastica e solo tramite progressioni che scoraggiano rapidamente tutti tranne coloro che arrivano allo sport con eccezionali proporzioni di forza rispetto al peso e tenacia nella presa.



Tyler Hass dimostra un rematore corporeo

Le nostre esortazioni a comprare e allenarsi con gli anelli hanno avuto successo, ma il numero di muscle-up riportati riflette solo l'uno o due percento delle persone che affermano di partecipare al nostro programma.

Abbiamo lavorato a lungo per reintrodurre l'allenamento sugli anelli nella forza e nel condizionamento atletico; sono stati nei palestre più a lungo di quanto siano stati assenti, ma la mancanza di familiarità ferma la maggior parte delle persone e le progressioni brutalmente difficili frustrano il piccolo resto abbastanza coraggioso da provare cose nuove. Gli anelli hanno bisogno di un campione.

Tutte le grandi cause hanno bisogno di grandi sostenitori. L'allenamento sugli anelli è una grande causa e Tyler Hass è il miglior campione dell'allenamento sugli anelli.

Tyler Hass, un giovane di 21 anni, neofita della ginnastica, amico di CrossFit e editore di Power Athletes Magazine, ha prodotto un DVD istruttivo, "Forza sugli Anelli", che è la migliore introduzione agli anelli per la forza e il condizionamento atletico disponibile ovunque, mai.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Il pacchetto “Forza agli Anelli” promette “più di 40 esercizi in una progressione attentamente progettata per adattarsi a tutti i livelli di forza, dai principianti agli esperti”. Questo straordinario DVD mantiene le sue promesse. Non ti annoierai mai né ti stancherai di “Forza agli Anelli”.

Ringtraining.com, il sito che offre “Forza agli Anelli”, fa un ottimo lavoro nel sostenere la crescente comunità di appassionati degli anelli con un forum e alcuni articoli di allenamento complementari. Gli anelli per l'allenamento (non da competizione) sono disponibili sul sito e sono strumenti perfetti per l'esercizio a un prezzo imbattibile di $80.

Non solo le progressioni del DVD rendono gli anelli accessibili a un pubblico con abilità diverse, ma gli esercizi sono eseguiti dal Medaglia d'Oro agli Anelli del Campionato Mondiale di Ginnastica 2003, Jordan Jovtchev. Proporre progressioni di anelli efficaci per il condizionamento generale, dimostrate da una leggenda della ginnastica, pone questo DVD nella nostra lista di “media essenziali di CrossFit”.

“Forza agli Anelli” si conclude con le esibizioni medaglia d'oro di Jordan ai Campionati Mondiali e alcune straordinarie immagini di lavoro avanzato di forza agli anelli, che supportano l'affermazione che Jordan Jovtchev è l'atleta più forte del mondo e la nostra affermazione che i ginnasti agli anelli possiedono la massima forza nella parte superiore del corpo tra tutti gli atleti.

Le abilità e gli esercizi in “Forza agli Anelli” si integrano perfettamente con il nostro WOD (Workout of the Day). L'allenamento con gli anelli può essere inserito prima, dopo o al posto di qualsiasi allenamento, specialmente quelli con un forte componente per la parte superiore del corpo.

Con allenamento e pratica, molti degli esercizi che erano difficili o impossibili sugli anelli possono diventare parte del tuo riscaldamento o momenti di pausa. Immagina di “giocare” o riscaldarti con un planche sugli anelli!

...gli uomini che lavoravano sugli anelli possedevano una forza nella parte superiore del corpo senza pari nel sollevamento pesi o altre calistenie. Il ginnasta degli anelli, in proporzione al peso corporeo, dimostra più forza nella parte superiore del corpo, lungo più linee d'azione, rispetto a qualsiasi altro atleta.



Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

"Perché il Fitness"

Greg Glassman



La famiglia CrossFit piange la recente scomparsa del Dr. Roy Walford, il massimo esperto mondiale di longevità. Il Dr. Walford ha pubblicato oltre 300 articoli scientifici sulla biologia dell'invecchiamento. Dai suoi laboratori presso l'U.C.L.A., dove ha lavorato per quasi quarant'anni, il lavoro del Dr. Walford si è concentrato sull'estensione della vita tramite la restrizione calorica.

La prematura scomparsa del Dr. Walford a 79 anni (aveva pubblicamente pianificato di vivere fino a 120) a causa della SLA non mette in discussione la validità o il contributo del suo lavoro scientifico sull'invecchiamento. Il sospetto tra molti ricercatori che la restrizione calorica possa, come avviene negli animali da laboratorio, estendere la durata della vita umana, dovrebbe e continuerà, almeno nel breve termine, a sopravvivere alla morte del Dr. Walford.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Purtroppo, ci aspettiamo che la mancanza del Dr. Walford possa, in qualche modo, giustificare l'eccesso di cibo. Onoreremo la vita e il lavoro del dottore mantenendo la giusta prospettiva. Facciamo lo stesso per il compianto Dr. Atkins, ricordando a chi lo critica che un trauma cranico terminale da incidente non poteva essere realisticamente prevenuto dalla sua o da qualsiasi altra dieta.

La cultura che cerchiamo di coltivare all'interno della comunità CrossFit è incentrata sulla pratica e sui risultati piuttosto che sulla teoria, e la teoria piuttosto che sulla personalità. Per noi, troppi aspetti del fitness, della nutrizione, della medicina e della salute sono commercializzati, associati, promossi, compresi, dibattuti e persino riconosciuti in relazione a una personalità prima, a una teoria seconda, e alla pratica clinica o efficacia solo terza.

Spostando l'attenzione dalla scomparsa personale del Dr. Walford al corpo del suo lavoro scientifico, ci imbattiamo in un'altra domanda di notevole interesse: "Quanto è importante la longevità per il fitness e CrossFit?" che a sua volta ha provocato una domanda ancora più importante, anche solo perché siamo pronti a rispondere: "Perché essere in forma?" O "Perché il fitness?"

Un saggio vecchio proprietario di palestra raccontava la storia che quando si chiede pubblicamente "Perché vuoi essere in forma?" la risposta prevalente è vivere a lungo e in salute, ma quando si chiede in forma anonima la risposta dominante sarà attrarre il sesso opposto.

Il "perché?" del fitness è complesso e individualizzato, ma abbiamo il dovere e l'onore di offrire la nostra prospettiva come ingegneri e sostenitori di un sistema di fitness che riconosce chiaramente sia la longevità che la salute come altamente desiderabili.

Fortunatamente, per la maggior parte di noi, il dibattito "apparire meglio nudi" vs. "vivere più a lungo" è risolto adottando stili di vita che crediamo ottimizzino entrambi contemporaneamente. Ma cosa succederebbe se ciò non fosse possibile?

Quanto valore aggiunge il fitness alla vita indipendentemente dalle speranze e dalle garanzie di salute e longevità? Esaminare questa domanda costruisce un quadro da cui potrebbe essere risposto il più ampio quesito "Perché il fitness?"

Come provocazione o incentivo a esaminare gli aspetti del fitness che non riguardano la salute e la longevità, condividiamo che è la valutazione ragionata di alcuni esperti di longevità che collettivamente i dati di ricerca su dieta, esercizio e longevità supportano l'opinione che la restrizione calorica e l'esercizio fisico potrebbero non essere così benefici per la longevità quanto la restrizione calorica e l'essere sedentari. Se ciò fosse vero, cosa faresti?

Ancora una volta, per rispondere, dobbiamo prima esaminare gli aspetti del fitness che non riguardano la salute e la longevità prima ancora di iniziare a considerare ciò che potrebbe o meno essere un equilibrio equo o addirittura possibile tra qualità e quantità della vita.

Per i CrossFitters, il fitness è parte di un'impresa distintamente umana – auto-realizzazione consapevole e deliberata. Essere, molto deliberatamente, tutto ciò che possiamo essere. Le nostre varie capacità includono certamente molte che sono fisiche. In alcuni ambienti, mostrare completo disprezzo per l'attività fisica e il raggiungimento, suggerisce abilmente un focus intellettuale, e si spera, superiorità. Per noi, evidenza, esperienza e logica favoriscono modelli che riconoscono una vasta e spesso irriducibile interazione dei domini mentali e fisici. Crediamo che fare esercizio sia intelligente e ci renda più intelligenti.

Recenti analisi della profonda differenza nell'espressione genetica tra persone che fanno esercizio e persone sedentarie e il conseguente disordine in più sistemi del corpo dei sedentari suggeriscono a noi che la normale funzione cerebrale negli individui sedentari potrebbe eventualmente essere dimostrata impossibile a causa dello svantaggio nell'espressione genica. http://jp.physoc.org/cgi/content/full/543/2/399

Chiunque faccia esercizio regolarmente può rapidamente parlare del suo impatto sull'umore e sulla funzione mentale. Un giorno, la scienza dimostrerà che l'esercizio non produce esattamente stati mentali euforici o allegri tanto quanto l'essere sedentari induce ambienti chimici cerebrali innaturalmente depressivi.

C'è un altro vantaggio non legato alla salute nel diventare in forma che non richiede di offuscare le distinzioni convenzionali o colloquiali tra mente e corpo ma, piuttosto, riconosce la distinzione e utilizza l'esperienza fisica e i successi per elaborare strategie efficaci per il successo in ambiti non fisici.

In CrossFit chiamiamo questo "effetto di trasferimento". Quello che sappiamo è che la palestra è un banco di prova per migliorare e sviluppare la volontà. Il raggiungimento fisico, il fitness, richiede di convertire ripetutamente il pensiero in azione o di dare espressione alla tua volontà. I costi per il raggiungimento fisico sono reali, dolorosamente tangibili, misurabili e fugaci mentre i benefici sono altrettanto reali e misurabili ma dolci, non dolorosi e duraturi piuttosto che fugaci.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

L'allenamento fisico può essere un luogo ideale per imparare strategie di successo. Il ritorno sui nostri sforzi è più certo, tangibile e immediato nel dominio fisico rispetto, per esempio, a quello emotivo, spirituale o finanziario, ma le lezioni non sono fondamentalmente diverse; vengono solo più facilmente.

I CrossFitter vedono l'educazione fisica come un mezzo primario per insegnare virtù essenziali per il successo. Per noi, il mondo della sfida e del successo fisico è diventato una metafora per raccogliere le ricchezze della vita e combatterne i mali. Come metafore, i nostri sforzi illuminano, istruiscono, incoraggiano e spiegano molto di ciò che è ovunque e caro a noi. Il fitness, in ultima analisi, esercita e sviluppa la volontà. Shakespeare diceva: "I nostri corpi sono i nostri giardini, di cui le nostre volontà sono i giardinieri."

Un CrossFitter famoso per la sua intimità e gestione del pericolo fisico ha osservato che i nostri allenamenti intensi sviluppano il coraggio. Il panico di una prestazione schiacciante ci familiarizza con la paura, così che noi, in parte grazie all'allenamento, riduciamo il vero costo - la paura, del coraggio?

Allo stesso modo, lezioni ed espressioni di autodisciplina, responsabilità, amicizia, lavoro, perseveranza e fede arrivano facilmente e regolarmente nei migliori ambienti di allenamento.

L'impatto dell'allenamento atletico sul carattere ha persino catturato l'attenzione degli accademici. Numerosi studi hanno dimostrato che gli atleti rispetto ai non atleti:

- Sono più estroversi e aperti nella loro comunicazione esterna
- Hanno un bisogno di successo più forte
- Hanno un bisogno di stimolazione più forte
- Sono più aggressivi
- Sono più stabili psicologicamente
- Hanno un migliore autocontrollo emotivo e sono emotivamente più stabili
- Sono meno ansiosi
- Sono più sicuri di sé
- Mostrano un grado più alto di dominanza
- Mostrano un grado più alto di responsabilità

Mentre gli scienziati studiano e dibattono se questi tratti sviluppano l'atletismo o se l'allenamento fisico costruisce questi tratti, gli allenatori di cento discipline atletiche affinano regolarmente, e nel corso del loro lavoro quotidiano, queste capacità a un livello molto elevato in decine di migliaia di atleti.

Il movimento fisico, il superamento degli ostacoli e l'esercizio della volontà sono richiesti dalla vita e sono l'essenza stessa dell'essere umano. Crediamo che lo scopo non ci venga assegnato, ma creato dall'atto stesso di trasformare pensieri e sogni in eventi fisici in una catena continua di sforzi. Il valore e il costo del successo sono paradossalmente contenuti nella lotta e nella nobiltà dell'impresa, ed è la nobile lotta che porta allo scopo.

Oltre a ciò, per i CrossFitter, la performance umana altamente sviluppata è arte e la partecipazione personale a queste arti, a tutti i livelli di abilità, è un'esperienza trascendente. Gli atleti, per noi, sono come musicisti, pittori e poeti.

Una cultura fisica che ispira, guida e arricchisce ogni aspetto del nostro essere può aggiungere anni alla nostra vita ma certamente aggiunge vita ai nostri anni.

La longevità indipendente dal successo, capacità, indipendenza, produttività e autosufficienza può potenzialmente diventare grottesca. Uno scenario sconcertante per il futuro è che l'aspettativa di vita salga a 150 anni con gli ultimi 75 trascorsi in una casa di cura.

La discussione sullo scambio di qualità per quantità di vita è in gran parte ipotetica poiché l'attuale conoscenza sul fitness e la longevità non offre tale scambio. È nostra speranza e convinzione che la longevità si ottimizzi in condizioni in cui anche la capacità funzionale si ottimizza.

Per i CrossFitter, la risposta alla domanda "Perché fitness?" è perché il fitness è trascendente rispetto a tutto tranne che alla virtù, che nutre, e la longevità e persino la salute sono solo aspetti del fitness.

◇

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Ristampa di un articolo del CrossFit Journal. Pubblicato per la prima volta nel numero 24 del CrossFit Journal - Agosto 2004

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Assistenza per Esercizi a Corpo Libero

Greg Glassman



"Con abbastanza elastici chiunque può fare ginnastica."

La nostra affermazione spesso ripetuta che CrossFit è "progettato per scalabilità universale, rendendolo l'applicazione perfetta per qualsiasi individuo impegnato, indipendentemente dall'esperienza", trova la sua sfida maggiore negli esercizi a corpo libero – quelli che chiamiamo "ginnastica."

Al contrario, gli esercizi di allenamento con i pesi e sollevamento pesi sono facilmente scalabili, se non ovviamente, semplicemente riducendo i carichi.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Con i bilancieri e i dischi da allenamento, siamo riusciti a introdurre i principali sollevamenti come squat, stacchi, press e jerk, clean e snatch a tutti, inclusi gli anziani, indipendentemente dalle capacità. Questo approccio non è nuovo; molti dei programmi di sollevamento pesi più riusciti e sofisticati iniziano tutti con tubi in PVC o bastoni di legno di peso trascurabile e aumentano il carico solo in piccoli incrementi quando l'esecuzione è buona.

Ma gli esercizi a corpo libero creano un dilemma particolare. La maggior parte delle donne, degli anziani e degli uomini più grandi generalmente trova difficile completare una singola ripetizione anche dei movimenti a corpo libero più elementari. Questo è particolarmente vero per gli esercizi di base per la parte superiore del corpo come la trazione alla sbarra, il push-up o il dip.

Per anni, le macchine per trazioni assistite e dip come la Stairmaster Gravitron sono state la nostra base per introdurre, allenare e sviluppare gli esercizi a corpo libero.

Sebbene abbiamo ottenuto un notevole successo con questo approccio, presenta diversi fastidiosi limiti, tra cui il costo elevato delle macchine stesse, la loro produzione interrotta nel caso del Gravitron, linee di azione meno ottimali o naturali, accessibilità limitata con gruppi numerosi e la limitazione intrinseca di sviluppare solo due esercizi – la trazione alla sbarra e il dip.

Questo mese esploriamo ulteriori strategie di assistenza che ampliano sia il numero di atleti in grado di partecipare agli esercizi a corpo libero di base sia il numero di esercizi a corpo libero.

Mostreremo come non solo la trazione alla sbarra e il dip, ma anche il muscle-up, la salita alla corda, la croce di ferro e il push-up in verticale possono essere praticati da chiunque.

Inoltre, presenteremo strategie con cui il front lever, il planche, la croce maltese, la croce invertita, l'elevator e il push-up in verticale sugli anelli possono essere praticati da atleti più capaci ma ancora lontani dall'essere abbastanza forti per questi classici.

Nessuna delle strategie che abbiamo esplorato è nostra invenzione – la maggior parte può essere trovata nel libro di Cuk e Karacsony Anelli – Metodi, Idee, Curiosità e Storia. Ciò che è unicamente CrossFit è l'utilizzo di queste tecniche con popolazioni speciali e la promozione del loro uso per forza e condizionamento atletico non ginnico.

Il mondo della ginnastica è potente quanto il sollevamento pesi e l'allenamento con i pesi e quasi inesplorato nei programmi di fitness, nelle palestre commerciali, nell'addestramento militare e delle forze dell'ordine e nella forza e condizionamento atletico in tutto il mondo.

L'allenamento con i pesi è una componente critica dell'allenamento fitness ma, in ultima analisi, rappresenta un veicolo per sfruttare solo metà del potenziale fisico – il resto dipende dalla ginnastica. Questo è vero per la forza in generale e per la forza della parte superiore del corpo e del core in particolare, ma nel campo dello sviluppo neurologico, lo stimolo della ginnastica è unicamente singolare.

Nessuna disciplina si avvicina alla capacità della ginnastica di sviluppare il rapporto forza-peso, la forza della parte superiore del corpo, la forza del core, la flessibilità, la coordinazione, la precisione, l'agilità e l'equilibrio. (Amanti del Pilates, yogi, appassionati di Swiss ball, di tavole instabili e di Indo board, attenzione: state giocando, non allenandovi!)

La barriera alla partecipazione alla ginnastica è duplice. La prima difficoltà è scalare il carico. Immagina se l'unico carico disponibile nelle palestre fosse il peso corporeo. Cosa farebbe questo alla popolarità dell'allenamento con i pesi? Chiuderebbe quasi tutte le palestre nel mondo. Ci sarebbero tante persone che sollevano pesi quante quelle che fanno ginnastica – pochissime.

La seconda barriera alla partecipazione alla ginnastica è meno evidente alla maggior parte degli atleti e degli allenatori ma è un impedimento tanto quanto la scalabilità. I movimenti ginnici a tutti i livelli richiedono un controllo straordinario del corpo. La ginnastica è all'allenamento con i pesi ciò che il tamburello è al violino. La debolezza mentale manifestata come bassa tolleranza alla frustrazione seleziona il gruppo.

Il beneficio e la necessità dello stimolo ginnico non sono attenuati dall'età, dal peso o dal genere. In effetti, quelle popolazioni meno propense a trovarsi sopra gli anelli o a testa in giù traggono il massimo vantaggio dall'esposizione.

Fatti forza, prendi degli elastici e mettiti al lavoro.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Jimmy Johnson/Flessioni in verticale:

Il Vice Sceriffo di Santa Cruz, Jimmy Johnson, è un uomo grande e forte, ma non ancora pronto per fare flessioni in verticale senza aiuto. Gli abbiamo messo un'imbracatura alla caviglia Yates, a cui abbiamo aggiunto un paio di FlexBands e lo abbiamo sollevato in verticale con un sistema di carrucole 4:1. Controllando la tensione delle fasce, potevamo determinare con precisione l'assistenza che riceveva Jimmy, permettendogli di fare le sue prime flessioni in verticale. In caso di difficoltà, potevamo tirare un po' di più la corda, allungando leggermente le fasce, e riusciva a fare qualche ripetizione in più.









“ChemGirl”/Flessione in verticale:

Regolando la quantità di pre-tensione sulle FlexBands, “ChemGirl” può essere resa leggera quanto necessario per praticare le flessioni in verticale.





® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Ernie Ellender/Front Lever &
Mary Poteete/Croce di Ferro

Entrambi possono esercitarsi nella croce di ferro e nel front lever con FlexBands collegate a un'imbracatura da arrampicata e tirate strette con carrucola e paranco.



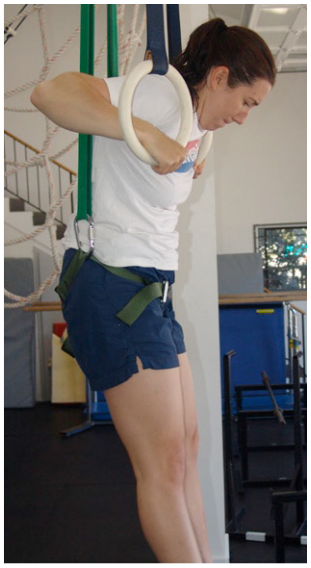


Jonna Mendes/Muscle-up:

La due volte olimpionica statunitense Jonna Mendes ha bisogno di un po' di aiuto per il muscle-up. L'abbiamo messa in un'imbracatura da arrampicata a cui abbiamo attaccato due FlexBands e abbiamo sollevato le bande con carrucola e paranco controllando con precisione l'assistenza necessaria per farla salire sugli anelli.









® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Garth Taylor/Muscle-up:

Con FlexBands e sistema di carrucole, il campione di Jiu-jitsu brasiliano Garth "Mountain Man" Taylor può eseguire un muscle-up.







Sally Stade/Croce di ferro:

Sally Stade mantiene una croce di ferro su anelli legati a corde che salgono fino al soffitto, passano attraverso carrucole e scendono verso i pesi. La sua croce di ferro può essere misurata come una percentuale del suo peso corporeo, indicandole quanto è vicina al risultato reale.

Sally Stade/Muscle-up di ferro:

Ancora una volta, con anelli legati a una corda che sale fino a una carrucola e scende verso due pesi, possiamo misurare quanto Sally sia effettivamente vicina al muscle-up.







® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Sally Stade/Muscle-up:

Questa volta, con i nostri anelli fissati al soffitto con FlexBands, Sally Stade può esercitarsi nel muscle-up senza mai staccare i piedi da terra. L'impostazione della presa falsa diventa facile, la transizione gestibile e il dip adeguatamente impegnativo







Jack Hespel/Croce Invertita:

Sono passati 40 anni dai giorni di ginnastica di Jack Hespel, ma con gli anelli attaccati a una corda che passa attraverso una carrucola e torna giù all'imbracatura per la caviglia, Jack è di nuovo in azione con una croce invertita. Anche in questo caso, questo sistema dimezza il peso di Jack.







® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Lani Lau/Verticali alle Anelli:

Lani Lau è collegata all'imbragatura alla caviglia Yates, che a sua volta è collegata a una corda che passa attraverso una carrucola Petzl e torna giù agli anelli. Questo dimezza il peso corporeo e permette a Lani di fare verticali sugli anelli, mantenendo molto del movimento reale.





Matt Mast/Planche:

Con anelli, corda, carrucola e imbracatura da arrampicata, Matt esegue una planche.



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Matt Mast/Elevator:

L'"elevator" inizia con un appoggio invertito e una presa falsa. Il movimento si esegue arricciandosi fino alla posizione di spalla e poi spingendo fino alla verticale. È una combinazione di muscle-up al contrario e flessioni in verticale. È decisamente più semplice con metà del peso corporeo.



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Garth Taylor/Front Lever:

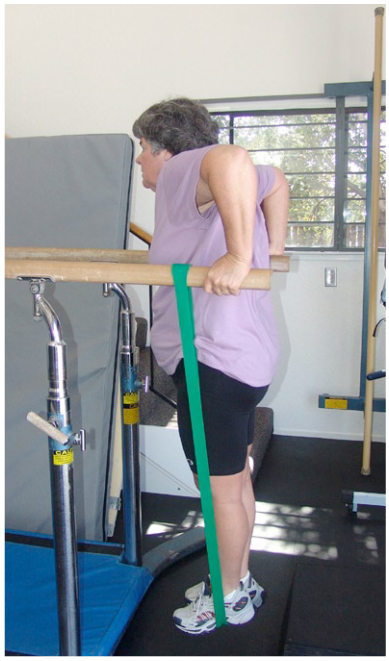
Non molti ragazzi di 270 libbre possono fare un front lever. Con l'attrezzatura ad anello e puleggia attaccata a un'imbracatura da arrampicata, i suoi fianchi sono sollevati abbastanza per rendere possibile il movimento.



Sally Stade/Flessioni alle parallele:

Sally Stade è in grado di eseguire flessioni alle parallele stando su un FlexBand che passa sopra le estremità delle parallele. L'assistenza può essere aumentata aggiungendo un'altra banda o avvolgendo un altro anello attorno a uno o entrambi i pali.







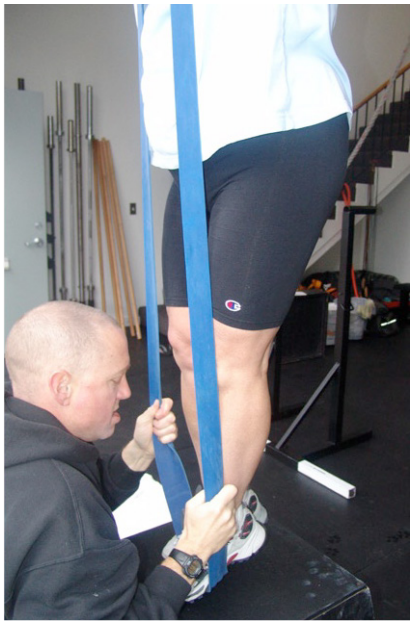
® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Sally Stade/Trazioni:

Posizionando un FlexBand sopra la barra delle trazioni si forma un anello in cui Sally può stare in piedi per ricevere abbastanza supporto per fare le trazioni.





Sally Stade/Arrampicata con la corda:

Qui Sally Stade, con un'imbracatura da arrampicata, è collegata a un FlexBand teso e fissato allo stesso punto di attacco della cima della corda. Con l'aggiunta di un'altra fascia, Sally potrebbe arrampicarsi senza usare le gambe.





® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Attrezzatura

Polsiera Yates Gear

Il nostro vecchio imbrago alla caviglia sembrava una restrizione per le gambe su una sedia elettrica. Era progettato con lo stesso comfort in mente. Questo imbrago Yates è fantastico. Anche se presentato come imbrago da polso, è stato testato e approvato per l'uso alla caviglia. Nessun atleta si è lamentato del disagio. Non possiamo immaginare un modo migliore, più sicuro e confortevole per sollevare qualcuno a testa in giù.



Carrucola Petzel Oscillante

Questa carrucola economica cigolava in modo insopportabile finché non l'abbiamo trattata con un po' di WD-40. Sembra avere una resistenza al rotolamento moderata.



Imbrago da Arrampicata

Il nostro imbrago è stato prodotto dai nostri amici militari. Il prossimo verrà da Metolius.

Fasce Elastiche Jump Stretch

Set di fasce. Un paio ciascuno di mini, leggere, medie e forti. Stiamo cercando fasce di gomma più economiche. Fateci sapere se le trovate.

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Sollevamenti con la palla medica

Greg Glassman



Il clean and jerk e lo snatch, i sollevamenti olimpici, rappresentano la sfida di apprendimento più difficile in tutto l'allenamento con i pesi. Senza questi sollevamenti, non ci sono movimenti complessi nella sala pesi. Al contrario, un ginnasta universitario medio ha imparato centinaia di movimenti complessi, difficili e sfumati quanto il clean o lo snatch. In gran parte perché la maggior parte dell'allenamento con i pesi è estremamente semplice, imparare i sollevamenti olimpici è per molti atleti uno shock di frustrazione e incompetenza.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Purtroppo, molti allenatori, istruttori e atleti hanno evitato questi movimenti proprio per la loro complessità tecnica. Ironico, ma non sorprendente, è proprio questa complessità tecnica che ne determina il valore. Allenano forza, potenza, velocità, flessibilità, coordinazione, agilità, equilibrio e precisione, richiedendo e sviluppando contemporaneamente queste abilità.

Esaminando le ragioni offerte per non insegnare i sollevamenti olimpici, non possiamo fare a meno di sospettare che i detrattori non abbiano esperienza diretta (reale) con essi. Vorremmo vedere qualcuno, chiunque, eseguire un clean o snatch tecnicamente corretto con qualsiasi peso e poi offrire una giustificazione per la limitata applicabilità del movimento.

Se fossero pericolosi o inappropriati per una particolare popolazione, troveremmo allenatori esperti in questi sollevamenti spiegare la natura della loro inadeguatezza. Non lo facciamo.

In CrossFit tutti imparano i sollevamenti olimpici – esatto, tutti.

Qui esaminiamo la cattiva reputazione dei sollevamenti olimpici perché abbiamo fatto progressi entusiasmanti superando i comuni preconcetti e paure riguardanti la loro introduzione, esecuzione e applicabilità alle popolazioni generali. Il clean con la palla medica è stato fondamentale per i nostri successi.

Nel numero di giugno 2003 del CrossFit Journal abbiamo trattato le basi di uno dei sollevamenti, il clean. In quel numero abbiamo fatto una breve menzione del nostro uso della palla medica per insegnare il clean. Questo mese rivediamo e aggiorniamo quel lavoro.

La palla medica Dynamax è una palla morbida, grande e imbottita, disponibile in pesi da quattro a ventotto libbre con incrementi di due libbre fino a venti libbre. È non minacciosa, persino amichevole.

Lavorando con le palle Dynamax introduciamo la posizione di partenza e la postura del deadlift, poi il sollevamento stesso. In pochi minuti, spostiamo i nostri sforzi sullo squat frontale con la palla. Dopo un po' di pratica con lo squat, passiamo al clean. (Un approccio simile è usato per insegnare il shoulder press, push press e push jerk.)

Il clean viene quindi ridotto a "scatta l'anca e scendi – prendi in uno squat" ed è fatto. I dettagli fanno la differenza, ma il gruppo sta facendo clean in cinque minuti. È un clean legittimo e funzionale. Questo clean potrebbe avere un'applicazione più chiara rispetto al clean con il bilanciere, come per sollevare un sacco di cemento su un pick-up o sollevare un bambino per metterlo nel seggiolino dell'auto.

Errori comuni ...e le loro correzioni



Tacchi sollevati



Schiena curva



Testa in giù



Posizione di partenza corretta: tacchi giù, testa su, schiena arcuata

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

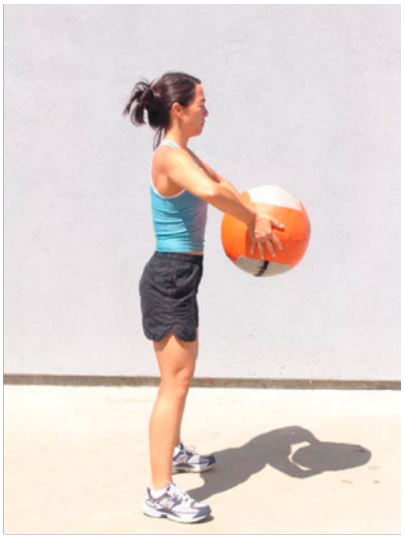
the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Errori Comuni ...e le Loro Correzioni *(continua)*



Braccia piegate



Sollevamento troppo alto



Nessuna estensione dell'anca



Nessuna spalla sollevata



Curvatura della palla



Correzioni:
Braccia tese, piena estensione, spalle sollevate, senza sollevare troppo, palla vicina al corpo

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Gli errori comuni nell'iniziazione del sollevamento sono evidenti con la palla quanto con il bilanciere. Qualsiasi sottigliezza della tecnica moderna con il bilanciere che non è possibile con la palla non è una preoccupazione immediata, e la loro assenza è chiaramente giustificata dalla comprensione che questo è un movimento funzionale applicabile a tutti gli oggetti che potremmo voler sollevare da terra al petto.

In un gruppo con capacità miste, i principianti prendono le palle leggere e i veterani quelle pesanti. In sessioni da trenta ripetizioni, chiunque finisca con la palla da ventotto libbre avrà un allenamento a prescindere dalle proprie abilità. Le palle più pesanti richiedono uno sforzo notevole, ben oltre lo stesso lavoro fatto con un bilanciere o manubrio di peso equivalente; è necessario un ulteriore sforzo per stringere la palla e impedire che scivoli.

Errori Comuni ...e le Loro Correzioni *(continua)*



Gomiti bassi e lenti in presa



Correzione: Prendere con gomiti alti

Utilizziamo il clean con la palla medica nel riscaldamento e nel defaticamento per rinforzare il movimento e i risultati sono chiaramente visibili nel numero e nel ritmo di record personali che stiamo vedendo nei clean con bilanciere con tutti i nostri atleti. Sì, i benefici si trasferiscono al bilanciere, anche per i nostri sollevatori più esperti!

Durante un riscaldamento ci sono innumerevoli opportunità per eliminare cattive meccaniche. Tirare con le braccia, non finire l'estensione dell'anca, non alzare le spalle, tirare troppo in alto, sollevare i talloni nel primo sollevamento, arricciare la palla, perdere l'estensione della schiena, guardare in basso, prendere in alto e poi accovacciarsi, scendere lentamente, gomiti lenti... tutti gli errori sono lì.



Braccia piegate sopra la testa



Braccia non dritte sopra la testa



Posizione corretta sopra la testa

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Dopo alcune settimane di pratica, un gruppo passerà da movimenti scoordinati a una squadra sincronizzata di precisione con la palla medica. In effetti, è così che conduciamo il nostro allenamento.

Mettiamo gli atleti in un piccolo cerchio, posizioniamo il miglior esempio di clean al centro come guida e chiediamo agli atleti di imitare il centro. Gli errori sono evidenti quando si è fuori sincronizzazione. L'attenzione è focalizzata su un buon modello mentre si replica il movimento in tempo reale. Il tempo impiegato per la cosiddetta 'paralisi da analisi' è meravigliosamente assente. Il pensiero si trasforma in azione.

Individui generalmente insensibili agli indizi verbali diventano capaci di correggersi da soli grazie all'osservazione e al confronto con gli altri. Non è raro che si lancino grida di correzione da un partecipante all'altro nel cerchio. Il numero di indicazioni e discussioni si riduce al minimo necessario, trasformando il processo in un gioco infantile di 'segui il leader'.

Non sappiamo dove questo diventi 'pericoloso', 'dannoso per le articolazioni', 'troppo tecnico da imparare' o qualsiasi altra sciocchezza che si dice regolarmente sul sollevamento pesi.

◇

Qui esaminiamo la cattiva reputazione dei sollevamenti olimpici perché abbiamo fatto progressi entusiasmanti superando i comuni preconcetti e paure riguardanti la loro introduzione, esecuzione e applicabilità alle popolazioni generali. Il clean con la palla medica è stato fondamentale per i nostri successi.

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Ristampa di un articolo del CrossFit Journal. Pubblicato per la prima volta nel CrossFit Journal, edizione 25 - Settembre 2004

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Il Movimento con Kettlebell

Greg Glassman



"CrossFit è un ottimo sistema, ma non utilizzano bene le kettlebell per mancanza di istruttori qualificati in materia." *- T.C., RKC*

In CrossFit, facciamo oscillare la kettlebell sopra la testa, mentre la comunità delle kettlebell la porta all'altezza degli occhi o delle spalle. Nonostante le critiche per il nostro movimento esagerato, continuiamo così. Perché? Abbiamo bisogno di istruzioni più 'qualificate' per l'uso delle kettlebell?

Sebbene ammettiamo un'inclinazione verso l'iconoclastia, non siamo contrari solo per il gusto di esserlo. I fondamenti razionali per la nostra programmazione, esercizi e tecniche sono essenziali nello statuto di CrossFit. Andiamo controcorrente solo quando crediamo che ciò offra uno stimolo più fedele al nostro prodotto: il fitness d'élite.

Nell'edizione di marzo 2004 del CrossFit Journal abbiamo detto che, "I criteri per la selezione (degli esercizi) includono, ampiezza del movimento articolare, unicità della linea d'azione, lunghezza della linea d'azione, forza della linea d'azione, frequenza del pattern motorio, richieste di flessibilità, irriducibilità, utilità, valore fondamentale, impatto misurabile sui praticanti e, sinceramente, potenziale di comfort indotto metabolicamente."

Questo mese applichiamo alcuni di questi criteri a un'analisi dei due tipi di movimento con kettlebell e poi valutiamo altri due elementi essenziali di CrossFit, il clean & jerk e il

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

"thruster" per confronto e maggiore chiarezza del nostro pensiero nella selezione degli esercizi da includere regolarmente nel nostro programma.

Esaminare perché abbiamo rifiutato il movimento breve, "russo", e adottato quello più lungo, "americano", offre l'opportunità di esplorare e condividere il ragionamento che fa parte del metodo CrossFit.

È necessario un po' di contesto. L'era moderna del kettlebell è in gran parte opera dell'emigrato russo, Pavel Tsatsouline. A lungo ignorato in Occidente, l'allenamento con kettlebell ha una storia lunga e distinta in Russia http://www.cbass.com/Kettlebell.htm.

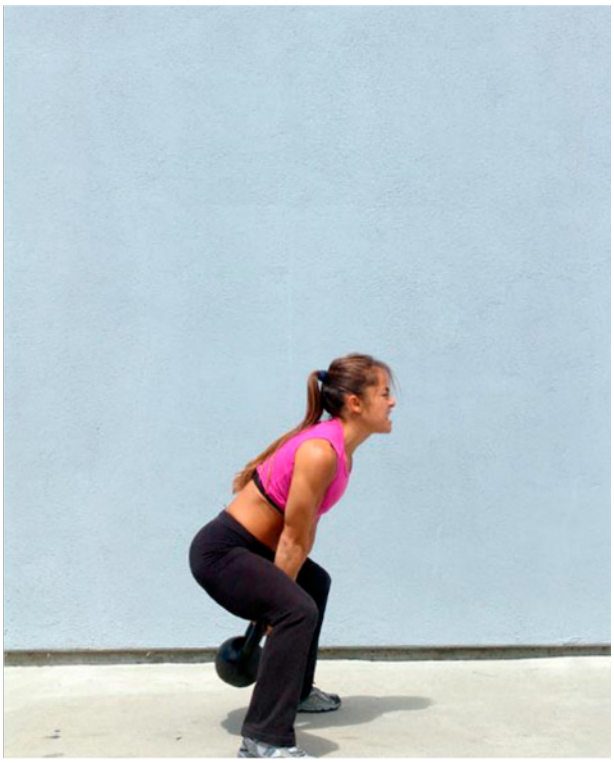
In CrossFit, l'ascesa del movimento del kettlebell è stata motivo di entusiasmo. Il kettlebell stesso era qualcosa di sconosciuto; i movimenti con kettlebell li conoscevamo da tempo per i loro analoghi con manubri, ma il signor Tsatsouline ha portato qualcosa di più importante del kettlebell o dei suoi movimenti negli Stati Uniti. Ha portato una ragione convincente e potente per il sollevamento pesi ad alta ripetizione nell'élite della forza e del condizionamento.

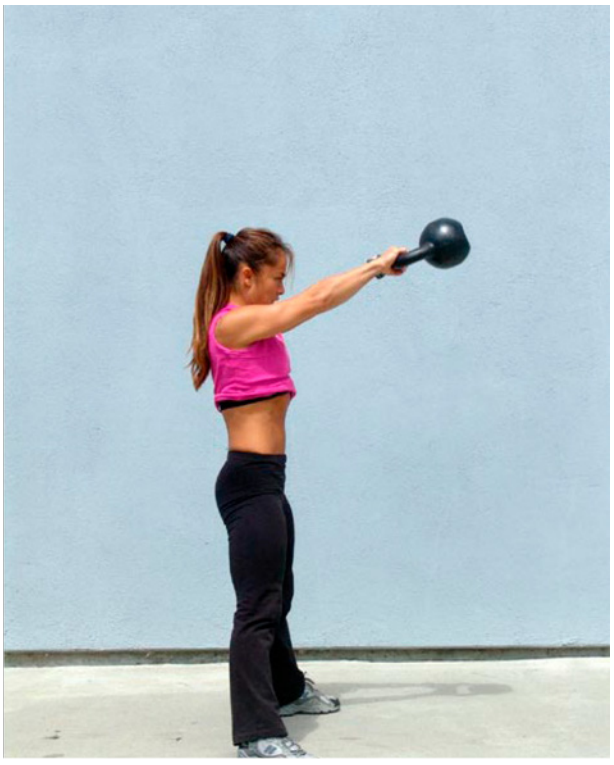
Comprendere il potenziale unico del sollevamento pesi ad alta ripetizione colloca gli utenti di kettlebell e CrossFit in una categoria speciale. Qualunque cosa distingua i nostri approcci, questa somiglianza è più importante delle nostre differenze. A nostro avviso, le nostre due comunità sono separate più dalla quantità di strumenti che utilizziamo che da qualsiasi altra cosa.

Quando siamo stati introdotti per la prima volta al kettlebell swing, la nostra risposta immediata è stata: "Perché non andare fino in alto?". Generalmente, ci sforziamo, in modo quasi istintivo, di allungare la traiettoria di qualsiasi movimento. Perché?

Ci sono due motivi. Il primo è qualcosa di intuitivo. Non facciamo trazioni a metà, non facciamo squat a metà, e non facciamo flessioni a metà. Se c'è un range di movimento naturale in qualsiasi esercizio, ci piace completarlo. Fare il contrario sembra innaturale. Argomenteremmo che le ripetizioni parziali sono neurologicamente incomplete. Il secondo motivo si riferisce a alcuni fondamenti della fisica e della fisiologia dell'esercizio.

Dalla fisica sappiamo che più in alto solleviamo qualcosa e più pesa, più "lavoro" stiamo facendo. Il lavoro è, infatti, uguale al peso sollevato moltiplicato per l'altezza a cui solleviamo l'oggetto. Il lavoro svolto diviso per il tempo di completamento è uguale alla "potenza" media espressa nello sforzo.





"Swing Russo"

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

La potenza è esattamente identica a ciò che il fisiologo dell'esercizio chiama "intensità". L'intensità, più di qualsiasi altro fattore misurabile, è correlata alla risposta fisiologica. Quindi, più lavoro in meno tempo, o più peso spostato su una maggiore distanza in meno tempo, è in gran parte una misura della potenza di un esercizio.

Quando facciamo oscillare la kettlebell sopra la testa, nel cosiddetto swing americano, quasi raddoppiamo l'ampiezza del movimento rispetto allo swing russo e, quindi, raddoppiamo il lavoro svolto in ogni movimento. Per qualsiasi periodo di tempo dato, la potenza sarebbe equivalente solo se la velocità dello swing russo fosse il doppio di quella dello swing americano.

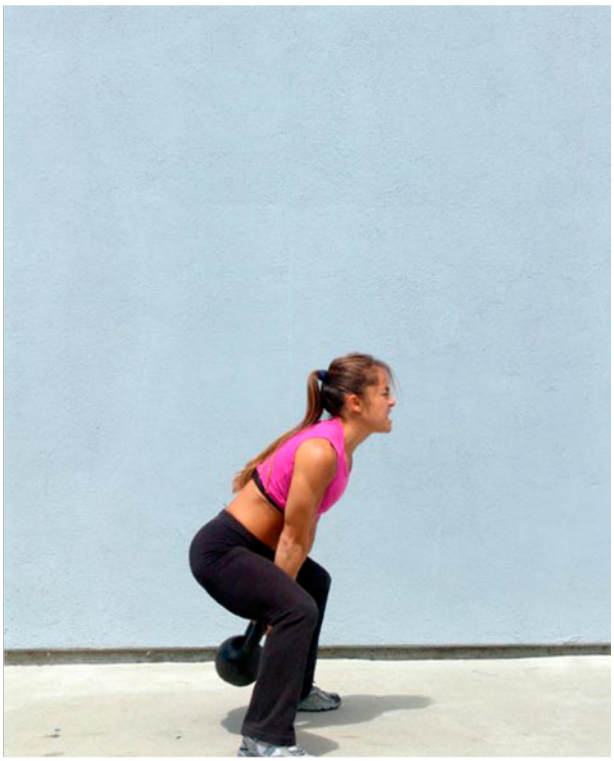
Infatti, "T.C.", il signore che ha criticato la nostra mancanza di istruzione "qualificata", ha affermato recentemente: "puoi fare due swing bassi per ogni swing sopra la testa." Se questo fosse vero, e tutte le altre cose fossero uguali, i due swing richiederebbero la stessa potenza per essere eseguiti e, di conseguenza, sarebbero simili nell'effetto.

Tuttavia, abbiamo testato il "periodo", o tempo per completare ogni swing, sia nei metodi americano che russo e abbiamo trovato che lo swing americano, anziché essere la metà della velocità dello swing russo, era più vicino all'ottantacinque percento dello swing russo. Questo richiederebbe che i sostenitori dello swing russo più basso e corto eseguissero il movimento con quasi il doppio del carico per migliorare la potenza dello swing americano. Non crediamo che questo sia molto probabile. La maggior parte dei nostri ragazzi può far oscillare la kettlebell da 2 pood (32 kg o 70,5 lb) sopra la testa con controllo e precisione.

Dopo aver misurato l'altezza e lo spostamento dello swing sia per lo swing americano che per quello russo, abbiamo fatto sì che diversi atleti facessero oscillare kettlebell da 1,5 pood, contando le ripetizioni, per un minuto utilizzando il metodo russo. Dopo un lungo riposo, abbiamo ripetuto il test con le stesse kettlebell utilizzando lo swing americano. Ciò che abbiamo trovato è che lo swing russo richiedeva solo il sessantacinque percento della potenza necessaria per lo swing americano - niente di simile.

La potenza, una misura dell'intensità, può certamente essere percepita, ed è l'opinione di tutti i nostri atleti che hanno provato entrambi gli swing che lo swing americano più lungo sia sostanzialmente più difficile dello swing russo più corto. Molti hanno commentato, "è il doppio più difficile".

Curiosi di altre misure fisiologiche, abbiamo ripetuto i test con un monitor del ritmo cardiaco scaricabile. Essendo la frequenza cardiaca un correlato affidabile della potenza o intensità, ci aspetteremmo che lo swing americano generi un ritmo cardiaco più elevato





"Swing Americano"

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Esercizio	*Frequenza Naturale (rip/min)*	*Gamma di Movimento (piedi/rip)*	*Velocità (piedi/min)*	*Carico necessario per eguagliare la Potenza (libbre)*	*Potenza Media (piedixlibbre/min)*
American Kettlebell Swing	40	6.5	260	X	260X
Russian Kettlebell Swing	47	3.25	153	1.7X	260X
Thruster con Bilanciere	38	3.25	124	2.1X	260X
Clean & Jerk con Bilanciere	18	6.5	117	2.22X	260X

le frequenze cardiache rispetto al metodo russo. Secondo i nostri calcoli e la percezione dello sforzo dei nostri atleti, le frequenze cardiache registrate utilizzando l'American Swing erano in media quasi venticinque battiti al minuto in più rispetto al Russian Swing.

Analizziamo la maggior parte dei nostri esercizi in questo modo. Lo spostamento verticale, il carico e il periodo o frequenza di ripetizione sono cruciali per misurare la potenza o determinare l'intensità e, insieme alla frequenza cardiaca e alla percezione dello sforzo, ci aiutano a determinare se un esercizio merita di essere incluso regolarmente nei nostri allenamenti. Solo su questa base, il kettlebell swing russo non supera la selezione.

Esaminando la meccanica e la fisica degli esercizi, è evidente che la gamma di movimento o la linea di azione sono piuttosto fisse. Ciò che è meno evidente, ma generalmente è il caso, è che i nostri esercizi hanno anche un periodo o frequenza di ripetizione naturale.



"Swing Russo"



"Swing Americano"

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

La frequenza naturale o il periodo di un esercizio si può trovare eseguendolo deliberatamente e rapidamente con un carico insignificante. Man mano che aumentiamo gradualmente il carico, osserviamo che il periodo rimane costante fino a quando, alla fine, un carico sufficiente rallenta bruscamente il movimento. La velocità di esecuzione prima di questa soglia è il periodo o frequenza naturale del movimento.

Abbiamo visto registrazioni in cui il sollevatore olimpico americano Shane Hamman esegue lo strappo e lo slancio con un bilanciere vuoto e con l'ottanta per cento del suo massimo. I due movimenti sono perfettamente sincronizzati. Lo strappo e lo slancio, come molti esercizi, hanno un periodo naturale.

Osservando registrazioni, abbiamo determinato la frequenza naturale dello swing americano con kettlebell, dello swing russo, del 'thruster' e dello strappo e slancio.

Per lo Swing Russo, questa frequenza è di quarantasette movimenti al minuto; per lo swing americano, era di quaranta; per il 'thruster' (front squat/push press), trentotto; e per lo strappo e slancio 'touch and go', era di diciotto movimenti al minuto.

Allo stesso modo, abbiamo analizzato l'ampiezza del movimento di questi esercizi e abbiamo trovato che lo swing russo con kettlebell e il 'thruster' percorrevano circa tre piedi e un quarto, mentre lo swing americano e lo strappo e slancio percorrevano circa sei piedi e mezzo. Tutte queste misure sono state mediate a partire da due atleti maschi alti quasi sei piedi.

Conoscendo l'ampiezza del movimento e il periodo naturale di questi esercizi, possiamo determinare quali carichi sarebbero necessari per produrre espressioni equivalenti di potenza tra i quattro esercizi. Le risposte sono rivelatrici.

Usando queste informazioni, possiamo mostrare che lo swing russo con kettlebell dovrebbe essere eseguito con carichi quasi il doppio rispetto allo swing americano per richiedere una potenza e un'intensità simili. Questo potrebbe non essere possibile.

Nel caso del 'thruster' e dello strappo e slancio, i carichi dovrebbero essere un po' più del doppio, e questo è facilmente fattibile.

Infatti, è la nostra opinione ben motivata che lo swing russo con kettlebell diventi troppo pesante prima di avvicinarsi alla potenza del nostro preferito swing americano con kettlebell, e che sia il 'thruster' che lo strappo e slancio siano mezzi per superare le richieste di potenza dello swing americano. L'analisi fisica, le frequenze cardiache misurate, l'impatto osservato e la percezione dello sforzo dei nostri atleti sostengono queste affermazioni in modo convincente.

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Articolo ristampato da CrossFit Journal. Pubblicato per la prima volta in CrossFit Journal, Edizione 26 - Ottobre 2004

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.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

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/excercise.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

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

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.

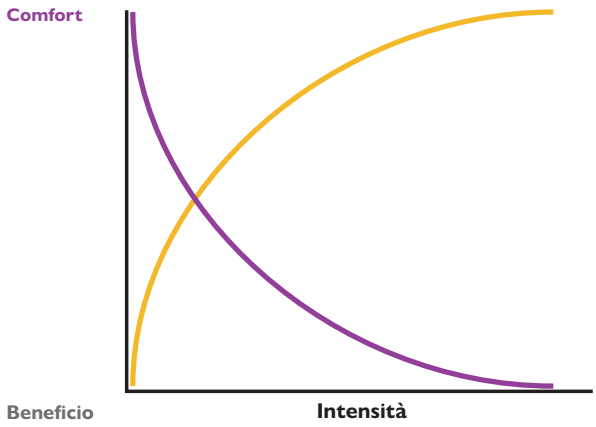
Conoscere il sapore e la sensazione dell'intensità non è meno che affrontare il vero costo della condizione fisica d'élite.

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.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com



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

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

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 di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

"Le Ragazze" per le Nonne!

Greg Glassman

Nell'edizione di settembre 2003 del CFJ abbiamo introdotto sei allenamenti di riferimento per valutare le prestazioni e i miglioramenti attraverso apparizioni ripetute e irregolari nel WOD. Questi allenamenti sono stati chiamati Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elizabeth e Fran.

Abbiamo ritenuto che questi sei allenamenti fossero adatti a dimostrare il nostro concetto di scalabilità. Qui offriamo versioni di questi allenamenti che sono state "modificate" in intensità e sono stati sostituiti esercizi per adattarsi a qualsiasi pubblico.

"Angie"

Originale	Modificato
A tempo:	A tempo:
100 trazioni alla sbarra	25 remate su anelli
100 flessioni	25 flessioni sulle ginocchia
100 addominali	25 addominali
100 squat	25 squat





® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com







"Barbara"

Originale	Modificato
5 serie cronometrate di:	3 serie cronometrate di:
20 Trazioni alla sbarra	20 Remate agli anelli
30 Flessioni	30 flessioni
40 Addominali	40 addominali
50 Squat	50 squat
3 minuti di riposo tra le serie	3 minuti di riposo tra le serie





"Chelsea"

Originale	Modificato
5 Trazioni alla sbarra	5 Remate agli anelli
10 Flessioni	10 flessioni
15 Squat	15 squat
Ogni minuto al minuto per 30 minuti	Ogni minuto al minuto per 20 minuti

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

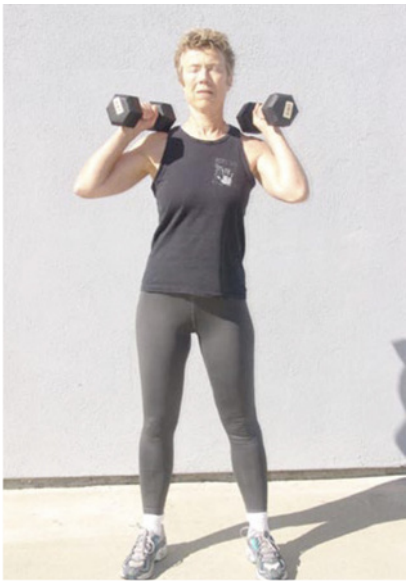
Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

"Diane"

Originale	Modificato
A tempo: Stacco 225 lbs Flessioni in verticale 21-15-9 ripetizioni	A tempo: Stacco 50 lbs Spinte con manubri 10 lbs 21-15-9 ripetizioni

"Elizabeth"

Originale	Modificato
A tempo: Slancio 135 lbs Dip alle anelli 21-15-9 ripetizioni	A tempo: Slancio 25 lbs Dip alla panca 21-15-9 ripetizioni





® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

"Fran"

Originale	Modificato
A tempo: Thruster 95 lbs Trazioni alla sbarra 21-15-9 ripetizioni	A tempo: Thruster 25 lbs Rematore con anelli 21-15-9 ripetizioni





Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Le Nuove Ragazze

Nel CrossFit Journal di settembre 2003 abbiamo presentato i nostri primi allenamenti di riferimento - "Le Ragazze": "Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elizabeth e Fran". Nei mesi successivi ne abbiamo introdotti due in più: "Grace" e "Helen".

Questi allenamenti di riferimento servono per misurare e valutare le tue prestazioni e miglioramenti attraverso la loro ripetuta e irregolare apparizione nel "Workout del Giorno".

Questo mese presentiamo sei nuove meraviglie, "Isabel, Jackie, Karen, Linda, Mary e Nancy." Sicuramente le vedrai nella programmazione.

"Isabel"

Strappo 135 libbre, 30 ripetizioni nel minor tempo possibile

Questo allenamento è chiaramente il miglior amico di Grace (135X30 C&J nel minor tempo possibile).

"Jackie"

Per il tempo:

Remo 1.000 metri
Thruster 45 libbre, 50 ripetizioni
30 Pull-up

Non tutti hanno una macchina da remo, ma "Jackie" è un motivo sufficiente per acquistarne una. Una seconda serie di 500/25/15 e una terza di 250/15/10 costituiscono un allenamento perfetto.

"Karen"

Lanci di palla 150 tiri

Semplice ed elegante, "Karen", ha l'effetto di tre ragazze. Il tempo di Mike Weaver di 4:52 è il record da battere. L'obiettivo è a tre metri, la palla pesa 20 libbre e ogni tiro richiede uno squat completo.

"Linda"

Serie di 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 ripetizioni per tempo di:

Sollevamento con ¾ del peso corporeo
Panca con il peso corporeo
Stacco da terra con 1 ½ del peso corporeo

Questo allenamento è apparso per la prima volta il 5 luglio 2003. Più di un anno dopo, il 23 settembre 2004, Steve M., Rutman, Steve S., Ross Hunt, Barry Cooper e Scott Kustes lo hanno proposto come l'allenamento più duro fino ad oggi. Il Sig. Kustes si è riferito a questo allenamento come "Tre Barre della Morte".

"Mary"

Completa quante più serie possibile in 20 minuti di:

5 Flessioni in verticale
10 Squat a una gamba, alternando le gambe
15 Pull-up

"Chelsea" (Pull-up, piegamenti, squat 5/10/15) ha dimostrato che un potente stimolo cardiorespiratorio può essere generato attraverso semplici allenamenti calistenici. "Mary" mostra quanto possano essere impegnativi questi allenamenti. Visto per la prima volta il 30 ottobre 2004, il tempo da battere è di 12 e 2/3 serie di Dr. Todd Hockenbury. (Questo ginnasta di West Point e chirurgo ortopedico tiene sempre alta l'asticella.)

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

"Nancy"

Cinque serie per il tempo di:

Corsa di 400 metri

Squat snatch 95 libbre, 15 ripetizioni

L'abilità e il controllo con frequenza cardiaca elevata sono cruciali.
"Nancy" lo richiede.

Le Ragazze

Angie

100 trazioni
100 flessioni
100 addominali
100 squat

Per tempo

Barbara

20 trazioni
30 flessioni
40 addominali
50 squat

5 serie per tempo
3 minuti di riposo tra le serie

Chelsea

5 trazioni 10 flessioni 15 squat

Ogni minuto al minuto per 30 minuti

Diane

Stacco da terra 225 lbs
Flessioni in verticale

21-15-9 ripetizioni 3 serie per tempo

Elizabeth

Clean 135 lbs
Dips agli anelli

21-15-9 ripetizioni 3 serie per tempo

Fran

Thruster 95 lbs
Trazioni

21-15-9 ripetizioni 3 serie per tempo

Grace

Clean and Jerk 135 lbs

30 ripetizioni per tempo

Helen

Corsa di 400 metri
Swing con kettlebell di 1,5 pood (21 volte)
Trazioni (12 ripetizioni)

3 serie per tempo

Isabel

Snatch 135 lbs

30 ripetizioni per tempo

Jackie

Remo di 1000 metri Per tempo Thruster 45 lbs (50 ripetizioni) Trazioni (30 ripetizioni)

Karen

Lanci di palla 150 tiri

Per tempo

Linda

Clean 3/4 del peso corporeo 10-9-8-7-6-5-4-
Panca piana peso corporeo Stacco 1 1/2 del peso corporeo

3-2 e 1 ripetizioni serie per tempo

Mary

5 flessioni in verticale 10 squat a una gamba
15 trazioni

Completa quante più serie possibili in 20 minuti

Nancy

Corsa di 400 metri
Squat snatch 95 lbs (15 ripetizioni)

Cinque serie per tempo

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

CrossFit PT

Greg Glassman



Un vantaggio evidente dell'adozione del CrossFit PT è il miglioramento della condizione fisica, un miglioramento drammatico, ma ciò che è veramente unico del nostro programma è il modo in cui è stata dimostrata questa crescita. Il CrossFit PT è stato confrontato con altri programmi di allenamento fisico valutando le prestazioni dei suoi seguaci rispetto agli standard di prova del programma sostituito. All'inizio, questo potrebbe non sembrare significativo, ma testare atleti addestrati in modo tradizionale contro le esigenze tipiche del CrossFit produce più abbandoni nel giorno dell'esame rispetto a prestazioni sopra la media.

Un esempio impressionante e importante di ciò è la corsa. La programmazione di CrossFit prevede rare corse a lunga distanza e frequenti sprint di 400 metri. Ripetutamente, CrossFit ha prodotto tempi di corsa a lunga distanza migliori in confronti diretti con programmi dove correre lunghe distanze è una pratica abituale. Tempi di corsa migliori con meno di un terzo del volume è stata la tendenza.

La crescente popolarità di CrossFit tra i militari e le forze dell'ordine ha portato a un'adozione sufficiente del nostro programma a livello istituzionale e di gruppo, permettendo di trarre importanti lezioni sulle differenze tra l'allenamento fisico militare tradizionale e il CrossFit PT. Alcune differenze erano del tutto attese, altre meno, ma non per questo meno significative.

La programmazione costantemente variata costruita su esercizi funzionali eseguiti ad alta intensità è la chiave del vantaggio fisiologico di CrossFit. La nostra sintesi di carico, ampiezza di movimento, esercizio, potenza, lavoro, linea d'azione, flessibilità, velocità e tutti gli aspetti metabolici pertinenti in un unico valore, generalmente il tempo, ha conferito anche altri benefici meno attesi.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

Con CrossFit PT ogni allenamento fornisce dati preziosi. Raccogliamo misurazioni di prestazioni relative e assolute in ogni sessione. La misurazione è fondamentale e nessun programma di PT che conosciamo offre tante opportunità per le metriche quanto CrossFit. Le informazioni che si possono ottenere dalle prestazioni individuali, di un team o di un'azienda sono incredibili, inestimabili e generalmente non disponibili con il PT tradizionale.

La semplificazione di ogni allenamento a un solo valore trasforma il PT in uno sport. Le misure relative e assolute si traducono facilmente in 'punti', e 'gli uomini combattono per i punti'. Il colonnello Jeff Cooper ha osservato in 'Principi di Difesa Personale' che, 'la paura di fallire nello sport è spesso maggiore della paura della morte.' Osserviamo regolarmente guerrieri che si sforzano più per una 'vittoria' o 'posizione' di quanto qualsiasi allenatore considererebbe sensato o prudente. I nostri tabelloni ispirano ogni gruppo di concorrenti a chiedersi, 'Cosa stiamo facendo oggi?' 'Chi ha fatto cosa?' e poi internamente, 'Cosa devo fare per riuscirci?'

I nostri laureati dell'accademia di polizia chiedono di tornare per il PT dopo la laurea e i soldati richiedono il PT nei fine settimana. CrossFit è divertente, quel tipo di divertimento che può sollevare il morale e salvare vite - il Capitano dell'Esercito Michael Perry ha sottolineato tra i benefici dei primi 5 mesi di CrossFit dei suoi uomini che, 'prima e più importante, amicizie per tutta la vita forgiate attraverso sfide fisiche e mentali estreme. Raramente passa un giorno senza risate e agonia, che deve essere la ricetta per una forte compagnia.'

Un risultato sorprendente del posizionamento deliberato e pubblico delle prestazioni in ogni allenamento è stata la motivazione e l'accelerazione del miglioramento di coloro meno capaci fisicamente per temperamento, allenamento o limitazioni naturali. Il posizionamento apparentemente ha fatto di più per quelli con prestazioni inferiori che per quelli con prestazioni superiori.

La nostra dipendenza da movimenti funzionali, inclusi molti che si presumono troppo complessi o tecnici per l'applicazione di massa, ha riportato l'abilità al PT. Negli ultimi 60 anni, il PT tradizionale è stato privato di quasi tutti gli elementi di abilità che allenano per la coordinazione, la precisione, l'agilità e l'equilibrio. I costi qui sono enormi e si estendono a perdite in velocità e potenza, producendo un atleta generalmente meno capace di affrontare le variazioni e gli imprevisti di avversari, movimenti e terreno.

Gli elementi di abilità inclusi nel CrossFit PT aumentano il senso di sport che tanto motiva le persone. CrossFit PT si sente come uno sport; il PT tradizionale anche a intensità più basse si sente come una punizione.

Il nostro utilizzo di movimenti funzionali ha anche ridotto le lesioni croniche da uso eccessivo che affliggono i partecipanti ai programmi tradizionali di PT. Le lesioni alla schiena e alle ginocchia, le fratture da stress e altri disturbi da 'giorni di malattia' sono state significativamente ridotte con l'implementazione di CrossFit.

Infine, l'intensità dei nostri allenamenti è stata progettata con l'unico obiettivo di massimizzare l'adattamento. Un beneficio secondario cruciale è stata una riduzione drammatica del tempo di allenamento PT, migliorando notevolmente i risultati.

Dove è stato testato, CrossFit PT ha dimostrato di essere un miglioramento significativo rispetto al PT tradizionale in questi aspetti:

- Efficacia
- Tempo richiesto
- Sicurezza
- Divertimento
- Motivazione
- Prove/metriche
- Richieste psicologiche
- Impegno sul campo di battaglia/strada

Per conferme da parte di professionisti militari e delle forze dell'ordine su QUALSIASI di queste affermazioni, scriveteci a info@crossfit.com e vi metteremo in contatto con le persone che contano davvero.

◇

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Cosa si può dire sul recupero?

Punto di vista dell'allenatore

Greg Glassman



Alla certificazione/seminario di CrossFit a Golden Colorado questo autunno, un evento comunemente noto come il "Primo Summit di CrossFit", diversi relatori hanno discusso l'importanza del riposo e del recupero nell'allenamento atletico e hanno menzionato tendenze e studi attuali di valore su questo tema.

I più ispirati dalla conversazione sono stati Dan John, Tyler Hass e Robb Wolf. Il mio rispetto e ammirazione per Dan, Tyler e Robb, insieme alla mia ammessa ignoranza e atteggiamento negativo verso le "tecniche moderne di recupero", hanno reso interessante la proposta di Tyler di dedicare un numero del CFJ al recupero, specialmente se Dan e Robb fossero stati persuasi a collaborare.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Per essere chiari, il mio atteggiamento critico verso qualsiasi corpus stabilito di informazioni sul recupero deriva da varie peculiarità del mio temperamento intellettuale e dalla natura della mia pratica clinica. Nella mia esperienza professionale, i protocolli di allenamento di successo si rivelano nel tempo attraverso le prestazioni superiori dei loro seguaci. Ripetutamente, nel corso della mia carriera, le prestazioni eccezionali sono state facilmente identificate e attribuite ai dettagli del regime di allenamento dell'atleta. Un processo naturale di domande e risposte estraggono strategie più potenti rapidamente: "Da dove viene questo tipo; impara così in fretta?" "È un ginnasta." "Perché questi ragazzi sono molto più forti degli altri?" "Hanno fatto sollevamento pesi per anni." Come è diventata così magra così in fretta? "Riducendo l'assunzione di carboidrati ad alto indice glicemico." Osservando, imparando, chiedendo e sperimentando, siamo stati in grado di costruire un programma di successo i cui metodi sono stati interamente raccolti da atleti d'élite. Un giorno voglio chiedere, "Chi sono quegli atleti incredibili?" a cui si risponderà, "i nuovi maestri del riposo."

"Gran parte della conversazione sulle tecniche di recupero si concentra sull'evitare o ridurre il 'sovrallenamento'. A mio avviso, il sovrallenamento è indicato da una regressione nelle prestazioni e non include sintomi mitigati o alleviati solo con sonno aggiuntivo, liquidi, massaggi o coccole"

Aspetto che un gruppo, o anche un solo atleta d'élite, presenti i frutti del suo allenamento in tecniche di recupero superiore. Se e quando un atleta supererà Greg Amundson o Josh Everett e si distinguerà notevolmente per il suo amore per le birre fredde, massaggi, bagni di ghiaccio o la compagnia di belle donne, andremo a sperimentare, analizzare e valutare queste preferenze con noi stessi e poi con altri atleti. Sto ancora aspettando. Personalmente spero che coccole e tecniche di recupero avanzate facciano una differenza sostanziale. Non sarebbe fantastico?

I rapporti, questo mese, non mi danno motivo di ottimismo. Il controllo dello stress, massaggi, sonno, idroterapia a contrasto, idratazione, ricreazione, stretching e trattamento chiropratico sono in cima alla lista delle tecniche di recupero promettenti. Anche se nessuna di queste ci è estranea, o addirittura nuova nell'allenamento sportivo, non abbiamo prove che facciano differenze misurabili nell'accelerare lo sviluppo delle prestazioni d'élite. Posso apprezzare il potenziale che queste modalità offrono per il comfort, ma non vedo l'aumento nelle prestazioni.

Nonostante questa visione critica delle tecnologie di recupero, devo aggiungere che la nostra prescrizione nutrizionale potrebbe apportare valore attraverso un recupero accelerato. Sappiamo, tramite osservazione regolare, che la maggior parte dei dietisti di moda (a basso contenuto di grassi/alto contenuto di carboidrati/basso contenuto di proteine, principalmente) non hanno alcuna possibilità di sopravvivere al nostro protocollo indipendentemente dal riposo o dall'aumento progressivo. Abbiamo inoltre notato che l'aderenza rigorosa al nostro protocollo nutrizionale, almeno inizialmente, pesando e misurando gli alimenti per stabilire precisione e accuratezza nella dieta, conferisce un vantaggio che un'adesione meno diligente non può eguagliare. Il sospetto è che la nostra strategia nutrizionale acceleri il recupero, permettendo uno o due allenamenti super produttivi aggiuntivi ogni settimana. Nel tempo, questo crea un vantaggio atletico distintivo.

Va notato che, pur riconoscendo che la privazione del sonno, la disidratazione e la rigidità sono dannose per le prestazioni, non ho visto prove che sonno, acqua o flessibilità oltre i livelli "normali" aiutino le prestazioni. Giocare a basket con le manette limiterà il tuo gioco, ma non suggerirò che rimuovere le manette sia la chiave per migliorare le prestazioni nel basket per tutti i giocatori.

Se raggruppiamo le modalità di recupero come 'coccole', ciò che la mia pratica clinica suggerisce è che gli atleti coccolati generalmente rendono meno del 50° percentile. Quelli più inclini, ad esempio, allo yoga, meditazione e trattamento chiropratico non sono i nostri atleti più eccezionali. Non credo che lo yoga, la meditazione e il trattamento chiropratico siano dannosi per le prestazioni; penso che il desiderio di coccolarsi e il desiderio di comfort siano, tuttavia, correlati con poca motivazione e successo. Perché coloro che sono più inclini a preoccuparsi e a chiedere del 'sovrallenamento' hanno tante probabilità di stabilire un nuovo record nel Decathlon Olimpico quante di sovrallenarsi davvero?

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Gran parte delle discussioni sulle tecniche di recupero si concentrano sull'evitare o ridurre il "sovrallenamento". A mio parere, il sovrallenamento si manifesta con una riduzione delle prestazioni e non comprende sintomi che si alleviano con più sonno, liquidi, massaggi o coccole. Il sovrallenamento non è mancanza di sonno, dolore muscolare o affaticamento sistemico o muscoloscheletrico dovuto a un volume eccessivo di allenamento. È un esaurimento neuroendocrino associato a un lavoro eccessivo e intenso; più riposo non aiuterà necessariamente, ma ridurrà l'intensità.

Sebbene le tecniche di recupero insufficienti possano limitare l'adattamento all'allenamento, chiaramente, palesemente e con certezza, sono nulla in confronto alle limitazioni intrinseche del non allenarsi abbastanza duramente. Una differenza evidente tra l'approccio CrossFit e altri protocolli di forza e condizionamento atletico è che lavoriamo più duramente, cioè con maggiore intensità. Potrebbe esserci la tentazione di pensare che un programma che prevede allenamenti di circa 30 minuti offra più riposo rispetto a quelli che durano diverse ore, ma il problema degli allenamenti di tre ore non è che lasciano due ore e mezza in meno per il recupero, bensì che non sono abbastanza intensi per ottimizzare l'adattamento.

La mia affermazione che il sottoallenamento sia un problema molto più grande del sovrallenamento implica che credo che il sovrallenamento sia raro o impossibile? No, assolutamente no, ma credo che il fattore più grande nel sovrallenamento non sia la mancanza di recupero, ma una preparazione inadeguata per livelli di intensità più elevati. Questo è più evidente con il nostro Workout of the Day (WOD).

Abbiamo consigliato in "Iniziare" e ripetutamente altrove che il WOD è progettato per superare le capacità degli atleti più in forma del mondo e che iniziare CrossFit lanciandosi al 100% nel WOD porterà a un fallimento devastante. Abbiamo raccomandato che chiunque tenti CrossFit passi prima un mese "facendo i movimenti" prima di lanciarsi con intensità totale – "stabilisci la coerenza prima dell'intensità". Innumerevoli persone dalle comunità sportive e delle operazioni speciali, a lungo considerate invulnerabili, sono state bruciate sul rogo dell'ego e dell'intensità. Più o meglio riposo non avrebbe potuto aiutare.

Inoltre, sebbene scomodo, controproducente e generalmente spiacevole, il sovrallenamento non è il mostro temuto da evitare a tutti i costi come spesso viene rappresentato. Il sovrallenamento è simile a un raffreddore e mai così grave come l'influenza. Mostrami un atleta che non si è mai sovrallenato e ti mostrerò qualcuno lontano dal suo potenziale. È davvero molto, molto facile assicurarsi di non sovrallenarsi mai, ma lo sviluppo ottimale si verifica ai margini del sovrallenamento. Esatto, se sei lontano dall'essere sovrallenato, sei lontano da una performance massima.

Tutto ciò che non è esercizio è recupero, ma per me i benefici del tempo libero non derivano dal migliorare le prestazioni atletiche ma dall'arricchire la vita. L'esercizio, la forma fisica, lo sport e persino la salute sono importanti solo nella misura in cui servono a uno scopo più ampio: la vita. L'esercizio e la forma fisica ci rendono più vivi, ma leggere, giocare, studiare e amare ci rendono anche più vivi e ci arricchiscono enormemente, completamente indipendenti dal nostro benessere fisico. Raccomando pienamente di concentrare le 23 ore e mezza quotidiane di non esercizio per arricchire la tua anima. Tuttavia, se trovi un percorso verso la grandezza atletica che richieda lussi, alcol, massaggi e magari una bella donna, inviaci i dettagli e ci occuperemo di riposare. Nel frattempo, continueremo a impegnarci per più lavoro, fatto più velocemente, e a proseguire con il business della vita nel nostro tempo libero.

◇

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

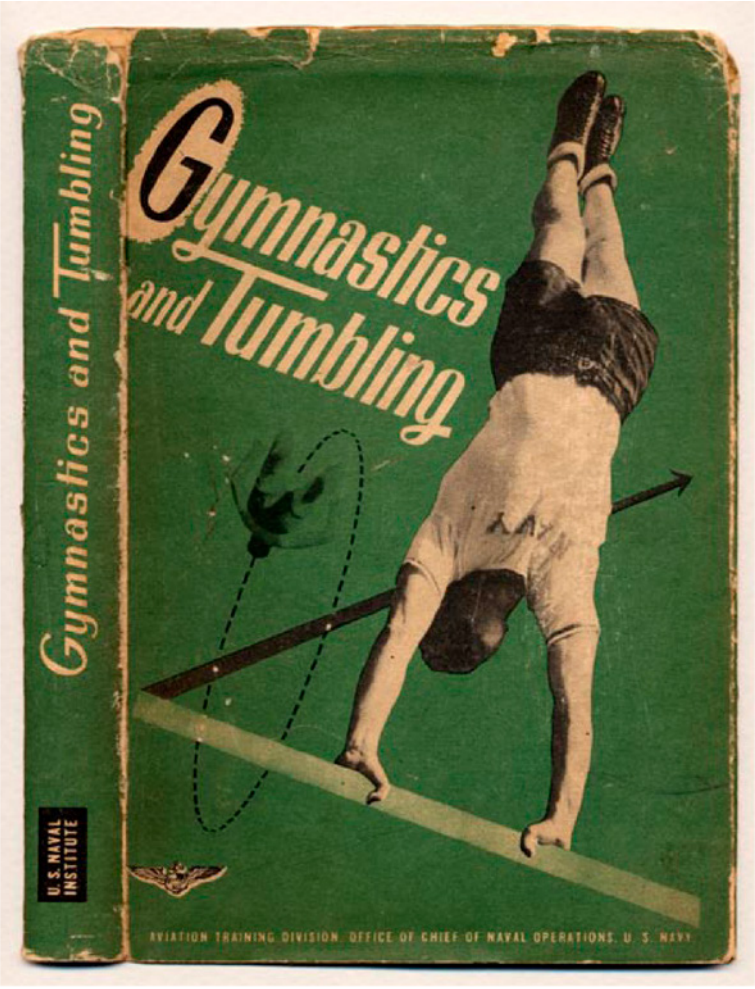
the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Ginnastica e Acrobazie

Greg Glassman



Ginnastica e Acrobazie
Emesso dalla Divisione di Addestramento dell'Aviazione, Ufficio del Capo delle Operazioni Navali, Marina degli Stati Uniti. Copyright 944 dall'Istituto Navale degli Stati Uniti

Questo mese esaminiamo un libro piccolo ma denso intitolato Ginnastica e Acrobazie, attualmente fuori catalogo. Pubblicato per la prima volta dalla Marina degli Stati Uniti nel 1944, questo libro è oggi una risorsa poco conosciuta a rischio di scomparsa. Crediamo sia una risorsa indispensabile per i praticanti di CrossFit e vogliamo mantenerlo attuale.

Poco dopo l'entrata degli Stati Uniti nella Seconda Guerra Mondiale, la Marina degli Stati Uniti implementò un programma di allenamento fisico per i futuri piloti basato sulla pratica di vari sport: "Furono incaricati allenatori di successo affinché la Marina avesse la migliore istruzione disponibile." I successi, i metodi e i miglioramenti di questi allenatori diventati ufficiali culminarono nell'emissione dei Manuali di Addestramento Fisico dell'Aviazione Navale dalla Marina degli Stati Uniti nel 1944.

I manuali furono preparati da e per i nuovi ufficiali incaricati a partire dalle loro esperienze nell'insegnamento a migliaia di cadetti di aviazione. I loro titoli includono: Combattimento Corpo a Corpo; Boxe; Lotta; Football Americano; Ginnastica e Acrobazie; Calcio; Pallacanestro; Nuoto; Esercizio di Massa, Giochi, Prove; Il Programma Sportivo; Ingegneria del Lavoro; e Pista Militare.

Anche se il nostro focus questo mese è sul manuale di Ginnastica e Acrobazie in particolare, gran parte del suo valore può risiedere nel fatto che l'allenamento fisico dell'Aviatore Navale degli Stati Uniti.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

il programma di allenamento nella sua interezza è stato ispirato dalla guerra; modellato sulla pratica sportiva di successo, non sulla scienza; progettato e implementato da allenatori, non da professori; considera lo sport nel senso di allenamento militare per lo sviluppo fisico e mentale e non solo per lo sport o la ricreazione; e, infine, è stato insegnato con successo a giovani di capacità fisica ordinaria.

Il contributo unico ed essenziale della ginnastica alla condizione fisica, e per estensione al combattimento, è brillantemente articolato in Ginnastica e Acrobatica (G&A). Alla fine del capitolo intitolato "Breve Storia della Ginnastica," troviamo la potente affermazione che "la ginnastica e l'acrobatica contribuiscono in gran misura alle esigenze di una democrazia in guerra."

L'autore britannico D.W. Brogan disse sull'entrata degli Stati Uniti nella Seconda Guerra Mondiale: "Per gli americani, la guerra è quasi sempre un fastidio, e l'abilità militare è un lusso come il Mah-jongg. Ma quando il problema li tocca direttamente, la guerra diventa, per il tempo necessario, importante quanto gli affari o lo sport. Ed è più difficile decidere cosa sia più minaccioso per l'Asse: una decisione americana che questo sia sport, o che sia affare." Che ci siamo orientati verso lo sport e non la scienza per formare i difensori è stata una mossa saggia in un momento critico. È anche molto da CrossFit lasciare che la pratica di successo superi gli approcci più accademici.

Il legame tra i valori e i benefici fisici sviluppati attraverso l'allenamento sportivo e le esigenze della guerra è chiaramente dimostrato in G&A. Il doppio vantaggio di sviluppare mente e corpo attraverso la condizione fisica e lo sport è anche ben evidenziato:

- "È nostro dovere addestrare i cadetti a essere superiori a quel nemico, mentalmente e fisicamente. Gli sport rigorosi, duri e competitivi offrono un eccellente mezzo per compiere questa missione. I registri hanno dimostrato che il miglioramento mentale dei cadetti va di pari passo con un miglioramento della condizione fisica" (v).
- "Basedow… considerava le attività fisiche come un mezzo per un'educazione completa che comprende sia il corpo sia la mente" (4).
- "Pestalozzi… credeva che l'esercizio metodico allenasse l'allievo intellettualmente, moralmente ed esteticamente" (5).
- "Jahn, il padre della ginnastica tedesca… voleva creare "amanti della libertà, sociali e con pensiero indipendente … rafforzando i gruppi muscolari degenerati

Programma di Sport Acrobatici e Registro di Prestazioni

Per descrizioni e diagrammi completi, consultare le pagine: 322-334 del libro.

Sul Pavimento

1. Equilibrio sulle punte – record: 49 sec.
2. Equilibrio avambraccio – record: 1 min. 47 sec.
3. Equilibrio sulle mani – record: 1 min. 50 sec.
4. Camminata sulle mani (pavimento) – record: 186 piedi.
5. Camminata sulle mani (parallele basse) - record: 6 percorsi
6. Flessione all'indietro delle ginocchia – record: 64
7. Sollevamento gambe e addominali – record: 500/500
8. Supporto laterale sinistro – record: 130
9. Supporto laterale destro – record: 130
10. Flessione con estensione – record: 4 min. 15 sec., numero di volte – 25
11. a. Flessione con estensione di un braccio – record: 2 min.
12. Flessioni delle braccia – record: 325
13. Flessioni sulle dita – record: 84
14. Flessioni battendo il petto – record: 75
15. Flessione con palla medica da 9 lb – record: 305
16. Flessioni con un braccio – record: 84
17. Mezza leva – record: 80 sec.
18. Addominali (senza ancorare i piedi) – record: 2326
19. a. Addominali – schiena arcuata – record: 75
20. Saltare avanti e indietro su una gamba – record: 21
21. Squat (gamba destra avanti) – record: 47
22. Squat (gamba sinistra avanti) – record: 41
23. a. Saltare su un bastone – record: 30
24. Ponte del lottatore – record: 33
25. Test di agilità salto di otto piedi – record: 2,5 sec.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

il corpo, liberando così l'uomo dalle catene di un ambiente che lo indeboliva, permettendo ai suoi muscoli e, quindi, al suo vigore mentale, di deteriorarsi" (5).

- "È interessante notare che, nel corso della storia, l'ascesa e la caduta delle nazioni sembrano coincidere con l'ascesa e la caduta della resistenza fisica dei loro popoli" (7).
- "Il professionismo atletico per pochi e la mancanza di partecipazione attiva tra la maggioranza hanno provocato un declino nella resistenza fisica nazionale e un conseguente declino nel potere della Grecia" (7).

Ispirati dalle esigenze di un mondo in guerra, questi autori consapevoli della storia denunciano il livello di istruzione in ginnastica di allora (1944) negli Stati Uniti e attribuiscono la diminuzione dell'uso degli attrezzi ginnici nelle scuole pubbliche e nei college americani alla tendenza verso "attività ricreative leggere per la maggioranza mentre si incoraggiava la competizione intensa per una piccola minoranza." Ironia della sorte, questa lamentela è emersa in un momento in cui c'erano 100.000 membri americani in un'unica organizzazione ginnica; oggi ci potrebbero essere meno di 1.000 ginnasti maschi americani sopra i dieci anni.

La Marina ha utilizzato la ginnastica per gli effetti di addestramento della disciplina, non per creare ginnasti competitivi. Questo, secondo le parole del Capitano F.T. Ward, Direttore dell'Addestramento per l'Aviazione nel 1943, "è il motivo per cui i libri sono diversi da altre pubblicazioni sportive." Questa distinzione guida l'approccio pratico del programma e spiega perché gli autori di G&T potrebbero aver dichiarato il valore della ginnastica per lo sviluppo fisico e la preparazione generale meglio della maggior parte degli autori moderni.

Nell'introduzione a G&T gli autori spiegano che "La Ginnastica e le Acrobazie sono incluse nel Programma di Addestramento Fisico dell'Aviazione Navale per via della forza e delle abilità che si sviluppano attraverso la partecipazione a questo sport. Queste includono il miglioramento della forza della parte superiore del corpo e l'allenamento in decisioni e azioni rapide e corrette. Poiché non c'è altra attività che sviluppi completamente la forza della parte superiore del corpo, l'agilità e l'equilibrio, questo sport occupa un posto di rilievo nel Programma di Addestramento dell'Aviazione Navale."

Il capitolo breve e incisivo intitolato "Valori della Ginnastica e delle Acrobazie" fornisce un elenco di benefici aggiuntivi derivanti dall'allenamento in ginnastica:

Programma di Sport Acrobatici e Registro di Prestazioni *continua.*

23. Leva del gomito a terra – record: 3 min. 46 sec.
24. Camminata in equilibrio sull'avambraccio a distanza – record: 43 piedi 9 pollici.
25. Camminata sulle mani cinquanta piedi per tempo – record: 8.3 sec.
26. Camminata sulle mani con palla medica da 9 lb – record: 132 piedi.
27. Equilibrio testa a mani – record: 8
28. Equilibrio testa, sollevamento gambe dritte – record: 45
29. Flessioni in posizione di granchio – record: 91
30. Equilibrio in accovacciata toccando le ginocchia – record: 45
31. Salti in accovacciata – record: 156
32. Rotazione del lottatore su palla medica – record: 33
33. Rotazione del polso – record: 9 1/2
34. Rotolo di tuffo – record: 14 piedi 4 pollici.
35. Numero di addominali in 5 min.; piedi non ancorati – record: 132
36. Numero di addominali in 5 min.; piedi ancorati – record: 157
37. Posizione "V" – record: 20 min. 25 sec.
38. Equilibrio avambraccio a mani – record: 2
39. V-Roll – record: 32
40. Burpees – record: 40 in 30 sec.

Sulla Barra Alta

a. Leva posteriore – record: 53 sec.
b. Leva anteriore – record: 19.5 sec.
c. Mulini a vento – record: 26
d. Trazioni:
e. Presa normale, senza slancio – record: 46
f. Presa inversa, senza slancio – record: 46

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

1. La ginnastica contribuisce allo sviluppo della forza nella parte superiore del corpo. Più del cinquanta percento dei cadetti ammessi alle scuole di pre-volo hanno mostrato carenze in quest'area, specialmente nei muscoli della cintura scapolare, nei tricipiti, nell'addome e nella schiena. 4 di 9

2. La ginnastica offre opportunità per sviluppare la potenza. Arrampicarsi su corde, lanciare la palla medica a distanza e svolgere routine ginniche richiedono il massimo sforzo e quindi sviluppano la potenza.

3. La ginnastica favorisce la coordinazione muscolare o il controllo neuromuscolare. Le attività fondamentali di corsa, arrampicata e salto si combinano in modo unico nelle routine ginniche. Le rotazioni, le torsioni, le flessioni, i movimenti circolari e oscillanti si succedono rapidamente durante le routine in posizione verticale, in sospensione, in appoggio e in altre posizioni. Forse nessun'altra attività atletica, a parte la ginnastica e le acrobazie, offre l'opportunità di sviluppare al massimo la coordinazione muscolare e il controllo neuromuscolare, e forse nessuna attività militare richiede tanto questa coordinazione quanto l'aviazione.

4. La ginnastica contribuisce allo sviluppo della flessibilità, elasticità e agilità, permettendo un controllo totale del movimento corporeo.

5. La ginnastica sviluppa un senso di ri-orientamento. Una serie di capriole veloci sui tappeti, cerchi d'anca sulla barra orizzontale o esercizi sull'aerowheel o trampolino può inizialmente far girare la testa al cadetto. Tuttavia, due settimane di pratica permettono un rapido adattamento. Sia l'equilibrio che la sicurezza sono risultati di questo senso di ri-orientamento, che aiuta l'aviatore a rendersi conto di essere a testa in giù quando vola capovolto.

6. La ginnastica sviluppa l'agilità, con movimenti rapidi, facili e abili. Saltare in varie posizioni insegna i principi fondamentali del controllo corporeo. L'aviatore navale o il paracadutista può affrontare ostacoli imprevisti durante le operazioni di atterraggio; quindi, deve essere abile nel saltare e superare queste sfide. Deve aver imparato a saltare di lato, in posizione accovacciata, a forbice, di testa o in tuffo, facilmente e con il minimo sforzo. La ginnastica, quindi, integra l'addestramento nel percorso a ostacoli.

Programma di Sport Acrobatici e Registro di Prestazioni

continua.

c. Presa inversa, con peso di 50 libbre – record: 11

d. Presa inversa, con palla medica di 9 libbre – record: 21

e. Presa normale, presa larga e tocco posteriore del collo – record: 20

f. Presa dell'avambraccio – record: 21

g. Presa del bicipite – record: 6

h. Presa normale; solleva le gambe a mezza leva – record: 21

i. Un dito – record: 14

j. Un braccio – record: 2

k. Fondi al mento – record: 15

5. Trazione con entrambe le mani davanti – record: 12

6. Salto ostacolo – record: 6 piedi 3 pollici

7. Appeso alla sbarra – record: 20

8. Skin the cat – record: 25

9. Kips di caduta – record: 25

10. Cerchi liberi d'anca – record: 19

11. Cerchi d'anca in avanti – record: 42

12. Giri giganti – record: 20

Sul Cavallo Laterale

1. Cerchi giganti d'anca – record: 28
2. Forbici, normali – record: 58

Alla Barra Bassa

1. Smontaggio corto in sotto-bilanciamento per distanza – record: 10 piedi 3 pollici

Parallele

a. Fondi
b. Normali – record: 34
c. Presa inversa – record: 20

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

poiché il corridore più efficace è colui che può adattare abilmente, in modo sicuro e rapido, la sua esperienza nei salti ginnici alle difficoltà del percorso.

7. Le acrobazie insegnano a cadere in sicurezza. Praticamente in ogni fase della vita come cadetto o aviatore, (o anche come civile) la conoscenza delle acrobazie può essere di grande aiuto. All'inizio dell'addestramento di base, durante le marce di condizionamento, o in sport come calcio o basket, il cadetto che conosce le acrobazie è meglio preparato a evitare lesioni da caduta rispetto a chi non le conosce.

8. Il cadetto che è temporaneamente impossibilitato da piccole lesioni può partecipare a ginnastica selezionata appositamente, mantenendosi in forma nonostante le limitazioni.
9. La ginnastica e le acrobazie sviluppano l'equilibrio corporeo, utile per tutta la vita. Insieme a capacità come arrampicarsi, saltare e cadere, sono utili in varie situazioni di emergenza.
10. La ginnastica insegna al cadetto a salire, scendere e riposare su una corda, abilità di grande importanza pratica.
11. La ginnastica sviluppa un senso di audacia e coraggio, ma scoraggia l'imprudenza.
12. La ginnastica sviluppa atteggiamenti vitali per l'aviatore navale di successo: coraggio, iniziativa, decisione, perseveranza, presenza di spirito, fiducia in se stessi, nonché una visione analitica e la capacità di valutare rapidamente una situazione.

Il pubblico di Ginnastica e Acrobazie, i cadetti aviatori, era fisicamente più comune di quanto si potesse supporre. Gli standard della Scuola di Volo includevano 20 flessioni, 6 trazioni alla sbarra e un salto verticale di 16 pollici. Le prove di resistenza e agilità erano altrettanto indulgenti. La maggior parte dei CrossFitters si qualificherebbe facilmente. Il curriculum di G&T è progettato affinché "anche l'ufficiale inesperto possa fare un buon lavoro in ginnastica se studia e segue il manuale e il programma delle lezioni a fondo".

Se le qualifiche preliminari sono troppo difficili, il Capitolo XII, "Programmi Supplementari", offre programmi "Sub-Squadra" progettati per portare il cadetto al livello richiesto in un periodo di cinque settimane. Le attività del sub-squadra elencate

Programma di Sport Acrobatici e Registro di Prestazioni *continua.*

c. Comuni, con un peso di 50 lbs. – record: 15

d. Flessioni oscillanti all'indietro – record: 30

e. Flessioni oscillanti in avanti – record: 43

f. Flessioni oscillanti avanti e indietro – record: 31

2. Camminata a grillo in avanti e flessioni – record: 29

2 a. Camminata a grillo all'indietro e flessioni – record: 31

3. Salto del grillo e flessioni – record: 29

4. Camminata a grillo avanti e indietro con flessioni – record: 22

5. Trascinamento del leone e flessioni – record: 16

6. Pirouette – record: 8

Parallele Basse

1. Equilibrio sulle mani – record: 2 min. e 16 sec.
2. Equilibrio sulle mani su una sbarra – record: 60 sec.
3. Flessioni – record: 202
4. Equilibrio del pappagallo su barre parallele – record: 24 sec.
5. Equilibrio delle spalle a equilibrio sulle mani – record: 6
6. Flessione (schiena) – record: 89
7. Tavolo musicale (gambe in mezza leva) – record: 31
8. Leva del gomito – record: 3 min. 30,5 sec.

8 a. Leva del gomito con una mano

9. Pirouette – record: 9
10. Pressa a equilibrio sulle mani con gamba dritta e braccio piegato

Corde

1. Arrampicata su corda di 19 piedi – record: 4,9 sec.
2. Doppia arrampicata su corda – record: 7,3 sec.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

per attrezzo nelle pagine 271-277 offrono centinaia di esercizi spettacolari sulla sbarra orizzontale, cavallo con maniglie, spalliere, anelli, parallele e palle mediche. Ricorda, questi esercizi ti preparano a fare fino a 20 piegamenti e 6 trazioni. La maggior parte degli esercizi qui potrebbe essere eseguita da chiunque. Quanto tempo abbiamo cercato routine interessanti come preparazione per la calistenia di base?

In 450 pagine, quasi mille esercizi e centinaia di fotografie non c'è un solo esercizio di difficoltà avanzata o anche intermedia. Le progressioni sono dolci, piacevoli e facili. Sono state progettate per uomini adulti di condizione fisica e abilità moderate, in gran parte inesperti e forse spaventati, e, molto probabilmente, poco inclini a cadere o essere ribaltati o capovolti. Diciamo che le progressioni sono "dolci" o "universali."

L'attenzione dei cadetti dell'aviazione era divisa tra undici "dipartimenti di condizionamento", di cui la ginnastica e acrobazie era solo uno. La ginnastica era "un periodo" ogni giorno. Non tutte le strutture avevano l'attrezzatura adeguata, perciò una sezione intitolata "Quando non si può assicurare l'attrezzatura regolamentare" descrive sostituzioni casalinghe per tappetini, sbarre orizzontali, parallele, cavallo da salto, trampolino e pedane di battuta. Lo spirito di G&A è di inclusione e risorsa "posso farlo."

Sfruttare la ginnastica per ottenere anche solo frazioni degli adattamenti del ginnasta e non per espressione artistica; utilizzare progressioni raggiungibili; combinare e impegnare l'allenamento ginnico con altri obiettivi e sforzi di fitness; e sottolineare le richieste mentali e di carattere dell'allenamento sono fondamentali per gli obiettivi di Ginnastica e Acrobazie e quasi una corrispondenza perfetta con la lettera di CrossFit.

Essenziale per il concetto di CrossFit è una competenza equilibrata nelle dieci abilità fisiche generali: resistenza cardiovascolare/respiratoria, resistenza, forza, flessibilità, potenza, velocità, coordinazione, agilità, equilibrio e precisione. La ginnastica non ha pari tra le modalità di allenamento per sviluppare i quattro componenti neurologici delle dieci abilità: coordinazione, agilità, equilibrio e precisione.

Nel nostro centro di Santa Cruz, CA, i nostri migliori atleti giocano e praticano regolarmente, se non quotidianamente, movimenti di base di ginnastica. Abbiamo parallele, anelli, tappetini e un cavallo sempre montati. Purtroppo, questo aspetto dell'allenamento dei nostri atleti locali non si è trasferito fortemente ai nostri amici su Internet che seguono il WOD (Allenamento del Giorno). Una mancanza di attrezzatura e la generale mancanza di conoscenza degli esercizi fondamentali di ginnastica all'interno della nostra comunità più ampia ha portato al fatto che lo sviluppo delle abilità neurologiche della comunità CrossFit non tenga il passo con gli altri componenti del fitness.

Programma di Sport Acrobatici e Registro di Prestazioni *continua.*

3. Arrampicata su corda con zaino da 27.5 lb. – record: 8.2 sec.
4. Arrampicata su corda invertita – record: 7 sec.

Anelli

1. Equilibrio sulle mani – record: 45 sec.
2. Trazioni con entrambe le mani in testa – record: 9

2a. Appeso invertito – record: 36

2b. Trazioni con gambe in mezza leva – record: 20

Spalliere

1. Bandiere – record: 23 sec.
2. Sollevamenti gambe – record: 81 volte
3. Mezza leva con palla medica da 9 lb. – record: 41 sec.

Palla Medica

1. Lancio a distanza - palla da 9 lb. – record: 50 piedi
2. Lancio a distanza - palla da 6 lb. – record: 63 piedi 6 pollici

Per rimediare a questo, cioè per aumentare la coordinazione, agilità, precisione ed equilibrio della nostra comunità, ci impegniamo a quanto segue:

- Familiarizzare la comunità CrossFit con il libro di Ginnastica e Acrobazie della Marina degli Stati Uniti (G&A).
- Incoraggiare coloro che seguono il WOD a praticare e allenare uno dei movimenti base di G&A prima di ogni allenamento come parte di un riscaldamento esteso.
- Incoraggiare i CrossFitters ovunque ad accedere a parallele, anelli, tappetini, ecc.
- Pubblicare foto degli sforzi e successi degli atleti con i movimenti di base.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

perché il corridore più efficiente è colui che può adattare con abilità, sicurezza e rapidità la sua esperienza nei salti ginnici alle sfide del percorso.

7. Le acrobazie insegnano a cadere in sicurezza. In quasi ogni fase della vita di un cadetto o di un aviatore (o anche come civile), la conoscenza delle acrobazie può essere molto utile. Che sia durante l'addestramento di base, durante le marce di condizionamento o in sport come il calcio o il basket, il cadetto che padroneggia le acrobazie è meglio preparato per evitare infortuni causati da cadute rispetto a chi non le conosce.

8. Il cadetto temporaneamente limitato da lesioni minori può partecipare a esercizi ginnici appositamente selezionati, mantenendosi in forma nonostante la limitazione.
9. La ginnastica e le acrobazie sviluppano l'equilibrio corporeo, utile per tutta la vita. Con abilità come arrampicarsi, saltare e cadere, sono utili in varie situazioni di emergenza.
10. La ginnastica insegna al cadetto a salire, scendere e riposare su una corda, abilità di grande importanza pratica.
11. La ginnastica sviluppa un senso di audacia e coraggio, scoraggiando al contempo la sconsideratezza.
12. La ginnastica sviluppa atteggiamenti essenziali per il successo di un aviatore navale: coraggio, iniziativa, decisione, perseveranza, presenza di spirito, fiducia in sé stessi, oltre a una prospettiva analitica e la capacità di valutare rapidamente una situazione.

Il pubblico di riferimento per Ginnastica e Acrobazie, i cadetti aviatori, era fisicamente più comune di quanto si possa supporre. Gli standard della Scuola di Volo includevano 20 piegamenti, 6 trazioni e un salto verticale di 40 centimetri. I test di resistenza e agilità erano altrettanto flessibili. La maggior parte dei CrossFitter si qualificherebbe facilmente. Il programma di Ginnastica e Acrobazie è progettato in modo che «anche l'ufficiale inesperto possa riuscire bene in ginnastica se studia e segue a fondo il manuale e il programma delle lezioni».

Se le qualifiche preliminari sono troppo difficili, il Capitolo XII, «Programmi Supplementari», offre programmi «Sotto-Squadrone» progettati per portare il cadetto al livello richiesto in cinque settimane. Le attività del sotto-squadrone elencate

Programma di Sport Acrobatica e Record di Performance *continua.*

c. Comune, con un peso di 50 lbs. – record: 15

d. Flessioni oscillanti all'indietro – record: 30

e. Flessioni oscillanti in avanti – record: 43

f. Flessioni oscillanti avanti e indietro – record: 31

2. Camminata cavalletta in avanti e flessioni – record: 29

2 a. Camminata cavalletta all'indietro e flessioni – record: 31

3. Salto cavalletta e flessioni – record: 29

4. Camminata cavalletta avanti e indietro con flessioni – record: 22

5. Trascinamento del leone e flessioni – record: 16

6. Pirouette – record: 8

Parallele Basse

1. Equilibrio sulle mani – record: 2 min. e 16 sec.

2. Equilibrio sulle mani su una barra – record: 60 sec.

3. Flessioni – record: 202

4. Equilibrio del pappagallo sulle parallele – record: 24 sec.

5. Equilibrio delle spalle a equilibrio sulle mani – record: 6

6. Piegamenti (schiena) – record: 89

7. Tavola musicale (gambe a mezzo leva) – record: 31

8. Leva del gomito – record: 3 min. 30,5 sec.

8 a. Leva del gomito a una mano

9. Pirouette – record: 9

10. Pressione a equilibrio sulle mani con gamba dritta e braccio piegato

Corde

1. Arrampicata su corda 19 piedi – record: 4,9 sec.
2. Doppia arrampicata su corda – record: 7,3 sec.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

- Generally fostering stronger gymnastics awareness, participation, and instruction through the CrossFit website We want you to use *Gymnastics and Tumbling* for inspiration, as a checklist for movements learned, as a means to discover new low-challenge bodyweight exercises, and as a contextual reference for greater gymnastics involvement and communication.

There is so much right about G&T. It exists solely to quickly and efficiently extract the gymnastic advantage, was tested and proven with full-grown adults, contains nearly 1,000 exercises, many of which anyone can do (check-out the Squad D and C stunts), and is well illustrated and cleverly diagrammed. The stick figures are wonderful, the aviator records for various stunts are motivating, and the spirit and tone is pure CrossFit—serious yet fun, pragmatic, and challenging.

Sadly, our raving about G&T over the past few months has quickly removed enough copies from the market that the few that remain available have risen nearly 400% in price to over $40. We don't relish *Gymnastics and Tumbling* reaching $500, but there will always be more CrossFitters than copies—unless we are able to persuade the US Naval Institute to commission another printing. Until that time, we have resolved to share our copy with everyone.

We scanned our copy of Gymnastics and Tumbling, sacrificing one book for the cause, and we're making it available chapter by chapter for everyone to download free of charge.

Get to work! Post your frustrations, wounds, and successes to comments.



Table of Contents

(From the book, *"Gymnastics and Tumbling"*)

Cover Pages (7.5 MB)
PAGE STAFF (Revised Edition of All Manuals) iii
STAFF (Revised and First Editions of Gymnastics and Tumbling Manual) vi
PREFACE ix
INTRODUCTION (First Edition). xi
INTRODUCTION (Revised Edition) xii

CHAPTER

I Brief History of Gymnastics (4.6 MB). 3-9
- Earliest History 3
- Middle Ages 3
- Modern Times 4
- Pioneers of Gymnastics in the United States. 8

II Values of Gymnastics and Tumbling (1.6 MB) 10-12
- Objectives. 10
- Gymnastics Dovetails with Other Departments. 10
- The Purpose of the Program. 11
- Values 11

III Facilities, Equipment, Maintenance, Substitutes (5.6 MB). 13-22
- Indoor Facilities and Equipment 13
- Indoor Gymnasium 13
- Outdoor Facilities and Equipment 17
- Outdoor Gymnasium. 17
- Placement of Equipment in Indoor Gymnasium. 19
- Care of Equipment. 19
- Adequate Provision for Safety. 21
- When Regulation Equipment Cannot Be Secured. 21

IV Principles of Teaching Applicable to Gymnastics and Tumbling (1.7 MB) 23-26

V Safety Methods and Devices (12.9 MB). 27-45
- The Art of Spotting or Guarding the Performer. 29
- Hints for Instructor 29
- Tumbling and Stumbling. 30
- Application of Tumbling and Jumping Activity to Parachute Training 37

VI Warm Up and Conditioning (2.4 MB) 46-50
- Warm Up Procedures 46
- Principles Involved in Lesson Planning 47
- Elementary Training or Conditioning 48
- Advanced Training or Conditioning 49

VII Gymnastic and Tumbling Nomenclature (20 MB) 51-87
- Gymnastic Apparatus and Their Parts 51
- Gymnastic Nomenclature or Standard Terminology. 59
- Miscellaneous Gymnastic Terms. 69
- Tumbling and Balancing Nomenclature 77
- Singles 77

® CrossFit is a registered trademark of CrossFit, Inc.
© 2006 All rights reserved.

Dobles y Triples. 82
Términos varios de volteretas. 83
Equilibrio. 85
Terminología competitiva 87

VIII Actividades con aparatos de gimnasia (51,5 MB). 88-167
Agarre de barra horizontal (en suspensión lateral). 88
Barra Baja. 89
Barra Alta. 97
Barras paralelas. 110
Paralelos laterales. 126
Anillos. 129
Dólar. 140
Caballo lateral. 142
Caballo largo. 155
Elefante 158
Salto del tigre. 163

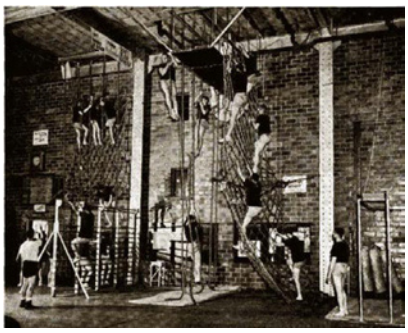
IX Actividades de escalada (10,4 MB). 168-183
Ropes 168
Red de carga. 177
Estante trepador. 181
Polacos. 182

X Actividades de equilibrio y volteretas (31,8 MB). . . . . 184—238
Equilibrio. 184
Solteros. 184
Dobles. 190
Triples 194
Edificio Pirámide. 198
Barra de Equilibrio. 212
Saltos. 214
Cayendo. 216
Solteros. 216
Dobles. 232
Trampolín. 236

XI Actividades de trampolín (21,6 MB). 239-266
Los fundamentos de la actividad en trampolín. 241
Serie progresiva de acrobacias en trampolín. 244
Acrobacias adicionales en trampolín. 250
Lista completa de acrobacias en trampolín con
Clasificación de dificultad. 260

XII Programas complementarios (10,8 MB). 267-291
Subescuadrón. 267
Formularios Administrativos. 267
Actividades del subescuadrón. 271
Cadetes lesionados. 277
Formularios Administrativos. 277
Actividades para cadetes con lesiones en las piernas. 279
Actividades para cadetes con lesiones en brazos y pecho. 281
Ejercicios libres. 282
Bastones de escalada. 283
Escalera horizontal. 283
Pesos de polea. 284





® CrossFit is a registered trademark of CrossFit, Inc.
© 2006 All rights reserved.

Ejercicios con pareja. 286
Actividades de Autoevaluación (Dobles). 287
Ejercicios en Bancos. 288
"Seguir al líder". 289
Sala de Desarrollo Individual. 289
Departamento de Acondicionamiento de Oficiales. 291

XIII Gimnasia Competitiva del Desarrollo en un Programa Deportivo Intramural (21,7 MB). 292-348
Objetivos o resultados deseados. 292
Organización y Administración. 292
Normas y Reglamentos. 294
Día de la Explicación. 294
Formularios de acrobacias del programa deportivo. 298
Equipo A Acrobacias Universitarias. 319
Equipo A Acrobacias Universitarias. 319
Programa deportivo Acrobacias y actuaciones récord. 323
Se reúne el equipo A entre equipos. 338
Rutinas y acrobacias gimnásticas sugeridas. 340
Anillos. 340
Barras paralelas. 342
Barra horizontal. 343
Cuerdas. 344
Cayendo. 345
Programa deportivo de gimnasio al aire libre. 347
Resumen. 348

XIVRelés adecuados para la parte superior del cuerpo Desarrollo (7,5 MB). 349-359
Relés en solitario. 349
Relevos Dobles. 352
Relés de grupo. 356

APÉNDICES (35 MB)
El Programa de Gimnasia y Gimnasia de la Aviación Naval Aplicación a la Docencia Escolar. 360
APÉNDICE I. Planes de lecciones. 363
APÉNDICE II. Actividades básicas y complementarias para el vuelo Escuelas del Servicio Preparatorio y de Entrenamiento de Guerra. . .441
APÉNDICE III. Progresivo elemental Acrobacias gimnásticas. 451
Índice (6,7 MB). 463

Descargue el libro completo (254 MB)

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit is a registered trademark of CrossFit, Inc.
© 2006 All rights reserved.

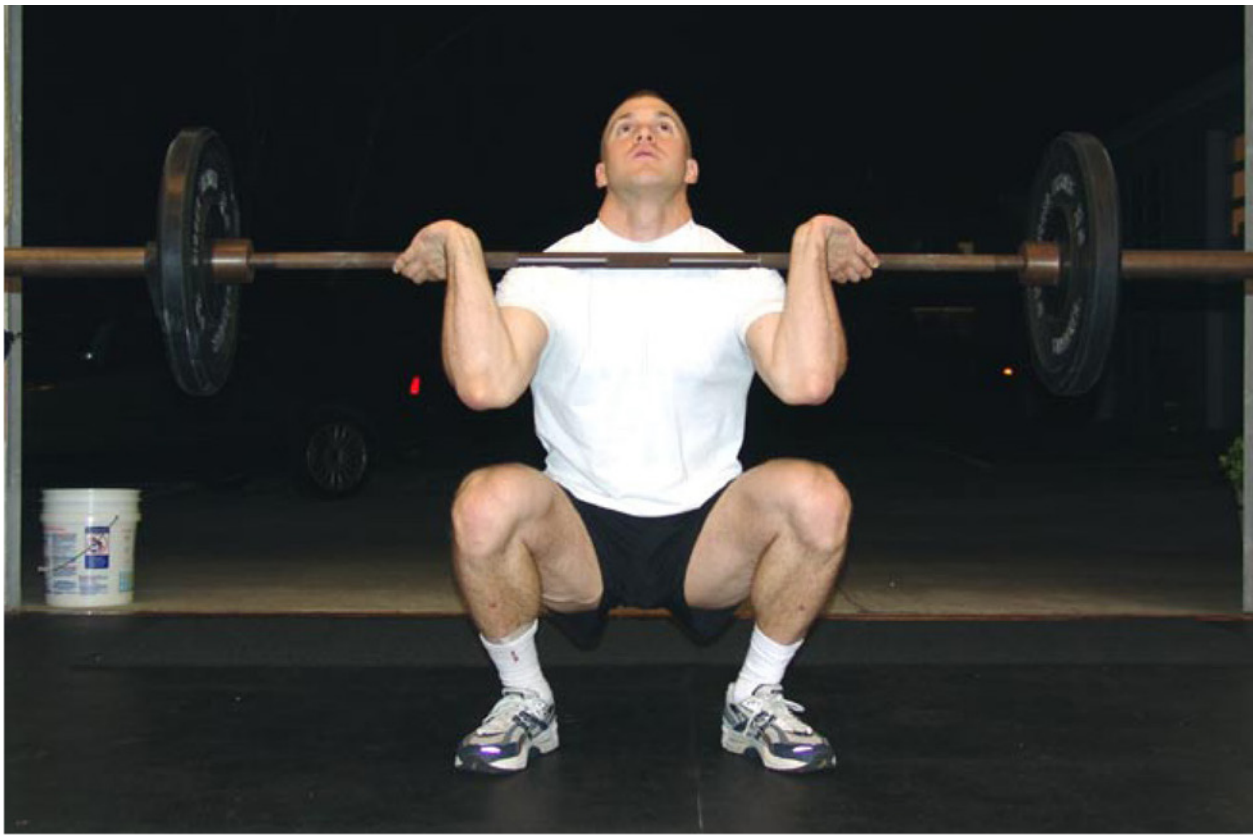
the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Subscription info at http://store.crossfit.com
Feedback to feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Giocando con Fran

Greg Glassman



Questo mese esaminiamo 'Fran', uno dei nostri allenamenti di riferimento. È un'ottima occasione per ottenere idee su prestazioni umane, programmazione e modi per misurare e motivare il progresso.

Prima di tutto, Fran è un duo di thrusters con bilanciere (una combinazione di squat frontale e spinta) e trazioni. Più specificamente, la sua struttura è di 21 thrusters seguiti da 21 trazioni, poi 15 thrusters seguiti da 15 trazioni e infine 9 thrusters seguiti da 9 trazioni. L'allenamento è valutato in base al tempo di completamento. La nostra notazione per questo, e altri allenamenti simili, è: 'Tre round, 21-15 e 9 ripetizioni, a tempo, di thrusters con bilanciere da 95 libbre e trazioni.' (Guarda il video.)

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

La prima volta che si affronta questo allenamento, emerge l'inclinazione di Fran a mettere alla prova chiunque. Ripetute sessioni, mirate a migliorare il tempo, rivelano una ferocia che riflette il costo impegnativo della forma fisica d'élite. Considerando il thruster come uno degli esercizi più faticosi e la reputazione della trazione di sfiancare molti atleti, l'effetto di Fran non è così sorprendente.

Insieme, il thruster e la trazione coinvolgono tutti i principali gruppi muscolari e si completano perfettamente, poiché ciascuno compensa ciò che manca all'altro, costituendo tre movimenti essenziali e superfunzionali: squat, spinta e trazione. Un'analisi più approfondita offre una migliore comprensione del carattere di Fran.

Per qualsiasi atleta, Fran rappresenta una quantità fissa di "lavoro" sia nel senso comune della parola sia nel senso tecnico usato da un fisico. Per un fisico, il lavoro è "il trasferimento di energia prodotto dal movimento del punto di applicazione di una forza, misurato moltiplicando la forza per lo spostamento del punto di applicazione lungo la linea d'azione." In pratica, questo significa che possiamo misurare il lavoro eseguito moltiplicando il peso di un oggetto per l'altezza alla quale lo solleviamo.

Nel caso di Fran, si eseguono 45 thruster e 45 trazioni durante l'allenamento. Ogni thruster sposta lo stesso peso alla stessa distanza, così come ogni trazione. Misurare il lavoro eseguito sollevando solo la barra è semplice. Basta moltiplicare il peso della barra per la distanza percorsa in ogni ripetizione di thruster. Tuttavia, il lavoro richiesto per sollevare la barra è accompagnato dal lavoro necessario per sollevare il corpo durante lo squat e alzare le braccia sopra la testa, e questo è solo per il thruster. Sommando il lavoro necessario per sollevare la barra con quello per lo squat e alzare le braccia, possiamo determinare ragionevolmente il lavoro richiesto per un thruster. Moltiplicando quel totale per 45 ripetizioni otteniamo il lavoro necessario per completare i thruster di Fran. Misurando il lavoro richiesto per la trazione e moltiplicando di nuovo per 45 ripetizioni, possiamo determinare il lavoro necessario per completare le trazioni di Fran. Sommando il totale del lavoro dei thruster con quello delle trazioni, otteniamo il lavoro totale necessario per completare Fran. Per qualsiasi atleta, questo valore—la quantità di lavoro—è fisso, indipendentemente dalla capacità o dal rendimento.

Tuttavia, misurare il lavoro richiesto per accovacciarsi e alzare le mani sopra la testa e eseguire la trazione è un po' complicato. Semplifichiamo molto questa attività per il movimento del thruster moltiplicando il percorso del centro di massa, che si presume sia tra l'osso pubico e l'ombelico dell'atleta e nel piano frontale, per il peso dell'atleta. Allo stesso modo, approssimiamo il lavoro necessario per eseguire una trazione moltiplicando il percorso del centro di massa per il peso dell'atleta.

Nel caso del movimento di spinta dallo squat, una parte significativa della gamba non si solleva per tutta la distanza percorsa dal centro di massa, quindi la nostra stima del lavoro richiesto per lo squat è alta. Parte di questo è compensato dal percorso delle braccia dall'inizio alla fine, che supera la distanza percorsa dal centro di massa.

Lo stesso vale per il caso della trazione. La maggior parte del braccio non si solleva tanto quanto il centro di massa, quindi la nostra stima del lavoro richiesto per eseguire ogni trazione sarà anch'essa un po' alta. Poiché le braccia sono considerevolmente più leggere delle gambe, ci aspettiamo che la nostra sovrastima del lavoro per la trazione sia minore rispetto alla nostra sovrastima del lavoro richiesto per lo squat.

Queste misure derivate dal percorso del centro di massa di un atleta non sono ideali, ma possono comunque offrire informazioni preziose. Sebbene riconosciamo che i nostri metodi siano di primo ordine (ad esempio, non abbiamo considerato la dinamica), lasciamo che altri più interessati affinino i nostri metodi per arrivare alle stesse o ad altre conclusioni e li lasciamo con l'offerta del noto fisiologo Richard Burton che "la meccanica del movimento umano sembrerebbe offrire un ampio campo per il trattamento quantitativo che coinvolge tensioni muscolari e l'aritmetica delle leve. Tuttavia, un semplice movimento degli arti può richiedere un numero di muscoli che lavorano insieme, e le misurazioni rilevanti possono essere difficili da ottenere, anche da molte scaffalature di libri di anatomia."

Se prendiamo le nostre misure dall'atleta di CrossFit Greg Amundson, che è alto circa 6 piedi e pesa 200 libbre, scopriamo che nella trazione il suo centro di massa percorre 24 pollici e nel thruster percorre 26 pollici mentre la barra percorre 47 pollici.

A partire da questi dati, calcoliamo che ogni trazione richiede 400 libbre-piede di lavoro e ogni thruster richiede 805 libbre-piede di lavoro—circa 433 libbre-piede per muovere il corpo e 372 libbre-piede per muovere il carico. Moltiplicando la somma del lavoro richiesto per fare una trazione e un thruster per quarantacinque ripetizioni, otteniamo il lavoro totale necessario per completare Fran—un impressionante 54.225

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

piedi-libbra di lavoro. Questo valore è costante per Greg indipendentemente dal tempo impiegato per completare Fran.

Si presentano già alcuni aspetti interessanti. Innanzitutto, lo squat senza peso e il sollevamento sopra la testa e la trazione sono quasi equivalenti nella quantità di lavoro necessaria per completare una ripetizione. Questo è stato controintuitivo per il team di CrossFit. In secondo luogo, per un atleta di 200 libbre, il peso corporeo rappresenta circa due terzi delle esigenze di Fran. La prima osservazione può offrire spunti per la programmazione, derivando dalla comprensione che lo squat e la trazione sono equivalenti metabolicamente. La seconda osservazione ci fa riflettere sul potenziale di rendimento di atleti più leggeri rispetto a quelli più pesanti con Fran. Dopo aver fatto i conti, ora crediamo che Fran favorisca atleti più leggeri di 200 libbre.

Anche se la quantità di lavoro richiesta per completare Fran è costante per qualsiasi atleta, la potenza media, e quindi l'intensità dell'allenamento, varia inversamente con il tempo di completamento. Più veloce è il tempo, maggiore è la potenza media espressa durante l'allenamento, e la potenza (intensità) è fondamentale per il credo di CrossFit. Questo ci incoraggia a fare alcuni calcoli aggiuntivi.

Se dividiamo ciascuno degli ultimi tre sforzi di Greg in Fran (i suoi costanti 54.225 piedi-libbra di lavoro) per il tempo di completamento in secondi, troviamo la potenza media per ciascuno sforzo in piedi-libbra al secondo: un'unità di potenza. Questi tre sforzi hanno una media di 315 piedi-libbra al secondo.

Per fare un confronto, abbiamo fatto eseguire a Greg una Fran modificata con 115 libbre invece delle 95 libbre regolari. Questo aumento di venti libbre nel carico del bilanciere porta il lavoro richiesto per completare Fran da 54.225 piedi-libbra a 57.735 piedi-libbra.

Cosa ha fatto questo alla potenza media di Greg nel completare questa "Fran Pesante"? Ha ridotto la potenza media da 315 piedi-libbra al secondo a 253 piedi-libbra al secondo.

Tabella I Lavoro e Potenza di Greg Amundson per "Fran" a 95 lbs

Forza	X Distanza	=	Lavoro
200 lbs (peso di Greg)	X 24 in (distanza della trazione)	=	400 piedi-lbs per Trazione
200 lbs (peso di Greg)	X 26 in (distanza del sollevamento)	=	433 piedi-lbs per Sollevamento (solo Greg)
95 lbs X 47 in (peso del bilanciere) (distanza del bilanciere)		=	372 piedi-lbs per Sollevamento (solo bilanciere)

Lavoro / (Tempo di Greg) = Potenza Media

54.225/2:48 (168 sec) = 323 piedi-lbs/sec
54.225/2:57 (177 sec) = 306 piedi-lbs/sec
54.225/2:51 (171 sec) = 317 piedi-lbs/sec

Media = 315 piedi-lbs/sec

Totali 400 piedi-lbs per Trazione 805 piedi-lbs per Sollevamento 45(805 + 400) = 54.225 piedi-lbs per completare Fran a 95 lbs

Tabella II Lavoro e Potenza di Greg Amundson per "Fran" a 115 lbs

Forza	X Distanza	=	Lavoro
200 lbs X 24 in (peso di Greg) (distanza della trazione)		=	400 piedi-lbs per Trazione
200 lbs X 26 in (peso di Greg) (distanza del sollevamento)		=	433 piedi-lbs per Sollevamento (solo Greg)
115 lbs X 47 in (peso del bilanciere) (distanza del bilanciere)		=	450 piedi-lbs per Sollevamento (solo bilanciere)

Lavoro / (Tempo di Greg) = Potenza Media

57.735/3:40 (220 sec) = 262 piedi-lbs/sec
57.735/3:57 (237 sec) = 244 piedi-lbs/sec
57.735/3:48 (228 sec) = 253 piedi-lbs/sec

Media = 253 piedi-lbs/sec

Totali 400 piedi-lbs per Trazione 883 piedi-lbs per Sollevamento 45(883 + 400) = 57.735 piedi-lbs per completare Fran a 115 lbs

Tabella III Lavoro e Potenza di Greg Amundson per "Fran" a 75 lbs

Forza	X Distanza	=	Lavoro
200 lbs (peso di Greg)	X 24 in (distanza della trazione)	=	400 piedi-lbs per Trazione
200 lbs (peso di Greg)	X 26 in (distanza del sollevamento)	=	433 piedi-lbs per Sollevamento (solo Greg)
75 lbs X 47 in (peso del bilanciere) (distanza del bilanciere)		=	294 piedi-lbs per Sollevamento (solo bilanciere)

Lavoro / (Tempo di Greg) = Potenza

Media 50.715/2:30 (150 sec) = 338

piedi-lbs/sec Media = 338 piedi-lbs/sec

Totali 400 piedi-lbs per Trazione 727 piedi-lbs per Sollevamento 45(727 + 400) = 50.715 piedi-lbs per completare Fran a 75 lbs

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Questa è una riduzione della potenza media durante l'esercizio di quasi il 20%.

Per confronto, abbiamo anche fatto eseguire a Greg uno sforzo con una Fran modificata con 75 libbre anziché le 95 libbre abituali. Questa riduzione di venti libbre nel carico della barra porta il lavoro richiesto per completare Fran da 54.225 libbre-piede a 50.715 libbre-piede.

Cosa ha fatto questo con la potenza media di Greg per completare questa "Fran Anorressica"? Ha elevato la potenza media da 315 libbre-piede al secondo a 338 libbre-piede al secondo. Questo rappresenta un aumento della potenza media della Fran standard di circa il 7%.

Con un carico di 75 libbre Greg ha completato l'allenamento in 2:30. Sappiamo che Fran si comprime al massimo a circa 2:20-2:25. Questo è il tempo richiesto per completare Fran senza carico, cioè senza peso nei thrusters e muovendo le braccia simulando una trazione. Una riduzione ulteriore del carico diminuirebbe solo la potenza. La potenza massima di Greg si trova da qualche parte tra 75 e 95 libbre.

Più avanti su Greg. Vediamo un'altra famiglia di variazioni di Fran dove carico e ripetizioni rimangono costanti. Queste varianti sono, prendendo in prestito un termine dalla chimica, "isomeri" di Fran: varianti dove le parti sono le stesse ma la struttura è differente.

In round di 21, 15 e 9 ripetizioni di thrusters e trazioni, Fran include 45 thrusters e 45 trazioni. Cosa accadrebbe al tempo e, di conseguenza, alla potenza media se le istruzioni di Fran fossero 45 thrusters con 95 libbre seguiti da 45 trazioni?

Un round di 45 thrusters e 45 trazioni (1x45), tre round di 15 thrusters seguiti da 15 trazioni (3x15), 5 round di 9 thrusters e 9 trazioni (5x9), e 9 round di 5 thrusters e 5 trazioni (9x5) sono esattamente equivalenti in lavoro meccanico, ma molto, molto diversi in sensazione ed effetto. Restituiranno anche tempi diversi per qualsiasi atleta.

Osservando gli isomeri di Fran, la divisione 45/45 potrebbe sembrare fornire il tempo teorico più veloce a causa della mancanza di transizioni. I fatti della forza muscolare e della resistenza, tuttavia, eserciteranno un'influenza dominante su tutti tranne che sugli atleti più forti.

Nella divisione 9x5 le transizioni sono numerose ma forniscono sollievo: 8 cambi di sforzo anziché uno. Questo potrebbe permettere a qualcuno con debolezza muscolare in il thruster e la trazione per cambiare sforzi prima di bloccarsi. Per gli atleti che hanno difficoltà con suddivisioni minori, la divisione 9x5 può mantenerli attivi, ma può anche aumentare notevolmente le richieste cardiorespiratorie, poiché qualsiasi lavoro è più faticoso del riposo.

Ci aspettiamo che, in generale, i tempi per le diverse divisioni siano classificati, dal più veloce al più lento, 9x5, 5x9, 3x15 e 1x45. La divisione 21/15/9 di Fran, per la maggior parte delle persone, probabilmente si colloca tra 3x15 e 1x45.

Se questo ha suggerito un continuum, applicabile alla maggior parte degli atleti, dalla forza all'impatto metabolico basato sul grado di frammentazione nel paio, stai vedendo ciò che vediamo noi. L'isomero meno frammentato, 1x45, è più impegnativo in forza e resistenza rispetto all'isomero più frammentato di 9x5.

Man mano che gli atleti si sviluppano praticando CrossFit, ci aspettiamo che i loro migliori tempi si spostino dal lato 9x5 del continuum al lato 1x45 man mano che la loro forza, resistenza e condizionamento metabolico avanzano. Il vantaggio della divisione più frammentata dovrebbe scomparire con lo sviluppo atletico continuo. Un atleta riposa per recuperare dalla debolezza, sia essa metabolica che muscolare.

Torniamo a Greg. Come potrebbe Greg Amundson migliorare il suo tempo di Fran di 2:48? Ecco cosa vediamo. Quando riduce leggermente il peso (20 libbre), la sua potenza aumenta del 7% e non aumenterà ulteriormente se alleggerisce di più. Quando aumenta leggermente il peso (20 libbre), la sua potenza diminuisce del 20%. Prevederemmo che passare più tempo con le versioni più pesanti di Fran sarebbe il modo più efficace per migliorare la prestazione di Greg. Migliorare il Fran di Greg non è il nostro obiettivo, tuttavia, né lo è l'analisi. Ma l'analisi apre le nostre menti e, ancor più importante, i nostri occhi. Ancora non possiamo derivare principi fondamentali più preziosi che misurare, pensare e sperimentare. La parte migliore della misurazione può essere sapere cosa stiamo facendo, in modo da poter fare qualcosa di diverso.

◇

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz ed è il redattore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo e ha lavorato come allenatore di fitness e condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Esta é uma redução na potência média durante o exercício de quase 20%.

Para comparação, também fizemos com que Greg realizasse um esforço com uma Fran modificada com 75 libras em vez das 95 libras usuais. Esta redução de vinte libras na carga da barra leva o trabalho necessário para completar Fran de 54.225 libras-pé a 50.715 libras-pé.

O que isso fez com a potência média de Greg para completar esta "Fran Anoréxica"? Elevou a potência média de 315 libras-pé por segundo para 338 libras-pé por segundo. Isso representa um aumento na potência média da Fran padrão de cerca de 7%.

Com uma carga de 75 libras Greg completou o treino em 2:30. Sabemos que Fran é comprimida ao máximo em cerca de 2:20-2:25. Esse é o tempo necessário para completar Fran sem carga, ou seja, sem peso nos thrusters e movendo os braços simulando uma barra fixa. Uma redução adicional na carga apenas diminuiria a potência. A potência máxima de Greg está em algum lugar entre 75 e 95 libras.

Mais sobre Greg mais adiante. Vamos ver outra família de variações de Fran onde a carga e as repetições permanecem constantes. Essas variantes são, emprestando um termo da química, "isômeros" de Fran: variantes onde as partes são as mesmas, mas a estrutura é diferente.

Em rodadas de 21, 15 e 9 repetições de thrusters e barras fixas, Fran inclui 45 thrusters e 45 barras fixas. O que aconteceria com o tempo e, consequentemente, com a potência média se as instruções de Fran fossem 45 thrusters com 95 libras seguidos de 45 barras fixas?

Uma rodada de 45 thrusters e 45 barras fixas (1x45), três rodadas de 15 thrusters seguidos de 15 barras fixas (3x15), 5 rodadas de 9 thrusters e 9 barras fixas (5x9), e 9 rodadas de 5 thrusters e 5 barras fixas (9x5) são exatamente equivalentes em trabalho mecânico, mas muito, muito diferentes em sensação e efeito. Também devolverão tempos diferentes para qualquer atleta.

Observando os isômeros de Fran, a divisão 45/45 poderia parecer dar o tempo teórico mais rápido devido à falta de transições. Os fatos da força muscular e resistência, no entanto, exercerão uma influência dominante em todos, exceto nos atletas mais fortes.

Na divisão 9x5, as transições são numerosas, mas proporcionam alívio: 8 mudanças de esforço em vez de uma. Isso permitiria a alguém com fraqueza muscular em o thruster e a barra fixa para alternar os esforços antes de se estabilizar. Para atletas que têm dificuldades com divisões menores, a divisão 9x5 pode mantê-los em movimento, mas também pode aumentar significativamente as exigências cardiorrespiratórias, já que qualquer trabalho é mais difícil do que descansar.

Nossa expectativa é que, em geral, os tempos para as diferentes divisões se classificariam, do mais rápido ao mais lento, 9x5, 5x9, 3x15 e 1x45. A divisão 21/15/9 de Fran, para a maioria das pessoas, provavelmente ficaria entre 3x15 e 1x45.

Se isso sugeriu um contínuo, aplicável à maioria dos atletas, desde força até impacto metabólico com base no grau de fragmentação no par, você está vendo o que nós vemos. O isômero menos fragmentado, 1x45, é mais exigente em força e resistência do que o isômero mais fragmentado de 9x5.

À medida que os atletas se desenvolvem praticando CrossFit, esperaríamos que seus melhores tempos se deslocassem do lado 9x5 do contínuo para o lado 1x45 à medida que sua força, resistência e condicionamento metabólico avançam. A vantagem da divisão mais fragmentada deve desaparecer com o desenvolvimento atlético contínuo. Um atleta descansa para se recuperar de fraquezas, sejam elas metabólicas ou musculares.

Voltando a Greg. Como Greg Amundson poderia melhorar seu tempo de Fran de 2:48? É isso que vemos. Quando ele diminui um pouco o peso (20 libras), sua potência aumenta em 7% e não aumentará mais se reduzir ainda mais. Quando aumenta um pouco o peso (20 libras), sua potência diminui em 20%. Preveríamos que passar mais tempo com as versões mais pesadas de Fran seria o caminho mais eficaz para melhorar o desempenho de Greg. Melhorar o Fran de Greg não é nosso objetivo, no entanto, nem tampouco a análise. Mas a análise abre nossas mentes e, mais importante ainda, nossos olhos. Ainda não podemos derivar princípios fundamentais mais valiosos do que medir, pensar e experimentar. A melhor parte da medição pode estar em saber o que estamos fazendo, para que possamos fazer algo diferente.

◇

Greg Glassman é o fundador da CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz e é o editor do CrossFit Journal. Ele é um ex-ginasta competitivo e foi treinador de fitness e condicionamento desde o início dos anos 80.

® CrossFit é uma marca registrada da CrossFit, Inc.
© 2006 Todos os direitos reservados.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informações de assinatura em http://store.crossfit.com
Comentários para feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Il Kipping Pull-up

Greg Glassman



Ogni tipo di pull-up ha i suoi appassionati. Presa larga e stretta, punti di sospensione semplici e doppi, impugnatura ampia, barra rotante, lenta e dietro la testa, tutti hanno i loro fedeli sostenitori.

Tuttavia, il pull-up predefinito di CrossFit, un kipping energico, un pull-up 'come viene', ha pochi seguaci anche tra gli esperti di pull-up. Il nostro è sempre stato il pull-up 'truccato'.

Il Kipping si presenta in una moltitudine di stili, e ogni atleta ha il suo kip caratteristico, ma nella sua forma più elegante, il kip è un trasferimento di movimento che inizia nel piano orizzontale, dove è facile ed economico, al piano verticale, dove la spinta e un tiro perfettamente sincronizzato dalla schiena lanciano l'atleta con forza verso l'alto.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Questo "trucco" si basa su un potente e atletico cambio di direzione del bacino, simile a quello del clean e dello snatch, e coinvolge i principali muscoli dalla schiena e dalle braccia attraverso il busto e il bacino per includere la zona di potenza. Lontano dall'essere un trucco, lo slancio è un'abilità fondamentale con utilità funzionale sugli anelli, sulle parallele, sulla sbarra alta e a terra (il modo più rapido per mettersi in piedi). Mentre la maggior parte delle comunità sportive evita lo slancio, noi facciamo un grande sforzo per insegnarlo e apprenderlo.

Il dinamismo e l'atletismo dell'allenamento CrossFit spesso confondono e allarmano i potenziali atleti la cui esperienza è stata limitata al fitness popolare e alla sua quasi totale dipendenza dagli esercizi di bodybuilding. Un allenatore australiano di una squadra di vela dell'America's Cup ha riferito al suo team dopo aver visitato la sede di CrossFit l'anno scorso che "gli atleti e gli allenatori di CrossFit usano una forma scarsa. Usano persino le gambe nel military press," apparentemente ignaro del push-press.

Lo slancio è un esercizio completo, atletico, che richiede coordinazione e agilità. È pliometrico, richiede flessibilità delle spalle, consente un tempo di ciclo rapido e nel suo insieme rappresenta un modello essenziale, unico e potente di reclutamento motorio dal core all'estremità. Nessuna di queste cose si potrebbe dire della trazione stretta.

Per qualsiasi atleta, ogni tipo di trazione richiede la stessa quantità di lavoro meccanico per essere eseguita. La trazione con slancio è più veloce di quella stretta e, quindi, genera più potenza dall'atleta. La trazione con slancio apporta un contributo agli allenamenti di altissima potenza media che le altre trazioni non possono eguagliare.

In un allenamento CrossFit incentrato sulle trazioni come "Fran" o "Helen," le trazioni strette aumenterebbero notevolmente il tempo di completamento. Faremmo la stessa quantità di lavoro in più tempo. La stessa quantità di lavoro in più tempo è una riduzione della potenza media. La potenza è intensità. Avremmo ridotto l'intensità dell'allenamento.



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Non ci aspetteremmo di ridurre l'intensità di un allenamento senza influire sulla maggior parte delle adattamenti che possono e devono derivare dallo sforzo. Le trazioni rigide probabilmente ridurrebbero la condizione fisica dei CrossFitter se sostituissero i nostri kipping pull-up.

Ciò che sappiamo finora sulla risposta neuroendocrina ci suggerisce che il kipping pull-up contribuisce sostanzialmente a un cambiamento nell'ambiente ormonale che favorisce potentemente lo sviluppo atletico. Sarebbe difficile fare la stessa affermazione per la trazione rigida, più lenta e meno potente.

Discutere il valore delle trazioni rigide come esercizio mirato che aumenta drasticamente la forza di trazione della parte superiore del corpo è valido, ma gran parte di questa necessità può essere affrontata con trazioni in 'L' (la più pulita di tutte), arrampicate sulla corda, la scala Bachar, le reti di carico e la nostra barra per trazioni con manico spesso rotante. Esercizi di trazione meravigliosi, e nessuno adatto al kipping.

Non abbiamo trovato che comunità di non-kipper siano in grado di eseguire più trazioni rigide rispetto ai CrossFitter, e abbiamo riscontrato che le classifiche dei nostri atleti per le trazioni non cambiano apprezzabilmente testando con diversi tipi di trazioni. Il quarto posto nel kipping sembra essere quarto anche nelle trazioni rigide, lente o larghe.

Rivelatore, vedere i non-kipper competere contro i nostri atleti è stato il modo più semplice per dimostrare le forze del kip. I sostenitori delle trazioni rigide hanno trovato impossibile difendere la superiorità del loro metodo di persona. Il dibattito è in gran parte un fenomeno di Internet.

Insegniamo il kip dalla posizione appesa facendo spingere all'atleta le anche e le spalle in avanti e poi rilassare, spingere in avanti e poi rilassare, fino a sviluppare uno slancio. L'atleta si muove da 'arcuato a cavo', formando una 'C' alternando tra pancia in avanti, spalla aperta (arcuato), e pancia indietro, spalla chiusa (cavo).

Una volta sviluppato lo slancio, l'atleta troverà il kip tirando forte verso l'alto nella parte posteriore dello slancio mentre si inclina leggermente all'indietro, il che lancia l'atleta verso la barra in un bellissimo arco.

Iniziare dalla parte superiore della trazione e lanciarsi verso il basso come insegna Christopher Sommer http://www.crossfit.com/discus/messages/20/4098.html è appropriato per insegnare il movimento di kipping a bambini di 60 libbre su una barra orizzontale super flessibile, non a un SEAL di 200 libbre su due piedi di tubo zincato.

Le kipping pull-up hanno gli stessi vantaggi rispetto alle trazioni rigide che il jerk ha rispetto allo shoulder press. Ognuno è uno stimolo fondamentalmente più potente rispetto alla sua controparte meno dinamica, meno potente. La vasta dipendenza del nostro programma dai movimenti più dinamici e potenti contiene i semi del successo dei nostri atleti.

◇

Link

Forum di CrossFit – il kipping è essenziale:

http://www.crossfit.com/discus/messages/22/4926.html

http://www.crossfit.com/discus/messages/20/4319.html

Dragon Door – far oscillare i pesi va bene, ma non il corpo:

http://forum.dragondoor.com/training/message/326530/

http://forum.dragondoor.com/training/message/318350/

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Allenarsi con un Infortunio

Greg Glassman



Gli infortuni, come le malattie, sono una realtà inevitabile della vita. Nel mondo dello sport, gli atleti di élite si distinguono più per l'atteggiamento e il modo di affrontare gli infortuni che per il trattamento scelto o la gravità o frequenza dei loro infortuni.

Sebbene il trattamento e la riabilitazione ricevano molta attenzione quando si parla di infortuni, le strategie per mantenere o migliorare la forma fisica durante il recupero spesso passano inosservate.

Questo mese sveliamo l'approccio di CrossFit per allenarsi con infortuni attraverso il caso ipotetico di un atleta a cui è stato vietato medicalmente di eseguire movimenti di sollevamento pesi per otto settimane dopo la riparazione chirurgica del menisco al ginocchio destro.

Ricorda, la nostra preoccupazione qui non è come 'riabilitare' specificamente il ginocchio, ma come mantenere l'atleta in allenamento per assicurare che continui a crescere anche quando è infortunato e non può usare l'arto coinvolto.

Ricevere una brutta mano (o gamba)
non è così male come giocarla male.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Ecco un esempio di programmazione per 3 giorni:

Giorno 1:

Per tempo:

Serie di ripetizioni 21-18-15-12-9-6 e 3 di trazioni a braccio e gamba dritti per appendersi a testa in giù agli anelli e flessioni su anelli bassi.

Pratica L-sit per venti minuti.

Giorno 2:

Completa quante più serie possibili in venti minuti di: pressa di spalle seduto con manubri da 35 libbre, 15 ripetizioni e una salita su corda di 15 piedi in posizione di "L-sit" salendo e scendendo.

Accumula venti minuti totali in posizione di verticale.

Giorno 3:

Per tempo:

Serie di ripetizioni 21-18-15-12-9-6 e 3 di pull-up e dip su anelli.

Tabata abbraccia twinkies.

Il nostro caso ipotetico di una gamba destra disabilitata è abbastanza arbitrario, ma rappresenta una complicazione notevole per qualsiasi CrossFitter, poiché le gambe sono utilizzate in quasi tutti gli allenamenti di CrossFit. Tuttavia, strategie e mentalità simili possono essere applicate con successo a quasi qualsiasi infortunio ortopedico. E anche se il nostro caso è ipotetico, abbiamo una conoscenza approfondita personale e professionale delle lesioni agli arti e dell'applicazione efficace del metodo che descriviamo.

Nella riabilitazione tradizionale, l'obiettivo è riportare la parte del corpo colpita e l'atleta alla capacità pre-infortunio. Questo, sebbene spesso sia una sfida impegnativa, non è sufficiente per gli obiettivi di riabilitazione del CrossFit. Per i CrossFitters, la riabilitazione è completata e ha successo quando l'atleta ha raggiunto una capacità fisica totale non solo uguale ma superiore allo stato pre-infortunio.

La maggior parte del recupero da un infortunio è opera della natura. Chirurgia, idroterapia, ultrasuoni, esercizio fisico e altre modalità di trattamento, sebbene utili o persino essenziali, non porteranno la condizione fisica dell'atleta oltre il suo stato pre-infortunio, il nostro obiettivo di riabilitazione stabilito.

L'essenza del nostro approccio al lavoro con gli infortunati è deviare l'attenzione e lo scopo dell'allenamento dell'atleta lontano dall'arto ferito. Vogliamo che l'atleta lavori con intensità, variabilità e funzionalità, ma semplicemente, nel nostro caso ipotetico, non con la gamba destra.

Impedito di sostenere carichi per otto settimane, il nostro atleta ipotetico (chiamiamolo "Mac") non potrà svolgere il WOD senza modifiche per quasi tre mesi e senza piena intensità per fino a sei mesi.

La riabilitazione di Mac inizia con la semplice affermazione che non è infortunato ma che sta "per iniziare un programma intensivo di ginnastica di sei mesi". Nei prossimi sei mesi, Mac costruirà allenamenti con la parte superiore del corpo e la gamba sinistra. La sua vita di allenamento sarà costruita



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

intorno ad anelli, parallele, manubri, una corda per arrampicarsi, un dispositivo gluteo-isquiotibiale, una bicicletta a mano e il pavimento.

Inizieremo con un elenco di obiettivi per migliorare la parte superiore del corpo. Mac attualmente riesce a fare 20 trazioni; arriverà a 40 in sei mesi. Allo stesso modo, le sue flessioni alla verticale aumenteranno da 10 a 25, e i muscle-up consecutivi da 3 a 15. Potremmo fissare una decina di obiettivi per Mac in questo modo. Questi obiettivi dovrebbero superare ciò che Mac pensava di poter raggiungere. Li raggiungerà perché il destino gli ha dato la guida di uno specialista e raccoglierà i frutti di uno specialista.

Inoltre, faremo una lista di alcuni movimenti che sono sempre stati fuori portata per Mac e inizieremo ad allenarci per essi. Attualmente non ha un front lever; lo avrà in sei mesi. Mac ha sempre desiderato un planche; lo inseriremo nell'elenco e pianificheremo esercizi specifici per svilupparlo.

Mac passerà molto tempo a testa in giù nei prossimi sei mesi. Praticherà costantemente handstand e pressioni in handstand dalle parallele e dal pavimento. Ginocchia al petto, addominali, sit-up, hollow rocks, hollow arches, abbracciare un twinkie, passaggi, skin the cats e ogni esercizio per il tronco e il core conosciuto da dio, uomo e CrossFit che non coinvolga la gamba destra riceveranno l'attenzione che solo la sfortuna di un infortunio alla gamba potrebbe fornire.

Le routine di Mac sono puro CrossFit con un componente di 'abilità ed esercizi' prima e/o dopo l'allenamento.

Non c'è davvero nulla di diverso nella programmazione. Mac sta facendo quello che volevamo facesse prima di infortunarsi. Continua a fare allenamenti vari e intensi che comprendono movimenti funzionali per tutto il corpo; la lista degli esercizi da cui attingere è solo più circoscritta.

C'è un focus o una specializzazione dove prima poteva non avere senso. L'infortunio di Mac è una benedizione mista.

Qualsiasi potenziale sviluppo che Mac abbia perso dovendo rinunciare alla gamma completa di allenamenti dopo il suo infortunio verrà sostituito da abilità che probabilmente non avrebbe sviluppato altrimenti. La natura esatta dello scambio è necessariamente sfocata, poiché una perdita sconosciuta di potenziale viene cambiata con un adattamento misurabile, prezioso e potente attribuibile direttamente all'effetto dell'infortunio sul suo allenamento. Questa è riabilitazione.

Prima che la gamba di Mac sia di nuovo al 100%, avrà guadagnato in forza della parte superiore del corpo e del tronco, flessibilità (si allungherà regolarmente forse per la prima volta nella sua vita), equilibrio, agilità e coordinazione che rimarranno con lui per il resto della sua vita.

I vantaggi di recuperare in stile CrossFit invece di guardare la TV aspettando che la gamba guarisca sono tre. Primo, la gamba infortunata guarirà più velocemente e si atrofizzerà meno. Secondo, Mac acquisirà abilità e forza che non avrebbe sviluppato altrimenti. Terzo, l'angoscia mentale che quasi sempre accompagna il tempo di inattività di un atleta è notevolmente ridotta.



Greg Glassman è il fondatore (insieme a Lauren

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

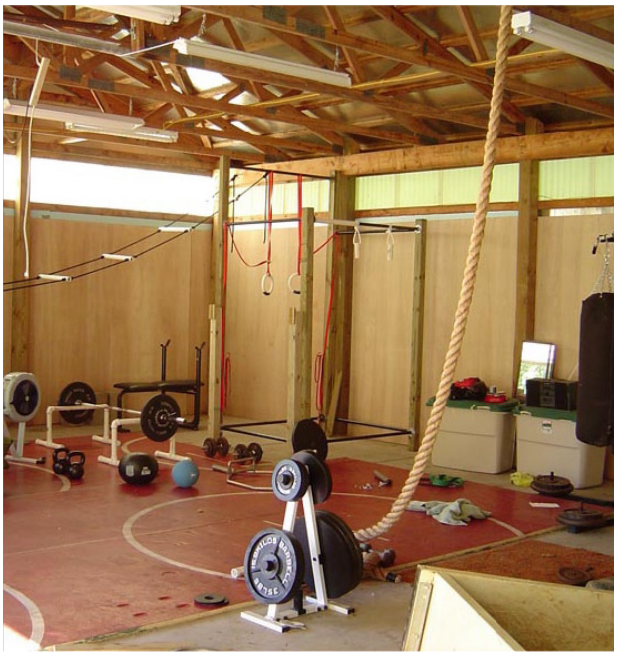
the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Palestra in Garage II - La Rivoluzione

Greg Glassman





Oggetto: Classi non ufficiali di CrossFit
Per: info@crossfit.com
Da: Eric Lester
Data: 1 luglio 2005

Circa 7 settimane fa ho iniziato a fare il WOD con un amico nella palestra della mia università. Da allora abbiamo coinvolto più persone e ora siamo circa 5 abituali a fare il WOD, inclusi noi. Spero che questo numero cresca in autunno quando arriveranno più studenti.

Mi piacerebbe creare un sito web per il nostro piccolo gruppo dove possiamo registrare i migliori tempi di ognuno, foto, ecc. Penso che sarebbe una motivazione extra e divertente per tutti. Non abbiamo un allenatore o qualcosa del genere, ma tendo a prendere l'iniziativa, a istruire quando necessario e a concentrarmi sull'incoraggiare.

Mi chiedo quale sarebbe il nome giusto per il nostro gruppo e pagina. Il ragazzo che ha iniziato con me ha suggerito "CrossFit ISU" (essendo la nostra università l'Università Statale dell'Indiana) e mi piace perché aumenta la consapevolezza su CF :). Ma penso che questo tipo di nome sia probabilmente riservato alle vere palestre CF con un istruttore certificato...

Il CrossFit Journal è stato lanciato nel 2002 con un numero intitolato "La Palestra in Garage." In quel numero iniziale abbiamo denunciato la mancanza di una programmazione efficace nelle palestre commerciali e offerto una soluzione con la promessa che "puoi costruire, in modo abbastanza economico, un impianto di forza e condizionamento di classe mondiale nel tuo garage!"

Ora ritorniamo al concetto di palestra in garage di CrossFit per riferire sui successi di quelli che possono essere centinaia di palestre CrossFit emergenti e le aspirazioni e motivazioni delle persone dietro di esse.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2007 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com









Gli appassionati di CrossFit stanno facendo capolino a Londra, New York, New Brunswick, Porto Rico, Baghdad, Afghanistan e Qatar. I gruppi di CrossFit si riuniscono in parchi pubblici, garage e rimesse, cantine, fienili, case di ex tiranni, palestre commerciali, ripostigli, accademie di arti marziali e università, sotto le tribune e in basi militari.

Tre anni fa abbiamo visto il movimento CrossFit come un'alternativa agli stabilimenti di palestre commerciali predominanti e al loro approccio caratteristico di "grande magazzino", basato su macchine e body building. Abbiamo promosso l'idea della palestra in garage in gran parte per offrire rifugio ai nostri programmi più atletici, che non trovavano spazio nelle palestre commerciali.

Oggi ci vediamo come parte di una battaglia più ampia tra le grandi catene come Gold's, Bally's e 24-Hour Fitness e le strutture più piccole, di cui la catena Curves è l'esempio più noto.

Nell'ultimo decennio, le piccole strutture di pochi migliaia di metri quadrati e meno hanno fatto molta strada nella lotta per guadagnare quote di mercato nell'industria del fitness. Piccoli locali che offrono Pilates, yoga, allenamenti brevi e fitness per donne e bambini sono emersi in centri commerciali e gallerie in tutto il paese.

Il dominio del mercato del modello di grande magazzino è un fenomeno interessante, poiché la sua stessa dimensione potrebbe essere, in ultima analisi, il risultato di un modello fisiologico difettoso. Se accettiamo la necessità di esercizi distinti e macchinari dedicati per ogni parte del corpo, creiamo un bisogno di ettari di spazio e decine di macchine.

La grande quantità di spazio richiesta per i programmi di body building basati su macchine e i costi straordinari associati a affitto, attrezzature e permessi (il parcheggio è spesso un problema legale) si adattano bene a impiegati con salario minimo, bassa qualifica e alta rotazione. Da Bally's stai affittando lo spazio e i ragazzi con le polo sono decorazione. La tecnologia determina il modello di business.

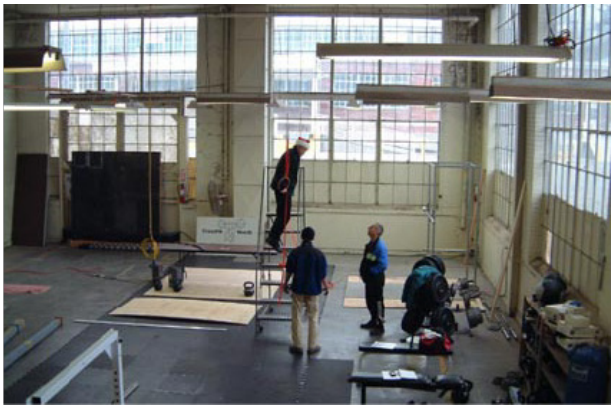
Metri quadrati, numero di piani e quantità di attrezzature sono per il modello di grande magazzino ciò che "posizione, posizione, posizione" è per il mercato immobiliare residenziale. Questa mentalità persiste fino ad oggi. Le grandi palestre commerciali offrono corsi di Pilates, yoga o Jazzercise solo per contrastare la minaccia delle strutture più piccole e specializzate e per rimanere alla moda.

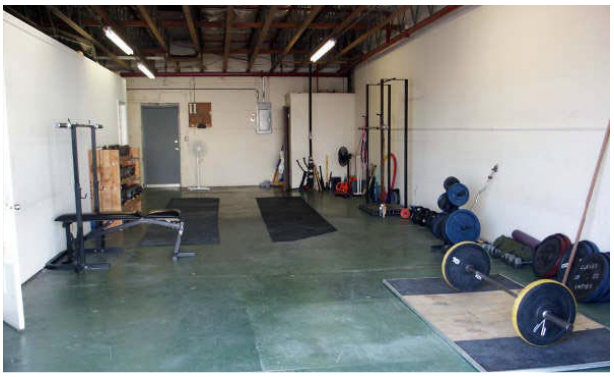
Da dove provengono i concorrenti delle piccole strutture? Spesso, dalle grandi catene stesse. In ogni body building

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2007 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com









Nella palestra, tra le macchine, ci sono una o due persone che hanno scoperto i pesi liberi, hanno un buon occhio per il movimento, si prendono cura della clientela, desiderano ottenere un reddito professionale e sanno che sono ciò che fa tornare le persone. I membri lo dicono spesso.

Le grandi palestre di culturismo ispirano i loro migliori allenatori a iniziare e gestire piccole palestre. Questi allenatori scoprono che una cattiva programmazione non richiede molto spazio o attrezzature—può essere fatta in un piccolo spazio.

Da soli, nelle loro piccole palestre, accumulano corde per saltare, palle svizzere, uno o due bilancieri olimpici, una bici statica o uno stepper, un mucchio di materassini pieghevoli e manubri di vari pesi. Le spese più grandi tendono a essere l'attrezzo crossover con cavi/pulegge e gli specchi. Hai visto queste strutture in dozzine di centri commerciali—sono tutte uguali.

Ciò che l'allenatore delle grandi palestre scopre immediatamente quando diventa proprietario di una micro-palestra è che tutto è meglio quando si è da soli. La paura che i clienti non lo seguissero era infondata (spesso sono loro a iniziare o persino finanziare il cambiamento), i guadagni aumentano anche con l'affitto, e la vita in generale è meravigliosa. Un allenatore impegnato in una piccola palestra è una persona felice.

La micro-palestra è molto più di una grande palestra in scala ridotta. La grande palestra vive di iscrizioni ed è più redditizia quando migliaia si iscrivono e solo poche centinaia partecipano realmente. L'operatore della piccola palestra si occupa di allenamento, e i clienti pienamente coinvolti e con alta fidelizzazione sono un tesoro. La differenza nei modelli di business impregna l'atmosfera e la cultura di entrambi i modelli. Il cliente è meglio servito nella micro-palestra e lo sa.

Non solo l'allenatore guadagna di più nella propria piccola struttura, ma, ironicamente, la programmazione generalmente migliora proprio a causa della mancanza di risorse—cioè, di macchinari. Questo è spesso sorprendente, persino eccitante, sia per l'allenatore che per il cliente.

Una grande palestra in una vasta area metropolitana degli Stati Uniti perde uno o due dei suoi migliori allenatori ogni anno, perché iniziano la loro attività di allenamento privato. Non tutti vanno nei centri commerciali o nei parchi di ricerca—alcuni iniziano in residenze private o garage—ma la maggior parte prospera comunque.

La popolarità, i successi e i bassi costi di avvio e gestione delle piccole palestre hanno ispirato una legione di aziende a offrire opportunità di franchising di micro-palestra. Una rapida ricerca rivela “Slim and Tone”, “Personal Training Institute”, “Contours Express”, “Elements Diet and Fitness”, “J.W. Tumbles”, “Slender Lady”.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2007 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com









"ShapeXpress," "LA Boxing", "Anytime Fitness," "Intrivah Fitness," "FUNchise," "Strides Women's Fitness," "The Blitz," "Vert Peak Fitness Centers," "Fitwize4Kids," "It Figures," "Ladies Workout Express," "Scrimage," "21 Minute Convenience Fitness," "Nitro Fitness," "Club 50 Fitness," "Designing Women's Weight Loss," "IMX Pilates," "The Little Gym," "123 Fit," "Ultimate Woman Fitness," e "HIT Sports Training Centers"—tutti provenienti da un'unica fonte.

Tuttavia, il colosso sul divano è la franchigia Curves, con oltre 9.000 sedi in tutto il mondo. La rivista Entrepreneur ha classificato Curves come la #2 Miglior Franchigia Generale, #1 Franchigia in Più Rapida Crescita, #1 Franchigia a Basso Investimento e #1 Franchigia di Fitness.

Curves offre lezioni di circuito a intensità variabile in piccole palestre con personale minimo. L'allenamento di Curves genera una risposta cardiorespiratoria attraverso schemi misti di reclutamento motorio grossolano. I partecipanti commentano che "è divertente e funziona".

Questo è esattamente ciò che facciamo in CrossFit. Le somiglianze sono notevoli, così come le differenze. In CrossFit insegniamo alle persone a muovere i loro corpi, non le macchine. Questo è solo l'inizio.

Curves è una franchigia. CrossFit non lo è e non lo sarà mai. I franchising di Curves sono focalizzati sul guadagno. Sventolare la bandiera di CrossFit non implica un intento monetario. I CrossFitters si uniscono attorno a movimenti funzionali costantemente variati, eseguiti ad alta intensità. I CrossFitters si affiliano come una confederazione di praticanti di fitness autentici che condividono risorse affidabili.

Il meglio che CrossFit offre, una programmazione efficace e una comunità costruttiva, lo fa gratuitamente. La famiglia di allenatori e partecipanti che lavora sotto la bandiera di CrossFit è motivata, in vari gradi, dal dovere verso il paese, la cameratismo, la descrizione del lavoro, il sogno atletico, il miglioramento personale e il profitto. Le comunità che CrossFit serve e sostiene sono la migliore testimonianza che un programma di fitness potrebbe offrire. Gli individui che formano la nostra comunità sono un tributo sufficiente per qualsiasi impresa.

CrossFit è un movimento di base basato su Internet che invita tutti coloro che si preoccupano realmente della forma fisica a tirare fuori l'auto dal garage, prendere dei pesi, una barra, alcuni dischi, una barra per trazioni e alcuni anelli, e provare l'Allenamento del Giorno. Invitare un amico a partecipare moltiplicherà l'esperienza. Continua e avrai bisogno di uno spazio più grande.

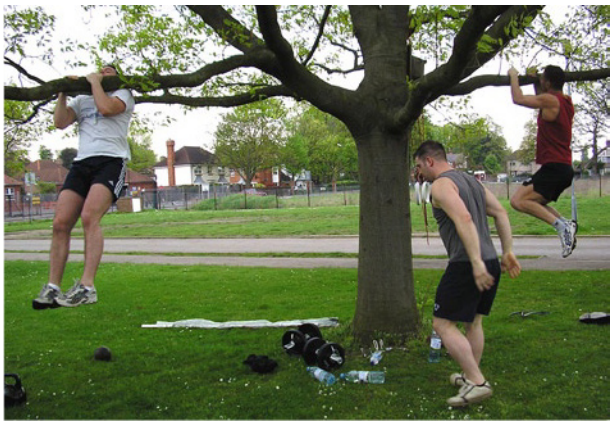
Non c'è spazio? La mancanza di una struttura non è rilevante per il potenziale. CrossFit NYC è iniziato a Central Park. Dai un'occhiata a CrossFit Baghdad.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2007 Tutti i diritti riservati.

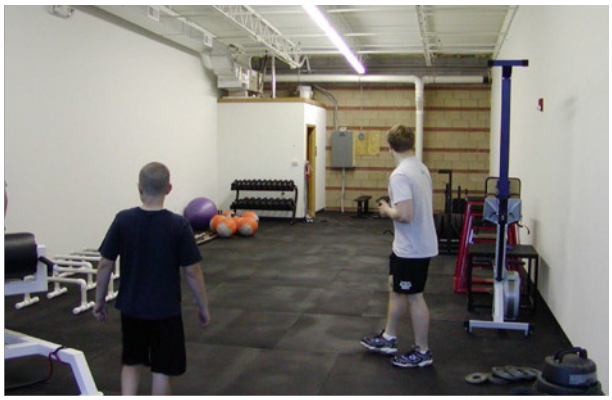
the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com









Per chi considera l'affiliazione: ottenere guadagni a sei cifre lavorando solo di mattina è possibile, anche se non facile, ed è molto gratificante. Sebbene non offriamo un modello di business formale o un piano per affiliati, abbiamo scoperto che una combinazione di lezioni di gruppo e allenamento individuale può generare entrate professionali. La natura e i mercati riveleranno nel tempo modelli di business più e meno efficaci per gli affiliati.

Il successo commerciale di Curves dovrebbe dare fiducia a chi considera un'attività di allenamento basata su CrossFit. Un programma migliore, qualche finestra e l'ammissione degli uomini non negheranno il potenziale della piccola palestra.

Vogliamo promuovere una rivoluzione nel fitness che privilegi la ricerca della funzionalità, non della forma; che misuri le prestazioni, non l'anatomia. Vogliamo anelli e pesi in gomma nelle nostre palestre, non macchine. Crediamo che il luogo in cui ti alleni sia meno importante di come ti alleni e che con chi ti alleni conti più dell'attrezzatura che hai. Sappiamo che questo può essere realizzato in spazi ridotti e abbiamo dimostrato che il garage è un ambiente valido come qualsiasi altro per forgiare un fitness d'élite.

I Dieci Migliori Consigli per un'Affiliazione di Successo a CrossFit

1. Divertiti

Se non ti diverti con l'esercizio e l'allenamento, nessuno vorrà farlo con te. I gruppi più forti lavorano e giocano insieme. Trova attività extra per il tuo team.

2. Inizia in piccolo e preparati a cambiare

Comincia nello spazio più piccolo ed economico disponibile e trasferisciti quando lo superi. Inizia nel tuo garage e allena lì fino a quando i vicini si uniscono a te o si lamentano del rumore. Restare senza spazio significa che puoi permetterti più spazio.

3. Lo spazio industriale è meglio di quello commerciale Lo spazio industriale è più economico, ha soffitti più alti, viene con porte avvolgibili ed è generalmente superiore allo spazio commerciale. Sii una destinazione.

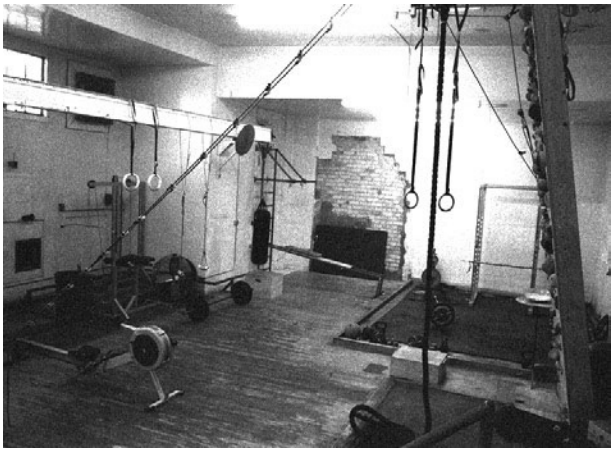
Maggiori informazioni sugli affiliati CrossFit e sul processo e i requisiti per affiliarsi sono disponibili sulla pagina affiliati CrossFit.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2007 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com







4. Non fare del male a nessuno

La rabdomiolisi: è una minaccia potenzialmente letale per i nuovi; fai molta attenzione. Questo è un pericolo reale e presente. Evitare la "rhabdo" deve essere la preoccupazione principale nelle prime sessioni di allenamento. Coinvolgere un principiante sconosciuto in una classe di gruppo già formata è un invito alla rabdo.

5. Padroneggia le basi

Solo insistendo sui fondamenti adeguati, un gruppo troverà successo con la programmazione CrossFit. Il più grande errore di allenamento che vediamo è insegnare movimenti avanzati a persone che non hanno padroneggiato i prerequisiti.

6. Sfrutta i talenti del tuo team locale

Idraulici, elettricisti, imprenditori generali, produttori, medici, avvocati e commercialisti tra voi saranno orgogliosi di dare una mano. Le palestre di successo dipendono dalle risorse di tutti i loro membri.

7. Affidati a www.crossfit.com

I talenti collettivi della famiglia CrossFit sono ineguagliabili altrove. Questo progetto è guidato e supportato da Internet.

8. Scatta foto

Documenta gli sforzi e i successi del tuo gruppo con foto e copri le pareti e il web con queste immagini. Fai diventare stelle i tuoi lavoratori migliori e più dedicati. Costruisci l'eredità del tuo programma fin dal primo giorno.

9. Inizia con lezioni individuali e poi passa a classi di gruppo

I migliori istruttori di gruppo hanno perfezionato le loro abilità attraverso l'istruzione individuale. Solo raramente un istruttore senza esperienza uno a uno offrirà un prodotto professionale a un gruppo. (Il tuo tasso di abbandono si correlazionerà anche con il numero del tuo team che inizia con istruzione individuale).

10. Istruisci, presenta, dimostra

CrossFit è un laboratorio di idee per il fitness; guida con il pensiero. Costruisci il tuo programma per essere una risorsa potente per la tua comunità. Opuscoli, relatori ospiti e presentatori, discussioni e video accelereranno la comprensione e il progresso del tuo team.

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2007 Tutti i diritti riservati.

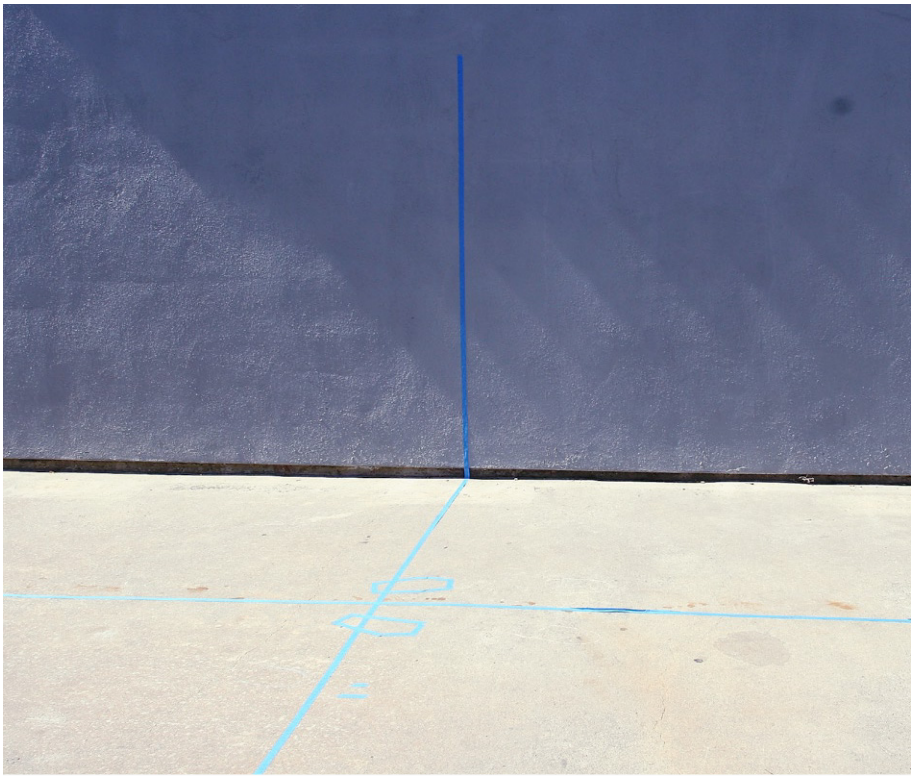
the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Allenamento Digitale

Greg Glassman & Mike Burgener



La comunità CrossFit è composta da migliaia di membri distribuiti in diversi paesi, tra cui alcuni dei più esperti allenatori e atleti nel settore dello sport e del fitness. Sebbene siamo forti, impegnati e talentuosi, la nostra comunità è in gran parte connessa attraverso Internet e geograficamente dispersa. Questo significa che, per molti, le opportunità di ricevere feedback dai nostri allenatori sono limitate a testi ed eventi di allenamento, entrambi con limiti evidenti.

Recentemente ci siamo accorti che, sebbene gestiamo decine di miliardi di bit di dati mensilmente su CrossFit.com, raramente qualcuno offre foto o video dei loro sforzi di allenamento per una valutazione. Questo mese abbiamo testato e dimostrato l'allenamento attraverso contributi digitali e offriamo un incentivo ai nostri amici per fotografare o registrare i loro sforzi, pubblicarli nel forum di CrossFit e lasciare che gli esperti forniscano commenti.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni su abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Per testare e dimostrare il nostro concetto di allenamento digitale, Tony Budding e Nicole Carroll hanno fotografato digitalmente il loro Clean and Jerk e hanno inviato le foto all'allenatore Mike Burgener per la valutazione. Condividiamo qui i risultati dei commenti di Mike, e più tardi questa settimana pubblicheremo queste immagini nel nostro forum in una sezione riservata all'allenamento digitale. Sarà facile: scatta foto del tuo sforzo, caricale online e preparati a ricevere il buono, il cattivo e il brutto.

Anche se non è strettamente necessario, abbiamo messo una linea di nastro adesivo su una parete che arrivava al pavimento e usciva perpendicolarmente dalla parete per definire il piano frontale che divide l'atleta in parte anteriore e posteriore. Perpendicolarmente a quella linea, abbiamo messo un altro pezzo di nastro per definire il piano sagittale che divide l'atleta in metà destra e sinistra. Posizionando l'atleta direttamente sopra l'incrocio formato dall'intersezione di queste linee, abbiamo delineato la posizione iniziale dei piedi. Queste linee aiutano a dare prospettiva alla fotografia. Le riprese sono state effettuate da una posizione tre passi avanti rispetto al piano frontale, secondo la richiesta dell'allenatore Burgener.

Sembra che abbia funzionato, ma solo il tempo lo dirà. Sii tu il giudice. Pubblica le tue foto e dicci se i commenti fanno la differenza nelle tue prestazioni. Non è questo generalmente il nostro standard di valutazione in CrossFit?









® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni su abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com













® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni su abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com













® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni su abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com













® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni su abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com





Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

Mike Burgener, noto anche come "Coach B" o semplicemente "Burg," è il proprietario di Mike's Gym (un affiliato di CrossFit e Centro di Allenamento Regionale USAW), un allenatore internazionale senior di USAW, ex allenatore del team mondiale giovanile (1996-2004) e della squadra mondiale senior (2005), e allenatore di forza e condizionamento presso la Rancho Buena Vista High School a Vista, California. Insegna i seminari di certificazione di sollevamento olimpico di due giorni di CrossFit.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni su abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Fondamenti, Virtuosismo e Maestria

Una Lettera Aperta ai Trainer di CrossFit
CrossFit Journal Agosto 2005
Greg Glassman

Nella ginnastica, completare una routine senza errori non ti darà un punteggio perfetto, il 10.0—solo un 9.7. Per ottenere gli ultimi tre decimi di punto, devi dimostrare "rischio, originalità e virtuosismo" oltre a non commettere errori nell'esecuzione della routine.

Il rischio è semplicemente eseguire un movimento che è probabile che venga mancato o sbagliato; l'originalità è un movimento o una combinazione di movimenti unici per l'atleta—una mossa o sequenza mai vista prima. Comprensibilmente, i ginnasti principianti amano dimostrare rischio e originalità, poiché entrambi sono drammatici, divertenti e ispirano meraviglia—soprattutto tra gli atleti stessi, sebbene il pubblico sia meno propenso a notare quando uno dei due viene dimostrato.

Il virtuosismo, però, è tutt'altra cosa. Nella ginnastica, il virtuosismo è definito come "eseguire l'ordinario in modo straordinario". A differenza del rischio e dell'originalità, il virtuosismo è sfuggente, estremamente sfuggente. Tuttavia, è facilmente riconosciuto dal pubblico oltre che dall'allenatore e dall'atleta. Ma più importante ancora, più al punto, il virtuosismo è più di un requisito per quell'ultimo decimo di punto; è sempre il marchio della vera maestria (e del genio e della bellezza).

C'è una forte tendenza tra i principianti che sviluppano qualsiasi abilità o arte, che sia imparare a suonare il violino, scrivere poesie o competere nella ginnastica, a passare rapidamente oltre i fondamenti e andare verso movimenti, abilità o tecniche più elaborate e sofisticate. Questa compulsione è la maledizione del principiante—la fretta di originalità e rischio.

La maledizione del principiante si manifesta come eccessivo ornamento, creatività sciocca, fondamentali deboli e, in definitiva, una marcata mancanza di virtuosismo e maestria ritardata. Se hai mai avuto l'opportunità di essere insegnato dai migliori in qualsiasi campo, sei probabilmente rimasto sorpreso da quanto sia semplice, fondamentale e basilare l'insegnamento. La maledizione del principiante affligge sia l'apprendista che l'insegnante. L'allenamento fisico non è diverso.

Ciò che inevitabilmente condannerà un programma di allenamento fisico e diluirà l'efficacia di un allenatore è la mancanza di impegno nei confronti dei fondamenti. Lo vediamo sempre più spesso sia nella programmazione che nella supervisione dell'esecuzione. Raramente ora vediamo prescritti i brevi, intensi couplet o triplet che esemplificano la programmazione CrossFit. Raramente gli allenatori approfondiscono veramente i dettagli dei movimenti fondamentali.

Capisco come possa succedere. È naturale voler insegnare movimenti avanzati e spettacolari alle persone. La voglia di allontanarsi velocemente dalle basi per passare a movimenti avanzati nasce dal desiderio naturale di intrattenere il cliente e impressionarlo con le proprie abilità e conoscenze. Ma non sbagliarti: è un errore da principianti. Insegnare un sollevamento complesso senza prima un sollevamento sopra la testa, insegnare un sollevamento sopra la testa senza prima un accovacciamento a corpo libero, è un errore colossale. Questa fretta di avanzare aumenta il rischio di infortuni, ritarda il progresso e riduce il ritorno degli sforzi del cliente. In breve, rallenta il suo percorso di fitness.

Se insisti sulle basi, davvero insisti su di esse, i tuoi clienti riconosceranno immediatamente che sei un allenatore esperto. Non si annoieranno; saranno stupiti. Lo prometto. Riconosceranno presto la potenza dei fondamentali. Avanzeranno anche in ogni modo misurabile, superando coloro che non hanno avuto la fortuna di avere un insegnante così radicato e dedicato alle basi.

L'allenamento migliorerà, i clienti avanzeranno più velocemente e apparirai più esperto e professionale, guadagnando maggiore rispetto, se ti dedicherai semplicemente alle basi.

C'è abbastanza tempo in una sessione di un'ora per riscaldarsi, praticare un movimento o abilità di base o perseguire un nuovo record personale o massimo sollevamento, discutere e valutare gli sforzi degli atleti, e poi svolgere un piccolo circuito utilizzando queste abilità o semplicemente giocare. Il gioco è importante. Capovolgere pneumatici, basket, gare a staffetta, acchiapparello, Hooverball e simili sono essenziali per una buona programmazione, ma sono come condimenti—come sale, pepe e origano. Non sono i piatti principali.

I trainer di CrossFit hanno gli strumenti per essere i migliori allenatori al mondo. Ci credo davvero. Ma abbastanza buono non lo è mai, e vogliamo quell'ultimo decimo di punto, l'intero 10.0. Vogliamo la virtuosità!!

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Lo Squat di Partenza

Greg Glassman



Lo squat di partenza è l'esercizio centrale per eccellenza, il cuore del sollevamento e insuperabile nello sviluppo di movimenti atletici efficaci.

Questo gioiello funzionale allena il trasferimento efficiente di energia dalle parti grandi a quelle piccole del corpo, essenziale nel movimento sportivo. Per questa ragione, è uno strumento indispensabile per sviluppare velocità e potenza.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Lo squat a corpo libero richiede e sviluppa anche flessibilità funzionale, migliorando lo squat amplificando e punendo severamente gli errori nella postura, nel movimento e nella stabilità dello squat.

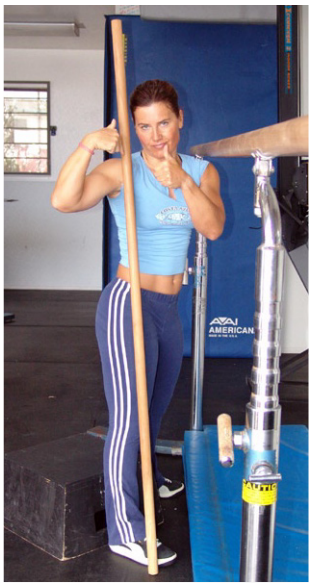
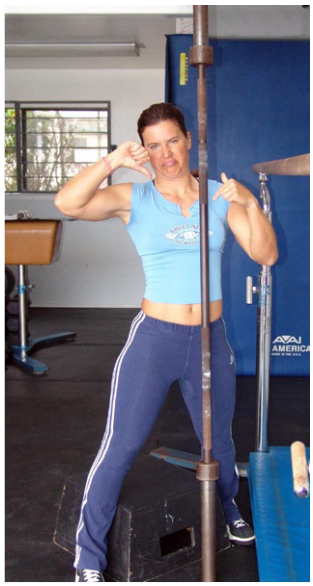
Lo squat a corpo libero è per il controllo del centro, la stabilità e l'equilibrio ciò che il clean e lo snatch sono per la potenza: insuperabile.

Ironia della sorte, lo squat a corpo libero è estremamente semplice ma universalmente problematico per i principianti. Ci sono tre ostacoli comuni per imparare lo squat a corpo libero. Il primo è la mancanza di istruzioni adeguate: al di fuori della comunità del sollevamento olimpico, la maggior parte delle istruzioni su lo squat a corpo libero sono tristemente inesatte, completamente errate. Il secondo è uno squat debole: hai bisogno di uno squat solido come una roccia per imparare lo squat a corpo libero. Consigliamo vivamente di rivedere il numero di dicembre 2002 del CrossFit Journal sugli squat prima di tentare lo squat a corpo libero; potresti risparmiare molto tempo a lungo termine. Il terzo ostacolo è iniziare con troppo peso: non avrai alcuna possibilità di imparare lo squat a corpo libero con una barra. Avrai bisogno di usare una bacchetta di legno o un tubo di PVC; usare qualcosa di oltre cinque libbre per imparare questo movimento e il tuo squat a corpo libero non progredirà.

Ecco il nostro processo in sette passi per imparare lo squat a corpo libero:

1. Inizia solo quando hai uno squat solido e usa una bacchetta o un tubo di PVC, non un peso. Devi essere in grado di mantenere uno squat profondo con la schiena arcuata, testa e occhi in avanti, e il peso del corpo principalmente sui talloni per diversi minuti come requisito per lo squat a corpo libero. Anche una barra da allenamento di 15 libbre è troppo pesante per imparare lo squat a corpo libero.



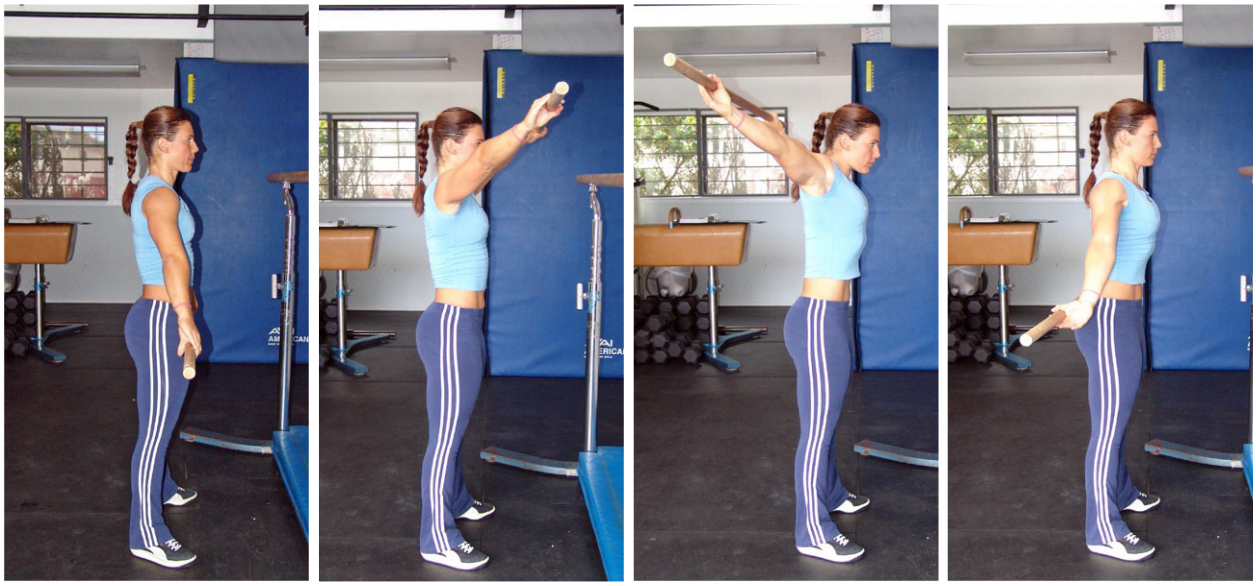



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

2. Impara a fare i movimenti di "passate" con le braccia dritte usando la barra. Dovresti essere in grado di muovere la barra quasi di trecentosessanta gradi, iniziando con la barra in basso e allungata davanti al tuo corpo, quindi muoverla in un ampio arco fino a posizionarla in basso dietro di te senza piegare le braccia in nessun momento del percorso. Inizia con una presa abbastanza ampia per passare facilmente e poi avvicina le mani progressivamente finché il passaggio non comporta un moderato allungamento delle spalle. Questa è la tua presa di allenamento.



3. Devi essere in grado di eseguire il movimento avanti e indietro nella parte superiore, inferiore e in qualsiasi punto intermedio mentre scendi nello squat. Esercitati a fermarti in vari punti del percorso verso il basso, mantieni la posizione e bilancia delicatamente la barra avanti e indietro, sempre con le braccia dritte. Alla fine di ogni squat, muovi lentamente la barra avanti e indietro.



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

4. Impara a trovare il piano frontale con il bastone da ogni posizione nello squat. Esercitati a farlo ad occhi chiusi. Vuoi sviluppare un senso acuto di dove si trovi il piano frontale. Questo è lo stesso esercizio del passo 3, ma questa volta porti il bastone a fermarsi nel piano frontale e lo tieni brevemente ad ogni passaggio. Chiedi a un compagno di allenamento di verificare se a ogni fermata il bastone è nel piano frontale.



5. Inizia lo squat con il bilanciere sopra la testa stando in piedi, dritto, e tenendo il bastone il più alto possibile nel piano frontale. Devi iniziare con il bastone direttamente sopra la testa, non dietro di te, o peggio ancora, un po' in avanti.



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

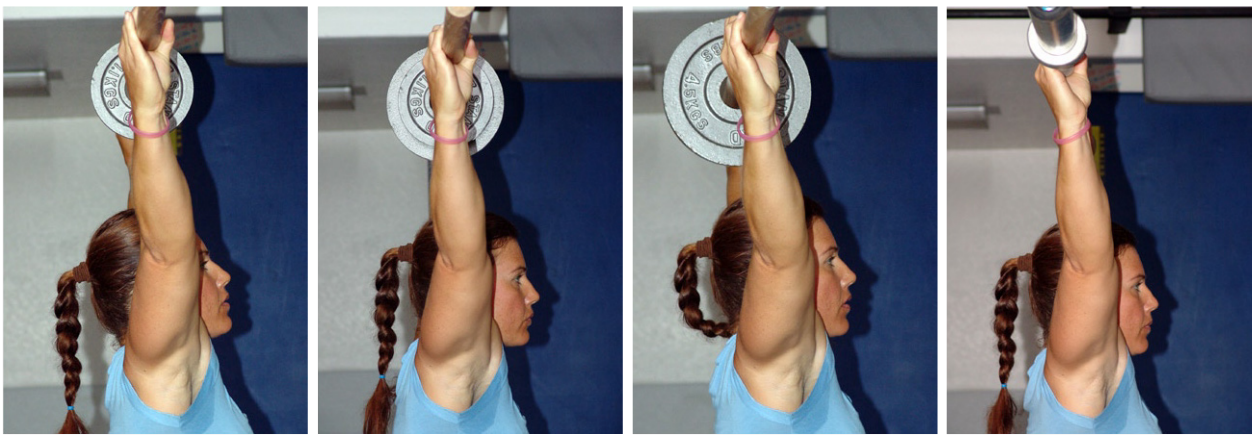
the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

6. Scendi molto lentamente fino in fondo allo squat, mantenendo il bilanciere nel piano frontale tutto il tempo. Chiedi a un compagno di allenamento di osservarti di lato per assicurarsi che il bilanciere non si sposti in avanti o indietro mentre ti accovacci. Muoversi leggermente dietro al piano frontale va bene, ma in avanti è un errore grave. Se non riesci a impedire al bilanciere di andare avanti, potrebbe essere che la tua presa sia troppo stretta. Il bilanciere non si manterrà automaticamente nel piano frontale; dovrai tirarlo indietro deliberatamente mentre scendi.



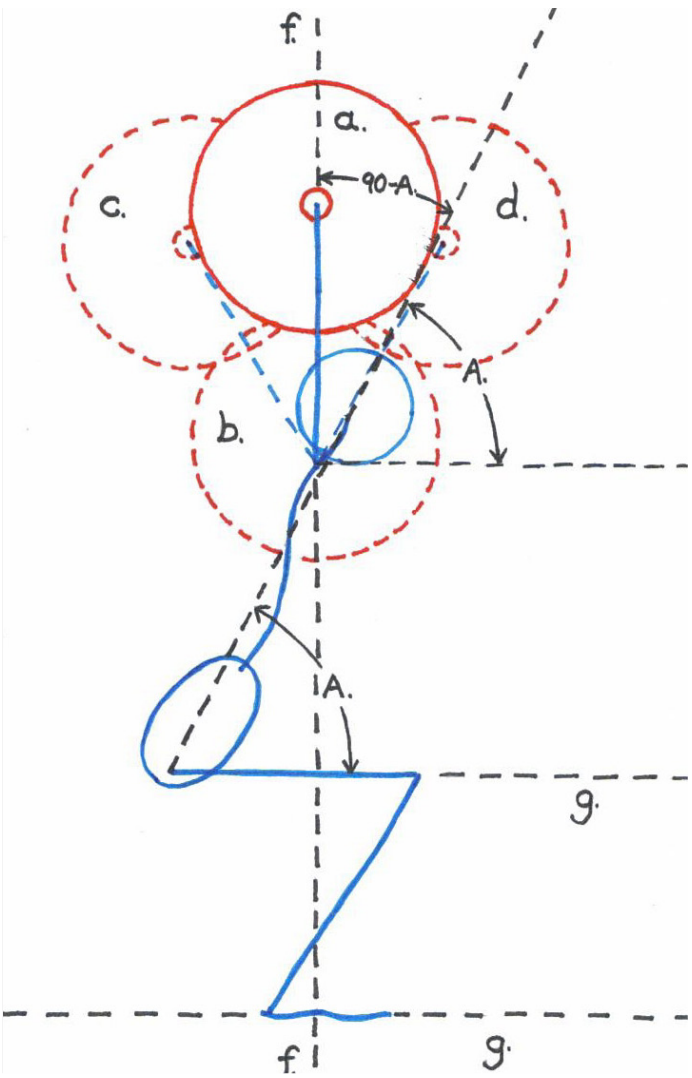
7. Esercitati regolarmente con lo squat di partenza e aumenta il carico gradualmente. Possiamo aggiungere un disco da 2.5 libbre al bilanciere, poi uno da 5, un altro da 5 e uno da 2.5, e infine uno da 10. Usa un bilanciere da allenamento da 15 libbre, ma solo mantenendo una forma perfetta. Non ha senso aggiungere peso se il bilanciere, e più tardi la barra, non può essere mantenuto nel piano frontale.



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com



A: L'angolo di inclinazione del torso rispetto all'orizzontale. Man mano che lo squat migliora, questo angolo aumenta. Lo squat diventa più verticale man mano che la forza dell'atleta e la connessione neurale con la catena posteriore aumentano. Angoli di inclinazione più bassi si verificano quando si cerca di inclinarsi lontano da una catena posteriore debole verso i quadricipiti. Sebbene tecnicamente corretto, l'angolo più basso è meccanicamente sfavorevole.

90-A: Questo è l'angolo di rotazione delle braccia, alle spalle, oltre la testa. Più piccolo è A, maggiore è la rotazione, 90-A, richiesta alle spalle per mantenere il bilanciere nel piano frontale. Più grande è 90-A, più ampio è il grip necessario per permettere alle spalle di ruotare e mantenere il bilanciere nel piano frontale. Alla fine, la connessione/forza della catena posteriore determinerà la larghezza del grip, l'elevazione dello squat e il grado di rotazione delle spalle. La maturità e qualità dello squat è un fattore determinante per tutta la meccanica dello squat sopra la testa.

g: Queste linee indicano l'orizzontale

f: Questa linea definisce il piano frontale. Divide l'atleta in metà anteriore e posteriore. Nello squat (come nella maggior parte dei movimenti di sollevamento pesi) l'atleta si sforza di mantenere il carico in questo piano. Se un carico si discosta sostanzialmente da questo piano, l'atleta deve riportarlo, il che a sua volta lo sbilancia.

b: Questa è approssimativamente la posizione per uno squat posteriore o frontale.

a: Questa è la posizione per lo squat sopra la testa. Con perfetta stabilità, movimento e allineamento, questa posizione non aumenta il momento sull'anca o la schiena. La differenza nella forza dell'atleta nel fare lo squat qui, sopra la testa, invece che nella posizione b, lo squat posteriore o frontale, è una misura perfetta di instabilità nel torso, nelle gambe o nelle spalle, e di una linea d'azione scorretta nelle spalle, anche o gambe, e di una postura debole o difettosa nello squat.

c: Questa posizione ha il carico dietro il piano frontale. Può effettivamente diminuire il momento sull'anca e sulla schiena. Finché si mantiene l'equilibrio, la posizione è forte.

d: Questo è un errore fatale nello squat sopra la testa. Anche un lieve movimento in questa direzione aumenta enormemente il momento sull'anca e sulla schiena. Muoversi in questa direzione, anche con un carico piccolo, può far collassare lo squat come un castello di carte.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Con la pratica, potrai avvicinare le mani e mantenere il bilanciere nel piano frontale. Con il tempo, puoi sviluppare abbastanza controllo e flessibilità per scendere in un profondo squat con piedi e mani uniti senza che il bilanciere si sposti in avanti. Esercitarsi in questo è un ottimo esercizio di riscaldamento e defaticamento.

Lo squat con bilanciere sopra la testa migliora il controllo del core penalizzando qualsiasi instabilità con un aumento istantaneo del momento su anche e schiena. Quando il bilanciere è perfettamente sopra e statico, cosa quasi impossibile, lo squat non carica ulteriormente anche o schiena, ma muoversi troppo velocemente, nella linea d'azione sbagliata, o oscillare può far cadere anche i carichi più leggeri come un castello di carte. Hai due, e solo due, opzioni sicure per abbandonare: lasciare cadere il carico in avanti e indietreggiare o cadere indietro, oppure lasciare cadere all'indietro e avanzare o cadere in avanti. Entrambe sono sicure e facili. Le fughe laterali non sono un'opzione.

La differenza tra il tuo squat con bilanciere sopra la testa e il tuo squat posteriore o frontale è una misura solida della tua stabilità e controllo del core e della precisione della tua postura e linea d'azione nello squat. Migliorare e sviluppare il tuo squat con bilanciere sopra la testa correggerà difetti non visibili nello squat posteriore e frontale.

Man mano che aumentano i tuoi massimi nello squat con bilanciere sopra la testa, posteriore e frontale, la loro misura relativa rivela molto sul tuo potenziale di sviluppo nel movimento atletico.

Una media dei tuoi massimi nello squat posteriore e frontale è un'ottima misura della forza del tuo core, anche e gambe. Il tuo massimo nello squat con bilanciere sopra la testa è un'ottima misura della tua stabilità e controllo del core e, in ultima analisi, della tua capacità di generare potenza atletica efficace ed efficiente.

Il tuo massimo nello squat con bilanciere sopra la testa sarà sempre una frazione della media dei tuoi massimi nello squat posteriore e frontale, ma, idealmente, col tempo, dovrebbero convergere anziché divergere.

Se divergono, stai sviluppando forza nelle anche e nel core, ma la tua capacità di applicare la potenza in modo efficiente a distanza si riduce. Nelle attività atletiche, potresti essere incline a lesioni. Se convergono, stai sviluppando forza e potenza utili che possono essere applicate con successo ai movimenti atletici.

L'applicazione funzionale o l'utilità dello squat con bilanciere sopra la testa potrebbe non essere immediatamente evidente, ma ci sono molte situazioni nel mondo reale in cui oggetti abbastanza alti da passare sotto sono troppo pesanti o non abbastanza liberi per essere sollevati o spinti sopra, ma possono essere sollevati prima abbassando le anche finché le braccia non possono bloccarsi e poi salendo in squat.

Una volta sviluppato, lo squat con bilanciere sopra la testa è qualcosa di splendido: un capolavoro di controllo, stabilità, equilibrio, potenza efficiente e utilità. Vai avanti.

◇

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore personale e di fitness dai primi anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2008 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

La spalla nel sollevamento

Greg Glassman

Quale dovrebbe essere il ruolo della spalla nel sollevamento di pesi sopra la testa? La spalla deve rimanere ferma o sollevarsi verso l'orecchio durante un sollevamento? Queste domande sono emerse di recente nel forum di CrossFit e hanno raggiunto altri siti di fitness dove le nostre risposte e pratiche contrastano con l'ortodossia locale.

Per quanto interessanti siano le domande —e sono potenzialmente vitali in termini di sicurezza ed efficacia— offrono anche un'opportunità per spiegare come in CrossFit valutiamo generalmente tutti i metodi di allenamento e risolviamo questioni e preoccupazioni tecniche. Questo è precisamente lo scopo di questo articolo: svelare il nostro pensiero su ciò che guida e sostiene le nostre convinzioni e pratiche.

Per rispondere alla domanda sul ruolo della spalla nel sollevamento sopra la testa, vogliamo analizzare i metodi e le tecniche degli atleti che sollevano o sostengono carichi significativi sopra la testa nel corso normale del loro sport; valutare quei metodi rispetto ai principi osservati, affidabili e riconosciuti delle prestazioni umane; e condurre esperimenti locali, dove sia etico e sensato farlo. Valutiamo i metodi in modo esperienziale, teorico e clinico, ma ogni passaggio ha una natura empirica. Anche le nostre teorie hanno utilità solo nella misura in cui sono coerenti con l'osservazione.

Cercando atleti il cui sport implica regolarmente carichi significativi sopra la testa, abbiamo trovato un tesoro con i ginnasti e i sollevatori di pesi (sollevatori olimpici).

I carichi, la velocità, gli angoli, l'ampiezza di movimento e le dinamiche estreme della spalla durante la ginnastica non hanno eguali





in altri sport. Spesso diciamo che i ginnasti sono gli studenti di dottorato del lavoro sulle spalle e altri atleti sono alle scuole elementari. I carichi sopra la testa che i ginnasti sperimentano sono enormi e spesso implicano l'atterraggio su un equilibrio da altezze significative o il muoversi potentemente attraverso un equilibrio.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

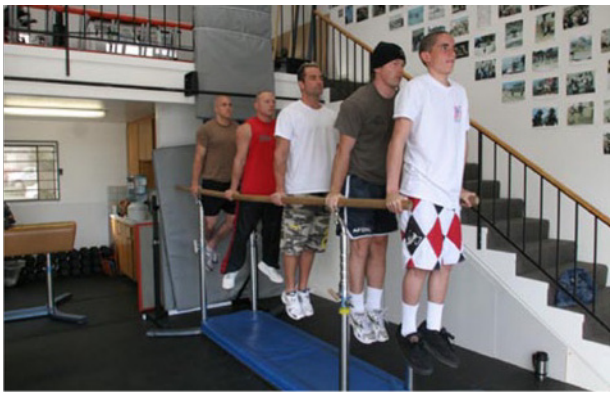
the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Come esempi, basta guardare l'"handstand di lancio all'indietro" eseguito sulle parallele e il "flic-flac" eseguito negli esercizi liberi, entrambi presenti sul sito Drills and Skills dell'allenatore Roger Harrell.

Sul ruolo della spalla nel sostenere pesi sopra la testa, la prospettiva dei ginnasti è molto chiara. La spalla deve essere vicina all'orecchio. Questo viene chiamato "spalla attiva". In ogni attività, una spalla attiva è quella che lavora contro un carico. In una verticale, questo significa che è saldamente vicina all'orecchio grazie al muscolo trapezio; in un supporto sulle parallele, invece, la "spalla attiva" si mantiene verso il basso e lontana dalle orecchie grazie al muscolo grande dorsale. In entrambi i casi, la spalla attiva lavora contro il carico. Utilizziamo il termine "inattivo" o "passivo" per riferirci a una spalla che cede a un carico. Ai ginnasti viene insegnato fin da piccoli a "portare le spalle verso le orecchie" per ottenere forza, controllo e stabilità sopra la testa.





Anche i sollevatori di pesi sono esperti nel sollevare carichi sopra la testa; è ciò che fanno abitualmente. Le dinamiche e i pesi che si supportano nello strappo sono enormi. Dai un'occhiata all'avatar di Pyrros Dimas nel forum di messaggi di Dan John. Non serve molta immaginazione per apprezzare la difficoltà e le esigenze di sollevare quasi il doppio del proprio peso corporeo e catturarlo in uno squat sopra la testa, la postura più impegnativa e difficile. (Consulta questo post nel forum per una foto di spalle attive in uno strappo da 200 kg.)



Per i sollevatori di pesi, l'importanza di una spalla attiva nel sollevare e sostenere il peso sopra la testa è anche chiara. Pensa di nuovo allo strappo. È una potente contrazione del trapezio che spinge il carico verso l'alto prima che l'atleta si lanci sotto per catturare il bilanciere in uno squat sopra la testa. La potente contrazione del trapezio continua l'accelerazione del bilanciere iniziata da fianchi e gambe e proseguita attraverso l'estensione completa dell'anca, quando l'anca si inverte istantaneamente. Quello stesso movimento di spalle spinge l'atleta sotto il bilanciere dove lo cattura, con le braccia completamente estese, supportato dal reclutamento completo del trapezio: una spalla attiva. Lo stesso movimento, la dinamica "spalla attiva", spinge il carico, lancia l'atleta e sostiene il carico.



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Quali principi, se esistono, del rendimento umano supportano gli approcci specifici dei sollevatori di pesi e dei ginnasti nel gestire i carichi sopra la testa?



Innanzitutto, un'intera gamma di movimenti e linee d'azione più lunghe hanno un'applicazione atletica maggiore rispetto alle loro controparti limitate. Offrono schemi di reclutamento motorio più naturali e una maggiore potenza grazie a un percorso più lungo. In CrossFit non facciamo squat parziali, pressioni parziali o sollevamenti parziali. Cerchiamo la linea d'azione più lunga con un'intera gamma di movimento. Una spalla attiva estende la portata sopra la testa di alcuni centimetri.



In secondo luogo, le parti del corpo più vicine al centro (più prossimali) sono più forti di quelle più lontane (più distali). Si può ottenere un lavoro migliore e più potente con le parti prossimali rispetto a quelle distali. Reclutando i trapezi nei sollevamenti sopra la testa, coinvolgiamo muscoli molto più forti di quelli delle braccia. (Tutti possiamo sollevare più peso di quanto possiamo spingere.)

In terzo luogo, i movimenti atletici di solito si esprimono in un'onda di reclutamento muscolare dal nucleo alle estremità (da prossimale a distale), dove le parti del corpo più grandi e forti accelerano i carichi e li trasferiscono alle parti del corpo più piccole e deboli per un'accelerazione continua. Rimuovere la spalla attiva dai sollevamenti sopra la testa lascia una rottura nella catena cinetica nel caso del 'jerk' o 'push-press' e accorcia la catena nello 'shoulder press'.



Sarebbe opportuno chiedere ai sollevatori di pesi e ai ginnasti sulla prevalenza e propensione a lesioni alla spalla nei loro rispettivi sport. Lo abbiamo fatto e non abbiamo trovato motivo di sospettare che abbiano più o meno lesioni alla spalla rispetto alla popolazione generale. Gli allenatori sono generalmente fonti molto affidabili per valutare la propensione di uno sport alle lesioni. Chiedi a un allenatore di calcio se vede legamenti del ginocchio rotti e la risposta sarà una risata di riconoscimento e un cenno del capo. Chiedi delle schiene rotte e otterrai un rapido 'no'. I nostri allenatori di sollevamento pesi e ginnastica riconoscono un buon numero di lesioni regolari, persino comuni, ma non alla spalla.



Come se la sono cavata i CrossFitters nel sollevare sopra la testa con una spalla attiva? Come i sollevatori di pesi e i ginnasti, non abbiamo motivo di sospettare alcuna relazione causale significativa tra i nostri sollevamenti sopra la testa e le lesioni alla spalla. Nelle comunità fitness dove sollevare sopra la testa è

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Anche se apparentemente sembra dannoso, spesso c'è una chiara evidenza di deterioramento inattivo o passivo della spalla durante il sollevamento sopra la testa.

Diversi CrossFitter, Tyler Hass e io, per citarne due, abbiamo sperimentato movimenti ginnici semplici e spalle passive, con nostro dispiacere (come raccontato qui). Tyler ha scoperto che fare la verticale senza avvicinare le spalle alle orecchie era disastroso, e io ho scoperto che allontanare abilmente le spalle dalle orecchie nella verticale era incredibilmente doloroso.





La nostra opinione è che la spalla attiva sia un forte ancoraggio, supporto e motivatore per movimenti di grande forza, alto impatto o grande potenza. La spalla inattiva non lo è. La dinamica dei contributi della spalla ai movimenti di sollevamento pesi e ginnastica suggerisce un valore potenziale negli esercizi che semplicemente muovono la spalla da passiva ad attiva da diverse posture. Questo può essere fatto appesi a una barra, in un supporto su anelli o barre, e mentre si pende da una barra con il braccio esteso verso il basso e davanti alle gambe. Curiosamente, solo il terzo di questi movimenti, la "scrollata di spalle", è un esercizio abituale in palestra ed è riconosciuto come potente e importante.

Le lezioni che abbiamo estrapolato da questo sguardo al sollevamento e supporto sopra la testa possono essere applicate a trazioni, dip, clean, snatch, press, tirate, flessioni e persino remi e hanno rafforzato il nostro impegno per una potente partecipazione della spalla per ciascuno di questi esercizi.

Mentre scattavamo le fotografie per questo articolo, abbiamo trovato alcune limitazioni posturali in alcuni dei nostri migliori atleti. Uno in particolare ha avuto grandi problemi nel sostenere una barra sopra la testa con le spalle elevate verso le orecchie. Lo stesso atleta ha dimostrato ripetutamente grandi difficoltà nel fare la verticale e altri lavori sopra la testa. Conosciamo da tempo le limitazioni posturali che rivelano carenze funzionali. Ora abbiamo un'altra a cui prestare attenzione.

◇

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz ed è il redattore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta di competizione e ha lavorato come preparatore fisico e allenatore fin dai primi anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Rabdomiolisi indotta da CrossFit

Greg Glassman



Abbiamo avvertito riguardo alla rabdomiolisi in un'edizione precedente (CrossFit Journal 33, maggio 2005) e torniamo sull'argomento questo mese non solo per ripetere il nostro avvertimento, ma per condividere le lezioni apprese sulla "rhabdo da sforzo."

Prima che il primo caso di rhabdo attirasse la nostra attenzione, avvisavamo regolarmente sulla potenza di CrossFit ogni volta che ne avevamo l'opportunità. Nell'edizione di gennaio 2005 del giornale, abbiamo offerto il seguente avvertimento per i nuovi arrivati che affrontano il WOD (allenamento del giorno): "Innumerevoli esperti di comunità sportive e operazioni speciali, ritenuti invincibili, sono stati consumati sull'altare dell'ego e dell'intensità." Si scopre che questo consumo è rhabdo, e ora ci sentiamo obbligati non solo a spiegare la potenza di CrossFit, ma anche ad avvertire sulla sua potenziale letalità.

Possiamo evitare molti dettagli medici con una descrizione rapida e semplice della rabdomiolisi come un crollo sistemico potenzialmente letale avviato dai reni in risposta alla presenza di detriti di fibre muscolari e scarti nel flusso sanguigno. Ci sono diversi

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

cause e tipi di rabdomiolisi, classificate in base alla causa sottostante della rottura muscolare. Con CrossFit trattiamo ciò che è noto come rabdomiolisi da sforzo. Può rendere inabili, mutilare e persino causare la morte.

Finora abbiamo visto cinque casi di rabdomiolisi da sforzo associati agli allenamenti CrossFit. Ogni caso ha portato al ricovero della persona colpita. La degenza ospedaliera più lunga è stata di sei giorni, la più breve di due giorni. Tutti si sono ripresi completamente. Il più colpito era estremamente malato, il meno colpito non aveva lamentele oltre alla rigidità. Tutti erano estremamente doloranti. Tuttavia, la rigidità non spiega adeguatamente il disagio della rabdomiolisi. Il più colpito, un membro dello SWAT, racconta che sei giorni di morfina endovenosa hanno appena alleviato il dolore.

Le vittime includono:

1) Studente universitaria, surfista, ciclista di montagna, poco più che ventenne. La sua seconda lezione di CrossFit in tre giorni è stata un allenamento di gruppo rapido e intenso che ha incluso trazioni assistite ad alta ripetizione. Si è sentita dolorante, poi ancora più dolorante. È andata al pronto soccorso. È stata ricoverata. Ha trascorso tre giorni in ospedale. Non si sentiva "malata."
2) Dermatologo sulla cinquantina. Appassionato di tennis. Attivo e competitivo a livello ricreativo. Il suo primo allenamento CrossFit è stato lunedì, il secondo mercoledì. Ha giocato diverse ore a tennis venerdì, sabato e domenica. Ricoverato lunedì. Il suo principale reclamo era la rigidità.
3) Un uomo dello SWAT di mezza età, noto per le sue imprese in un ufficio dello sceriffo molto attivo. Un amico CrossFitter lo ha portato a una prima esperienza simile a "Helen". Lo ha quasi ucciso, letteralmente. Il nostro primo e peggiore episodio di rabdomiolisi (e descritto in dettaglio nel numero 33 della rivista). Ora è un CrossFitter entusiasta.
4) Lanciatore di softball universitario. Ha sfidato la virilità del suo ragazzo corridore quando si è lamentato dell'allenamento "Tabata This" di CrossFit. Il corridore ha dato alla fidanzata la sfida Pepsi. Non ha completato l'allenamento ed è stata ricoverata tre giorni dopo per quattro giorni. Una ragazza molto malata.
5) Personale delle operazioni speciali. Ha ignorato gli avvertimenti per imparare qualcosa su CrossFit prima di partecipare a un seminario CF di tre giorni. Ha messo alla prova la sua routine di sollevamento pesi e corsa con CrossFit e ha avuto prestazioni del terzo e quarto quartile nei primi due giorni di tre, è stato ridotto a osservare il giorno 3 (probabilmente gli ha salvato la vita), ed è stato in ospedale durante i giorni 4 all'8. Troppo CrossFit troppo presto.

Tutti e cinque si sono ripresi completamente. Il più colpito, l'uomo dello SWAT, ora è un CrossFitter impegnato e può facilmente superare allenamenti che una volta lo avrebbero quasi ucciso.

Abbiamo visto rabdomiolisi in uomini e donne, e in giovani e persone di mezza età. Tutti sono stati e continuano a essere concorrenti agguerriti e, secondo gli standard comuni e popolari, molto in forma. Erano tutti atleti. Non abbiamo visto né sentito parlare di un caso di rabdomiolisi da sforzo che coinvolga individui precedentemente sedentari o inattivi.

Gli scenari, le circostanze, l'età, il genere, i precedenti e gli allenatori coinvolti variano ampiamente nei nostri cinque casi, ma ogni vittima era nuova a CrossFit. Ognuna è stata colpita dal suo primo o secondo allenamento. Le vittime del colpo uno-due hanno avuto il loro secondo allenamento due giorni dopo il primo.

Non abbiamo trovato un regime di allenamento oltre al movimento funzionale costantemente variato eseguito ad alta intensità (CrossFit) che riduca le probabilità di crollare e bruciarsi, di potenzialmente contrarre rabdomiolisi, quando si è esposti per la prima volta a CrossFit. Nessun CrossFitter esperto ha avuto problemi di rabdomiolisi.

Le nostre vittime avevano generalmente sperimentato solo allenamenti a bassa potenza e bassa intensità. I regimi che separano l'allenamento della forza dal cardio sono quasi sempre a bassa intensità. Gli allenamenti di sollevamento pesi combinati con corse di lunga distanza non sono una preparazione adeguata per lo sport, il combattimento, l'emergenza o CrossFit.

Dal nostro primo rapporto sulla rabdomiolisi cinque mesi fa, la National Strength and Conditioning Association (NSCA) ha pubblicato articoli nella sua rivista e presentato esperti sulla rabdomiolisi nei suoi eventi. La rabdomiolisi descritta è generalmente correlata a esaurimento, disidratazione, alta umidità, alte temperature e pratiche prolungate. Vengono offerti confusione mentale e depositi di sale come segnali. Questa non è la rabdomiolisi che abbiamo visto.

La rabdomiolisi che abbiamo visto è emersa da sessioni di venti minuti o meno, con temperatura e umidità lieve o bassa. Le vittime non ansimavano eccessivamente, non si sforzavano, gemevano né esprimevano un disagio anormale per gli allenamenti. Gli atleti che hanno sofferto di rabdomiolisi hanno ottenuto risultati marginali in CrossFit

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

nelle loro prestazioni e non hanno mostrato segni di disagio fuori dal comune. Hanno concluso i loro allenamenti apparentemente senza problemi maggiori rispetto a qualsiasi altra persona. L'ambiente e le circostanze attribuite alla rabdomiolisi nella letteratura sportiva e medica sono così differenti da quello che abbiamo sperimentato che abbiamo definito la rabdomiolisi che abbiamo osservato come "rabdomiolisi fredda."

Dal nostro punto di vista, sembra chiaro che queste persone siano state sottoposte a troppo lavoro in troppo poco tempo. Il loro allenamento precedente—i tipi di programmi offerti nelle palestre commerciali, riviste di fitness, siti popolari di Internet, l'esercito degli Stati Uniti (incluso l'addestramento delle operazioni speciali) e le agenzie di formazione della polizia—si sono rivelati terribilmente inadeguati per prepararli a una produzione di potenza sostenuta.

Gli atleti d'élite di CrossFit stanno eseguendo 18.000 libbre-piede di lavoro al minuto per tre o quattro minuti (è quasi la metà di un cavallo di potenza!). Questo è ciò che i nostri atleti di alto livello stanno facendo in allenamenti come "Fran." Senza un allenamento mirato per raggiungere la massima espressione di lavoro efficace in un ampio dominio temporale, è praticamente impossibile fornire una potenza così elevata come quella dei nostri atleti. Lo stimolo di allenamento per sviluppare la resistenza alla potenza che si avvicini a quella dei nostri atleti semplicemente non esiste. CrossFit impiega esercizi, linee d'azione e modelli di programmazione che consentono l'espressione di un volume massimo di lavoro in un ampio dominio temporale. Non crediamo che qualcun altro stia facendo questo da nessuna parte.

Gli atleti dei programmi di allenamento convenzionali hanno scoperto che, in confronto agli atleti allenati con CrossFit, a) non possono mantenere carichi di lavoro altrettanto elevati, b) è probabile che subiscano traumi ortopedici nel tentativo, e c) sviluppano rabdomiolisi a livelli di potenza che sono facilmente mantenuti dai praticanti abituali di CrossFit, comprese donne, atleti senior e bambini.

Ciò che ci insegna l'epidemia di rabdomiolisi è che i CrossFitter sono allenati per eseguire più lavoro, lavoro più efficace e lavoro più sicuro in un periodo di tempo determinato rispetto a qualsiasi altro atleta. Credo che possiamo, abbiamo e continueremo a dimostrare questo a tutti coloro che desiderano guardare, ascoltare e riflettere.

Il modello di CrossFit di "più lavoro, lavoro più efficace e lavoro più sicuro" spiega le prestazioni deboli e la rabdomiolisi occasionale tra atleti apparentemente in forma esposti a CrossFit, la nostra superiorità sui protocolli di allenamento tradizionali in studi clinici, e la totale assenza e completa di sfide alle prestazioni di allenamento di CrossFit da parte di non-CrossFitters in una chiamata pubblica prolungata di quasi cinque anni affinché persone più in forma e più forti ovunque mostrino di cosa sono capaci.

La natura, il combattimento e le emergenze possono richiedere volumi elevati di lavoro svolti rapidamente per il successo o la sopravvivenza. Finché altri non si uniranno a CrossFit nella preparazione degli atleti per questa realtà, il problema della rabdomiolisi da sforzo sarà nostro da affrontare da soli.

Abbiamo identificato tre aree chiave dove possiamo minimizzare l'esposizione delle persone non preparate alle sfide fisiche del mondo reale. Il nostro programma di riduzione della rabdomiolisi include l'offerta di classi di "elementi" per i nuovi arrivati, dove il ritmo, e quindi la produzione di potenza, è mantenuto basso mentre gli atleti hanno il tempo di imparare nuovi movimenti e svilupparsi e adattarsi gradualmente a produzioni di potenza più elevate. Il modello mentale che abbiamo fornito ai nostri allenatori è quello di un ingresso più lungo nell'autostrada dell'intensità totale per i nuovi arrivati.

Per i nostri seminari, stiamo emettendo ordini di precauzione prima del seminario ai partecipanti raccomandando l'esposizione ai movimenti funzionali prima della data del seminario. Stiamo producendo un video/DVD pre-seminario che avvertirà sulla rabdomiolisi e aiuterà i partecipanti a prepararsi per il seminario. Identificheremo anche i partecipanti non iniziati a CrossFit e li consiglieremo personalmente per moderare i loro sforzi e la loro partecipazione.

Infine, stiamo discutendo con il nostro designer del sito web su avvisi più visibili per catturare qualsiasi persona non preparata che possa decidere imprudentemente, nonostante i nostri avvertimenti, di affrontare un allenamento a pieno regime e completamente impreparato.

◇

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È stato un ginnasta competitivo ed è un allenatore di fitness e condizionamento dagli inizi degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Il Sit-Up Gluteo-Hamstring

Greg Glassman

Abbiamo quattro sviluppatori gluteo-hamstring (GHD) (http://store.sorinex.com/product_p/ghb-1.htm) a CrossFit Santa Cruz. Li usiamo per estensioni della schiena e sit-up. Questo mese esploriamo il sit-up dello sviluppatore gluteo-hamstring, noto in passato come sit-up sulla sedia romana.

Il sit-up GHD era un tempo un esercizio comune in palestra. Oggi è raro vedere qualcuno fare qualcosa di diverso dalle estensioni della schiena sul GHD. In gran parte, il declino del sit-up GHD o della sedia romana ha coinciso con l'avvento del crunch. Il crunch è diventato popolare a causa di avvertimenti e affermazioni nei media popolari sull'impatto dannoso del sit-up tradizionale sulla schiena.

Si sosteneva che i principali motori del sit-up in stile GHD fossero i flessori dell'anca e non gli addominali e, di conseguenza, questo tipo di sit-up e altri simili non fossero in realtà buoni esercizi per gli addominali. Inoltre, si affermava che coinvolgere i flessori dell'anca per sollevare il busto fosse dannoso per la colonna lombare.

Di tanto in tanto, abbiamo la fortuna di incontrare un fisiologo dell'esercizio che ripete questo messaggio sulla cattiva attivazione addominale e la distruzione della parte bassa della schiena davanti all'attrezzo GHD. Quello che facciamo è chiedergli di salire sul GHD e di eseguire una serie di trenta sit-up per noi mentre ripetono l'affermazione sulla cattiva attivazione.

Il divertimento arriva il giorno dopo quando il resoconto dello scienziato dell'esercizio è che sono quasi troppo indolenziti per sedersi. Ridere, camminare, stare in piedi e muoversi è una tortura. Dove lo sentono? Negli addominali.

La nostra storia preferita in questo senso viene da Matt Weaver (www.speed101.com), forse l'essere umano più veloce del mondo. Oltre a essere conosciuto per aver raggiunto 85 mph in bicicletta, Matt è stato incoronato "Re del Sit-Up" al liceo per aver completato 100 sit-up perfetti in un minuto. In una delle sue prime visite a CrossFit Santa Cruz, si è trovato in un circuito multi-stazione con un gruppo di veterani di CrossFit che includeva ventuno ripetizioni di sit-up GHD con un'intera gamma di movimento, con le mani che arrivavano fino a terra.

L'allenamento ha lasciato Matt immediatamente malato. Questo è stato sorprendente, ma nulla lo ha preparato per quello che è venuto la mattina dopo: "Mi sono svegliato senza la minima capacità di sedermi. Era come se il six-pack fosse scomparso completamente, anche se tutte le costole erano ancora lì. La maledizione mi ha lasciato in grado solo di rotolare e strisciare come un serpente fuori dal letto. Da lì ho dovuto usare le braccia in modi umilianti per muovermi. Ho evitato di farmi vedere. È passata una settimana e ho iniziato a rinvigorirmi."

Il peggio doveva ancora venire! Dopo essere stato detronizzato come Re del Sit-Up, gli addominali di Matt si erano gonfiati e distesi notevolmente. Questo ragazzo sembrava grasso e bruciato dal sole, dove la settimana precedente era stato definito e pallido. Man mano che il gonfiore diminuiva, il suo addome cresceva sempre di più.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

e crebbe. Il padre di Matt, John, è un medico di pronto soccorso, quindi è stato consultato. Ha riso fino quasi a una crisi. (Il nostro tipo di medico.)

Prima che il gonfiore si fermasse, lo scroto di Matt era diventato grande quanto un piccolo e brutto melone cantalupo. Perché non abbiamo foto non lo capiremo mai.

Apparentemente i liquidi che avevano gonfiato gli addominali di Matt erano drenati nel canale inguinale e avevano riempito lo scroto. Ah, e a quanto pare i sit-up GHD reclutano gli addominali. Matt ne è convinto.

La lezione che abbiamo tratto dal sit-up GHD è che, nonostante la preminenza dei flessori dell'anca rispetto ai flessori del tronco, o agli addominali, in questo sit-up gli addominali vengono reclutati potentemente in due modi. Primo, il movimento porta il tronco dall'iperestensione alla flessione completa, sebbene con un carico trascurabile. (Nessun crunch può eguagliare questa gamma di movimento.) Secondo, il ruolo degli addominali in questo sit-up è potente e largamente isometrico, cioè stabilizzano il torso da un'iperestensione indebita.

Questo secondo punto è coerente con la nostra convinzione che le contrazioni del tronco più potenti, funzionali e sviluppative siano isometriche, non isocinetiche. I nostri esercizi preferiti per gli addominali sono prevalentemente esercizi di stabilizzazione o isometrici. Il sit-up GHD, l'L sit e lo squat overhead condividono questo ruolo di stabilizzazione. La mancanza di flessione del tronco in questi movimenti nasconde la loro potenza ai non iniziati.

La nostra esperienza con gli atleti e il lavoro di flessione dell'anca statica come l'L sit e esercizi più dinamici come il sit-up GHD ci ha portato a diverse conclusioni:

1. La forza e l'acquisto dei flessori dell'anca suggeriscono la loro importanza per il movimento funzionale. Un esperto ha calcolato che sono in grado di generare molte volte la forza che possono gli addominali. Pensare che muscoli con tale vantaggio meccanico non debbano essere usati è ridicolo.

2. La maggior parte degli atleti moderni ha una debolezza nella flessione dell'anca e questo influisce sulla maggior parte delle prestazioni.

3. Flessori dell'anca deboli assicurano addominali deboli, specialmente i bassi addominali, e nessuna quantità di crunch può compensare. (Sembra che ogni palestra abbia un corso di addominali con un istruttore che ha un prominente rigonfiamento addominale inferiore. Chiedile di tenere un ginocchio in alto mentre sta in piedi sull'altra gamba e di resistere al tuo spingere il ginocchio verso il basso con un paio di dita. È facile spingere il ginocchio giù, e non dovrebbe esserlo).

4. Senza esercizi di contrazione/stabilizzazione statica, gli addominali non imparano mai a svolgere il loro ruolo più critico e funzionale: la stabilizzazione della linea mediana.

Cosa dire del pericolo per la parte bassa della schiena che si dice sia indotto da un lavoro forte dei flessori dell'anca? Non abbiamo né indotto né visto questo danno. Abbiamo tuttavia alcune ipotesi su come questo potrebbe essersi verificato in comunità dove i sit-up su sedia romana e i sit-up PT militari tradizionali erano ampiamente accettati.

Prima, nel PT militare e delle forze dell'ordine dove il sit-up era il re, era ed è essenzialmente un movimento bifasico. Con i piedi ancorati e le ginocchia piegate, questo sit-up si alza con una leggera pausa nel mezzo dell'azione. Guarda un video di qualcuno che fa questi sit-up e vedrai la pausa.

Quello che sta succedendo è che la parte superiore della schiena fa un solido contatto con il terreno sotto gli addominali superiori e così possono flettere il tronco e fare leva sul punto di contatto. Man mano che il sit-up continua, gli addominali centrali flettono il torso ma la curva lombare cede senza trovare resistenza e alla piena contrazione del retto centrale la colonna vertebrale è neutra e non flessa. La contrazione è avvenuta senza un vero carico; la pancia e la schiena si sono semplicemente avvicinate al terreno. Questo blocca il sit-up ma il bacino e la parte bassa della schiena hanno un solido contatto con il terreno così i flessori dell'anca completano il movimento. Il naturale, bifasico, conteggio uno-due del sit-up militare è una ripetizione degli addominali superiori che lanciano il movimento ai flessori dell'anca dove completano il movimento. Addominali superiori, flessori dell'anca. Addominali superiori, flessori dell'anca. Nessun lavoro efficace per gli addominali centrali.

Questa carenza di lavoro per gli addominali centrali, e di conseguenza forza nel retto centrale, e la violenza del lancio dagli addominali superiori a quelli inferiori potrebbero aver presentato un'usura malsana sulla colonna lombare. Questa comprensione è venuta, in parte, da un lavoro brillante di Koch, Blom e Jacob nella produzione dell'"Ab Mat" (http://www.backbuilder.com/abmat_situps.htm).

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

In secondo luogo, osservando le persone eseguire gli addominali sul GHD, abbiamo notato che pochi utilizzano l'intero gruppo di flessori dell'anca durante il movimento. I flessori dell'anca includono l'iliopsoas e il retto femorale. L'iliopsoas ha origine nella colonna lombare e si attacca al femore. Negli addominali, tira l'atleta verso la posizione seduta dalla colonna lombare, il che può creare forze di taglio scomode sulla colonna stessa. Il retto femorale è la parte superiore del quadricipite e ha la funzione di estendere la gamba e flettere l'anca. Origina dal bacino e si attacca alla rotula tramite il tendine rotuleo. Negli addominali, il retto femorale tira l'atleta verso la posizione seduta dal bacino e dalla spina iliaca. L'attivazione del retto femorale durante gli addominali sul GHD ha due effetti importanti. Primo, aggiunge una forza significativa al movimento. L'accelerazione del busto verso la posizione verticale è così forte quando il retto femorale è coinvolto che i nostri allenatori possono rilevare il suo utilizzo o meno con la visione periferica. Ciò che apporta al movimento è evidente nella velocità e nell'accelerazione del busto. In secondo luogo, il retto femorale riduce la forza di taglio sulle vertebre lombari tirando dal bacino e dalla spina iliaca anziché dalla colonna lombare.

Quando si allena l'addominale sul GHD, indichiamo all'atleta di estendere rapidamente le gambe mentre sale. La differenza è evidente per tutti coloro che osservano quando il retto femorale entra in azione. Coloro che hanno identificato gli addominali sul GHD e altri addominali con i piedi ancorati come una fonte di dolore lombare sembrano sempre tirare solo con l'iliopsoas e mai usare il retto femorale. Chi ha avuto problemi di dolore lombare con gli addominali sul GHD o sulla sedia romana troverà un notevole sollievo allenandosi per utilizzare l'intero gruppo di flessori dell'anca durante gli addominali.

http://media.crossfit.com/cf-video/cfj-oct-2005/glute-ham-demo.wmv

In terzo luogo, troppo spesso le comunità che hanno dato molta importanza agli addominali hanno tipicamente trascurato il lavoro di estensione dell'anca. L'allenamento fisico militare e delle forze dell'ordine storicamente ha avuto un'ossessione per gli addominali. È una delle metriche con cui tradizionalmente si misura la forma fisica nella polizia e nell'esercito. Nella maggior parte di questi programmi non ci sono squat, non ci sono sollevamenti da terra, non ci sono esercizi di good morning, non ci sono sollevamenti a gambe rigide e non ci sono esercizi di estensione della schiena o dell'anca. La catena posteriore in queste comunità generalmente non vede altro lavoro che la corsa o forse i burpees. Non sappiamo cosa significhi questo squilibrio di esercizi regolari di flessione dell'anca con poca estensione dell'anca e senza estensione completa dell'anca in termini di infortuni. Tuttavia, lo squilibrio non può essere positivo. In ogni caso, consideriamo i nostri esercizi di estensione della schiena e dell'anca sul GHD indispensabili per la salute della parte bassa della schiena.





® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com



Iniziamo i principianti al GHD con assistenza per assicurarci che possano abbassarsi fino a essere paralleli senza cedere. (L'anno scorso, abbiamo brevemente allenato un allenatore dell'Università di Stanford che ha dato molta importanza all'allenamento del core con la palla svizzera. Quando l'abbiamo messo sul GHD, è caduto all'indietro e non è riuscito a rialzarsi. Abbiamo dovuto aiutarlo a tornare in posizione orizzontale.) Se il nostro atleta ha un core debole come quello dell'allenatore di Stanford, lo iniziamo con l'AbMat e reintroduciamo il GHD più tardi, quando avrà sviluppato una maggiore forza di base.

Avvertiamo anche contro sessioni eccessive al GHD per i principianti, per evitare la sindrome del melone di Matt Weaver descritta in precedenza. Questo è un esercizio potente e ha messo fuori gioco decine di atleti robusti per alcuni giorni fino a una settimana.

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È stato un ginnasta competitivo e un allenatore di fitness e condizionamento dagli inizi degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Esercizi di Trasferimento delle Abilità per lo Snatch

Greg Glassman



Nella nostra edizione di agosto abbiamo esplorato lo squat di partenza, che abbiamo descritto come "l'esercizio definitivo per il core, il cuore dello snatch, e incomparabile nello sviluppo del movimento atletico efficace." Questo mese presentiamo tre esercizi di trasferimento delle abilità basati sullo squat di partenza, comunemente usati dai sollevatori di pesi per sviluppare lo snatch.

Per imparare a eseguire e insegnare correttamente questi esercizi, abbiamo visitato la palestra di Mike, un affiliato di CrossFit, a Bonsall, California, per apprendere direttamente da Mike Burgener e sua figlia di 15 anni, Sage, come

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

esegui correttamente questi esercizi. Mike è l'attuale allenatore dei Giochi Panamericani degli USA, e Sage è una campionessa junior che compete a livello nazionale.

I tre esercizi sono conosciuti come pressing snatch balance, heaving snatch balance e snatch balance. Ognuno richiede dinamismo e atletismo crescenti per raggiungere, mantenere e controllare la posizione di ricezione dello snatch, che è, di fatto, il fondo dello squat overhead.

Ogni esercizio di snatch balance inizia con il bilanciere in una posizione sopra la parte superiore della schiena, come nello squat posteriore. Iniziare con il bilanciere sulla schiena, piuttosto che in posizione anteriore, offre all'atleta un maggiore controllo e un accesso più facile a una linea di azione veramente ascendente e non deviata.

Sia il pressing snatch balance che l'heaving snatch balance iniziano e terminano con i piedi un po' più larghi della larghezza delle spalle, proprio come nella posizione di ricezione del clean e dello snatch, che è anche la postura accovacciata dello squat overhead fino al fondo.

Lo snatch balance, al contrario, inizia in una posizione più stretta, con i piedi direttamente sotto le anche, la posizione di partenza che è la posizione iniziale per il clean e lo snatch (quella che l'allenatore Burgener chiama spesso la "posizione di salto"). Lo snatch balance richiede che l'atleta inizi il movimento con un forte dip and drive, poi si immerga sotto il bilanciere e muova i piedi per atterrare nella posizione di ricezione un po' più larga con il bilanciere sopra la testa, tutto in modo esplosivo e immediato.

Ogni esercizio inizia in piedi, con il bilanciere sulla schiena e una presa da snatch. Nel pressing snatch balance, l'atleta abbassa lentamente i fianchi in uno squat mentre estende contemporaneamente le braccia per premere il bilanciere sopra la testa. Nell'heaving snatch balance, l'atleta esegue un breve e potente "dip and drive" per avviare il movimento (piegando brevemente le ginocchia e i fianchi e poi estendendo con forza per spingere il bilanciere verso l'alto) e poi si stabilizza nel fondo dello squat overhead.







® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Il pressing snatch balance e il heaving snatch balance sono più usati da sollevatori principianti e intermedi, mentre lo snatch balance e lo squat di avvio sono tipicamente utilizzati da sollevatori esperti.

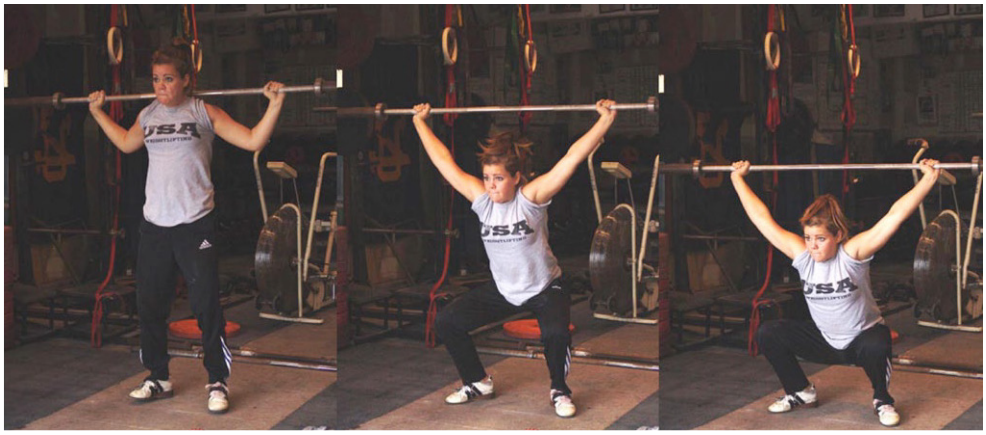
Ciascuno di questi esercizi, come lo squat di avvio, deve essere appreso, praticato, affinato e perfezionato con un'asta o tubo in PVC prima di introdurre qualsiasi peso significativo. Praticare in questo modo — con carico minimo — costituisce un eccellente strumento di riscaldamento che non solo prepara l'atleta per lavori più impegnativi, ma rinforza anche abilità meccaniche fondamentali vitali per movimenti più atletici e complessi.

Generalmente, i sollevatori di pesi possono gestire più peso nello snatch balance rispetto allo snatch. L'aumento di fiducia e controllo con carichi massimi di snatch è uno dei principali benefici dell'allenamento della famiglia dello snatch balance. A qualsiasi peso dato, la dinamica dello snatch è notevolmente maggiore rispetto allo squat di avvio. Pressing Snatch Balance Lo snatch balance può aiutare a colmare questo divario.

Pressing Snatch Balance Video



Heaving Snatch Balance Video



Snatch Balance Video

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo e ha lavorato come allenatore di fitness e condizionamento fisico dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

WWW.CROSSFIT.COM

Greg Glassman



Il 15 novembre 1999, alcuni astronomi hanno inviato una potente trasmissione radio verso un ammasso stellare situato a 25.000 anni luce con la speranza di comunicare un giorno con un'intelligenza extraterrestre. Con un po' di fortuna, una risposta potrebbe arrivare tra 50.000 anni.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

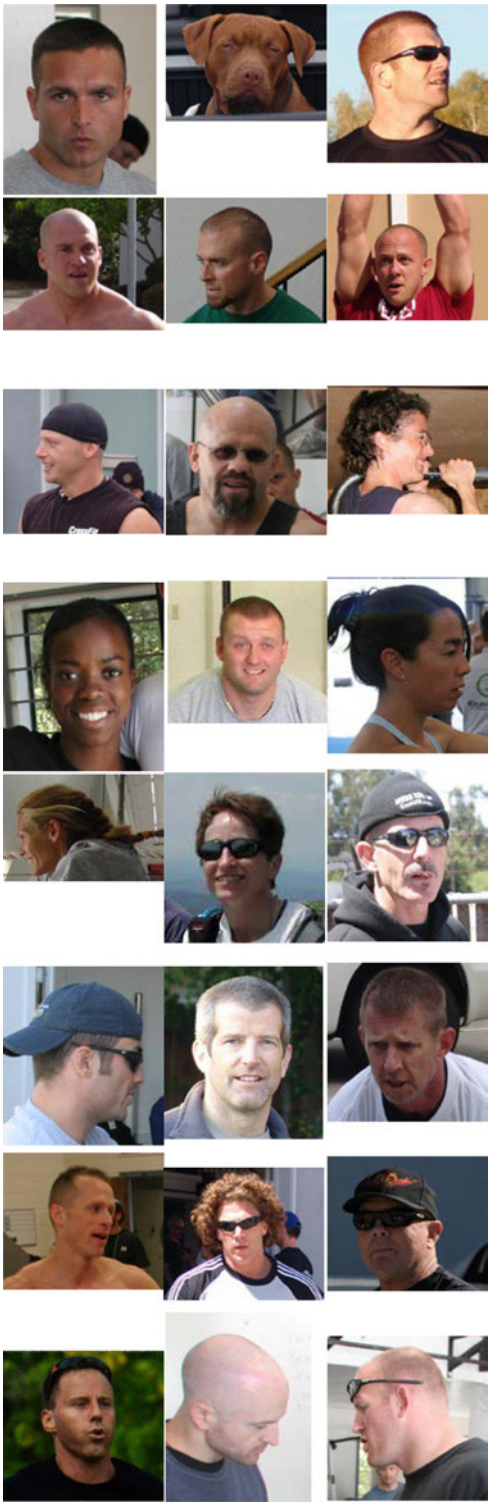
the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Così, nella seconda settimana di marzo 2000, il NASDAQ ha iniziato una caduta libera, annunciando uno dei più grandi crolli della borsa nella storia degli Stati Uniti. I progetti per CrossFit.com sono svaniti rapidamente come le fortune e i sogni di molti investitori.

Onestamente, sebbene ci dispiacesse per le difficoltà finanziarie dei nostri nuovi amici, ci sentivamo abbastanza sollevati. Il resto dell'anno è stato dedicato a cercare di essere cacciati da un'altra palestra commerciale.

Sollevati, ma sempre curiosi, non potevamo smettere di pensare all'idea di condividere il nostro programma di fitness con il mondo. Eravamo ossessionati dal pensiero che, se il nostro programma fosse efficace come credevamo, Internet potesse essere l'opportunità per dimostrarlo, permettendoci di diffondere economicamente e potentemente il cuore del nostro lavoro — i nostri allenamenti — su scala globale.



Oggi

Il 10 febbraio 2001, CrossFit.com è stato lanciato con una sola pagina semplice che presentava il nostro primo allenamento su uno sfondo blu e una scritta bianca che abbiamo scoperto, mesi dopo, si stampava come una pagina bianca.

Cinque anni dopo, senza spendere un centesimo in pubblicità, marketing o promozione, CrossFit.com conta più di 75.000 visitatori unici regolari da tutto il mondo, oltre un milione di visite quest'anno e più di un terabyte di dati consegnati mensilmente.

Solo l'anno scorso, CrossFit è apparso nelle riviste Law and Order, Outside, Grappling e Skiing. Il mese scorso, Men's Journal ha classificato CrossFit al quarto posto tra i "50 Migliori Siti di Salute e Fitness" e sta preparando un servizio su CrossFit per la sua edizione di febbraio 2006.

Attualmente, ci sono 49 affiliati CrossFit; l'anno scorso nello stesso periodo ce n'erano sette. La nostra "comunità virtuale", qualunque cosa significhi, genera sotto-comunità che sudano, ridono e piangono insieme — di persona. Formali e informali, temporanee e durature, pianificate e improvvisate, questi incontri motivati dai partecipanti di CrossFit hanno il potenziale di rivoluzionare l'industria del fitness.

La nostra affermazione di essere uno sviluppatore senza pari di fitness è rimasta senza sfida per 5 anni di pubblicazioni WOD di "mettiti alla prova, sfida la norma o taci", ed è stata testata in modo esauriente e imparziale in prove cliniche della polizia e militari negli Stati Uniti e in Canada.

CrossFit si sta espandendo come un incendio incontrollato. È questo vecchio approccio basato sulla comunità.

Ascoltiamo voi

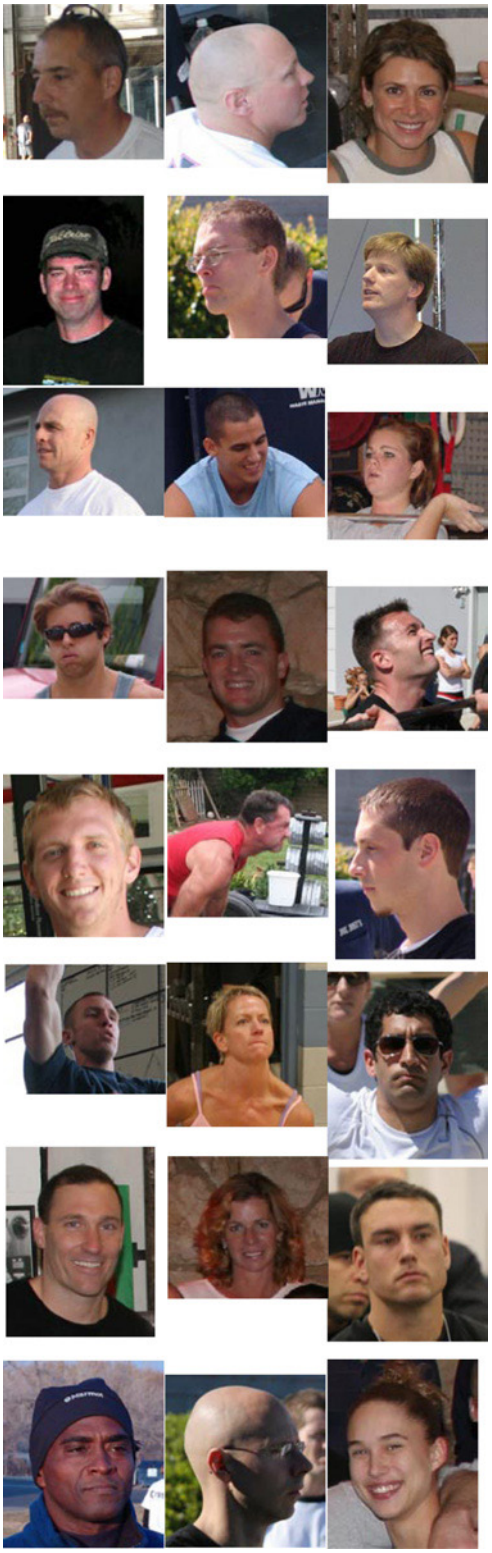
L'idea di un programma di fitness basato sulla variazione costante di esercizi funzionali eseguiti ad alta intensità proviene da noi. Tutte le innovazioni successive sono venute direttamente dai nostri clienti:

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

- Ottieni la nostra struttura
- CrossFit Journal
- Seminari e certificazioni
- Sito web
- Registrazione del dominio CrossFit.com
- Video e DVD
- Negozio CrossFit
- Magliette
- Formato blog per il sito
- Programma di affiliazione
- Forum di discussione
- Moderazione del forum
- FAQ CrossFit
- CrossFit in diretta



Tutto ciò che è seguito alla scintilla iniziale del concetto di programmazione è stato una risposta diretta alle richieste e ai suggerimenti ripetuti dei praticanti di CrossFit. Sono anche i CrossFitters che svilupperanno e miglioreranno continuamente il modello CrossFit, impegnandoci a renderli co-sviluppatori dei migliori allenatori, atleti e pensatori nel fitness. Siamo un programma di fitness open source.

Come custodi di questa comunità, ci impegniamo a fornire un'infrastruttura, strumenti e servizi migliorati per supportare i CrossFitters ovunque.

Infrastruttura

Mantenere il sito operativo è fondamentale. Il nostro tempo di inattività complessivo in cinque anni di attività è inferiore a poche ore. CrossFit.com ha resistito a inondazioni, perdite dal tetto e interruzioni di corrente quando era ospitato nel nostro garage, così come a guasti aziendali e di attrezzature quando era ospitato professionalmente. Con una fortuna inusuale e la dedizione di amici instancabili, e mentre passavamo da un server all'altro (sei cambi fino ad ora), non abbiamo perso una sessione di allenamento in cinque anni. L'altra costante è stata l'aumento del traffico sul sito.

Nell'aprile 2003, abbiamo presentato una riprogettazione di CrossFit.com. Questa ristrutturazione includeva un design professionale, un nuovo forum di discussione e un'architettura di weblog supportata da Moveable Type. Brian Mulvaney ci spingeva al formato blog da oltre un anno. È stata la persistenza di Brian sul tema dei blog che ci ha portato a pensare che i siti con contenuti dinamici sulla homepage che formavano una comunità avrebbero prosperato mentre gli altri sarebbero stati relegati a uno stato di cartellone pubblicitario.

È stata la struttura del blog e lo spirito del nuovo sito a suscitare la necessità di contenuti multimediali più ricchi e di migliore qualità. Le foto più grandi e i video migliorati si sono rivelati strumenti potenti per costruire una comunità e incoraggiare il fitness.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Quest'estate abbiamo affidato CrossFit.com agli esperti IT. Jim Roe, il nostro nuovo esperto IT, è un veterano nella gestione di siti mission-critical ad alto traffico. Per la prima volta, non stiamo solo mantenendo un sito, ma stiamo anche pianificando e costruendo infrastrutture per la crescita e il traffico futuro.

Oltre ad accogliere più traffico, costruire macchine più grandi con connessioni più veloci ci consente di ridurre i costi per gli affiliati producendo media di alta qualità.

Aggiornamenti e aggiunte a Moveable Type ci permetteranno di inviare il WOD via email e permetteranno a tutti di pubblicare i propri commenti sul blog WOD via email. Abbiamo un lungo elenco di correzioni e modifiche pianificate per il 2006 all'interfaccia Moveable Type.

A partire dal 2006, presentiamo in anteprima anche il CrossFit Fitness Wiki. La comunità CrossFit comprende molti aspetti della sua conoscenza e forza quasi quanto la sua espressione. La nostra Wiki, autorevolezza, autenticità e colore avranno maggiore valore e completezza. Fare riferimento ad articoli come "Differenza del sedile anteriore di un'auto", "Vantaggi di una bicicletta in velocità", "Il fucile .308", "L'overhead squat per la forza del core" e "Morte per congelamento". Il CrossFit Wiki è un luogo privilegiato per visualizzare e pubblicare articoli permanenti.

Per l'inizio del 2006 è previsto anche il CrossFit Fitness Wiki. La comunità CrossFit comprende molti esperti la cui conoscenza è ricca e potente quasi quanto la loro espressione. Nella nostra Wiki, autorità, autenticità e colore saranno valutati più della copertura e della completezza. Aspettatevi articoli come "Difendere il sedile anteriore di un'auto", "Vantaggi delle biciclette a velocità singola", "Il fucile .308", "L'overhead squat per la forza del core" e "Morte per congelamento". Il CrossFit Wiki sarà un luogo privilegiato per l'esposizione e lo sviluppo di articoli degni di essere esposti al pubblico in modo permanente.

Rete complessa

CrossFit.com è al centro di una rivoluzione nel fitness. Il sito CrossFit, gli affiliati CrossFit, i nostri amici e i nostri seminari formano una rete complessa ed efficace di supporto, esperienza, formazione, cameratismo e divertimento. Questa rete rappresenta una sfida praticabile alla tradizionale cultura e industria del fitness e dell'allenamento.

Migliaia di persone hanno scoperto un modo migliore di allenarsi su CrossFit.com. La maggior parte di queste stesse persone

Aggiunto al tipo mobile, questo ti consente di inviare WOD via email e ti consente di pubblicare commenti sul tuo blog WOD via email. Modificare le impostazioni nell'interfaccia Moveable Type 2006.

C'est vraiment une révolution.

◇

Le 0 février 200, CrossFit.com a été lancé avec une seule page peu attrayante qui présentait notre premier entraînement sur un fond bleu et une police blanche, que nous avons découvert quelques mois plus tard s'imprimait comme une page blanche.

Cinq ans plus tard, sans dépenser un centime en publicité, marketing ou promotion, CrossFit.com compte plus de 75 000 visiteurs uniques réguliers du monde entier...

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz ed è l'editore di CrossFit Journal. Ex ginnasta competitivo, è stato allenatore di fitness e condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement sur http://store.crossfit.com
Commentaires à feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Allenamento Professionale

Greg Glassman

Sono un allenatore di fitness. La mia pratica è più di un lavoro; è la mia passione. I miei clienti sono la mia priorità e i loro successi sono il lavoro della mia vita. Sono un professionista.

Apparentemente, il mio compito è guidare i miei atleti (considero tutti i miei clienti come atleti indipendentemente dalla loro età o abilità) verso la maestria fisica, ma riconosco uno scopo nei miei sforzi e un impatto sui miei atleti che va oltre l'aspetto fisico. Vedo l'allenamento come una metafora fisica per abitudini e atteggiamenti che promuovono il successo in ogni campo. Sottolineo questo punto a tutti coloro che si allenano con me e so di aver avuto successo solo quando mi restituiscono esempi concreti.



Le lezioni apprese attraverso l'allenamento fisico sono inevitabili. Le caratteristiche di carattere richieste e sviluppate attraverso l'allenamento fisico sono applicabili universalmente a tutti gli sforzi. Perseveranza, dedizione, sacrificio, autocontrollo, integrità, onestà e impegno si imparano meglio e più facilmente in palestra. Anche i clienti che hanno trovato un successo spettacolare negli affari, nello sport, in guerra o in amore scoprono che i loro valori più importanti vengono rafforzati, affinati e coltivati nell'allenamento rigoroso. Essendo un professionista, credo che la mia competenza si determini unicamente dalla mia efficacia. I miei metodi devono essere insuperabili. Di conseguenza, le tendenze e le mode nel fitness sono distrazioni, non attrazioni. Nella misura in cui i miei metodi sono spesso non convenzionali, non accettati o unici, riflettono i margini con cui domino la mia industria, e quei margini li porto in banca. Un allenatore che desidera l'approvazione popolare insegue la mediocrità o peggio.

Impegnato in un'efficacia senza pari, ho spesso dovuto sviluppare nuovi strumenti e metodi. Questo non si può fare senza studio e sperimentazione; di conseguenza, gran parte del mio lavoro si svolge non in palestra ma nei libri e nella letteratura scientifica e in comunicazione con altri allenatori e coach.

La mia competenza si determina dalla mia efficacia, che in ultima analisi si misura dal rendimento dei miei atleti, un rendimento che deve essere misurato. Competenza,

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

Le prove e la registrazione mi fanno comprendere la differenza tra sembrare semplicemente bravo o sentirsi bene e realmente essere bravo in quello che faccio.

Il mio impegno verso i miei atleti è chiaro e percepibile fin dal nostro primo incontro. Sono completamente dedicato a loro. Sono il fulcro della mia attenzione e delle mie conversazioni. Tornano non per le mie capacità fisiche, ma perché credono nella mia abilità di sviluppare le loro. Gli atleti di livello mondiale raramente diventano allenatori di livello mondiale.

Capisco che la tendenza moderna e quasi universale a programmi senza abilità o a bassa competenza offre risultati inferiori e trasforma gli allenatori in intrattenitori. Non accetto questo. Devo comprendere la meccanica, i segnali e le tecniche di movimenti complessi e saperli insegnare agli altri. Porto un insieme di abilità al mio allenamento che intimidisce la maggior parte degli allenatori.

Seguire i progressi dei miei atleti richiede che continui a perfezionare e avanzare nella mia comprensione di abilità avanzate. Se i clienti di un allenatore non mettono alla prova i limiti delle sue conoscenze, non sta facendo un buon lavoro con loro. L'allenatore esperto è ansioso e orgoglioso che un allievo superi le sue abilità, ma cerca di ritardarlo essendo sempre un passo avanti rispetto alle necessità dell'atleta invece di frenare la sua crescita.

Poiché desidero che l'esperienza di allenamento dei miei clienti trascenda il piano fisico, sono obbligato a comprendere i loro lavori, hobby, famiglie e obiettivi. Motivare i clienti a superare la forma fisica richiede che mi coinvolga nelle loro vite. Questo non accadrà senza che io sia interessato a loro e loro trovino interessante me.

Essendo un avido lettore di libri, giornali e riviste, non mi manca mai un argomento di conversazione, idee e conoscenze da condividere, quindi mi troverai alle feste, matrimoni e riunioni familiari dei miei clienti. In effetti, sono un amico personale di quasi tutti i miei clienti. Questo è un lavoro estremamente gratificante e spesso carico di emozioni, ma va bene perché sono una parte integrante della vita dei miei atleti, e la vita è piena di risate, lacrime e speranza.

La nostra amicizia, il divertimento che condividiamo e la frequenza dei nostri contatti, insieme all'impatto del fitness e i meriti tecnici del mio allenamento, contribuiscono a una relazione professionale con i miei clienti che apprezzano in modo unico.

In segno di gratitudine, fanno tutto il mio marketing. Non faccio pubblicità, promozione o marketing. Alleno molto, molto bene. Più clienti ho, più clienti portano loro. Non ho tempo per promuovere; sono troppo occupato ad allenare.

Se i clienti di un allenatore non mettono alla prova i limiti delle sue conoscenze, non sta facendo un buon lavoro con loro.

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz ed è il redattore del CrossFit Journal. È stato un ginnasta competitivo ed è stato allenatore di fitness e coach di condizionamento dai primi anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc. © 2006 Tutti i diritti riservati.

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Evolvere la formazione professionale

Greg Glassman

Gli standard espressi nella sezione "Formazione professionale" di questo numero – impegno incrollabile verso il cliente ed efficacia – hanno guidato tutto ciò che Lauren e io abbiamo fatto. Più che la spina dorsale della forza e del successo di CrossFit, è, secondo noi, la principale ragione del nostro successo.

Utilizzando questo modello, abbiamo costruito una pratica che ci ha tenuti occupati entrambi dalle 5:00 alle 10:00, dal lunedì al sabato. Questo orario produceva un reddito di sei cifre, il che è davvero incredibile dato che abbiamo potuto lavorare insieme, con i nostri amici, avere un impatto positivo sulla vita delle persone e mantenere i pomeriggi liberi per la famiglia, il tempo libero e lo studio.

Allenarsi con l'attenzione e l'impegno che portiamo alla nostra pratica, sebbene divertente e estremamente gratificante, è anche faticoso, e cinque appuntamenti al giorno rappresentano il massimo che potevamo gestire senza una calo inaccettabile di energia, concentrazione e, di conseguenza, di standard professionali.

Alla fine, la domanda per la nostra formazione ha superato il tempo che eravamo professionalmente capaci o disposti a dedicare. Per accogliere più atleti, abbiamo iniziato a organizzare corsi collettivi.

Avevamo utilizzato corsi collettivi per allenare alcune delle nostre squadre sportive e tutti li amavano, sia gli allenatori che gli atleti. La dinamica sociale dei corsi collettivi è estremamente potente. Se svolti correttamente, motivano una prestazione atletica che raramente è eguagliata in un allenamento individuale. La competizione e la compagnia del gruppo i corsi hanno ispirato la nostra frase "Gli uomini morirebbero per dei punti" e il riconoscimento che CrossFit è "lo sport del fitness".

I corsi collettivi aumentano anche notevolmente i ricavi della formazione!

Tuttavia, i corsi collettivi presentano due svantaggi. Il primo è lo spazio: più atleti richiedono più spazio per allenarsi, ma, fortunatamente, lo spazio necessario per allenare dieci persone non è dieci volte superiore a quello richiesto per una sola, e uno spazio adeguato per un atleta può servire bene tre o quattro atleti.

Il secondo svantaggio è che la riduzione del rapporto tra formatore e allievo può diluire gli standard di formazione professionale che abbiamo adottato. Questa diluizione naturale può però essere compensata dallo sviluppo da parte del formatore di un insieme di competenze che si trovano molto raramente.

Per organizzare corsi di gruppo senza compromettere la nostra concentrazione e il nostro impegno verso l'atleta, l'allenatore deve imparare a far sentire ogni membro del gruppo come se stesse ricevendo tutta l'attenzione che potrebbe ottenere in un allenamento individuale, e questo richiede enormi competenze di allenamento.

Abbiamo visto questa competenza sviluppata pienamente e adeguatamente solo attraverso una via: la migrazione progressiva dalle sessioni individuali alle sessioni di gruppo. I formatori che offrono corsi collettivi senza evolversi in questo modo generalmente non lavorano secondo gli standard di formazione professionale che abbiamo descritto. Sembrano anche avere molta difficoltà a riempire le loro classi.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Scalare la formazione professionale (continua...)

È esattamente così che Lauren ed io abbiamo costruito i nostri corsi collettivi. Dopo anni di lavoro al massimo delle nostre capacità individuali, abbiamo iniziato ad accogliere nuovi clienti abbinandoli ad altri per formare appuntamenti individuali.

Abbiamo introdotto i corsi collettivi annunciando ai clienti esistenti una buona notizia: "Il vostro ritmo di allenamento diminuirà e vi presenteremo un nuovo amico." Quando c'era resistenza alla condivisione del tempo, abbiamo proposto un periodo di prova. È andato bene.

Abbiamo strutturato il pagamento in modo che un cliente che pagava, ad esempio, 75 $ a sessione ora ne pagasse solo 50 $. Questo ha aumentato il reddito orario dell'istruttore e ridotto i costi per sessione per i clienti. Ciò ha invogliato molte persone a partecipare più frequentemente. Quando i nostri orari si sono riempiti ed è stato necessario introdurre una terza persona in ogni gruppo, abbiamo abbassato la tariffa individuale a 40 $ a sessione e ancora una volta il tasso orario dell'istruttore è aumentato e i costi per il cliente sono diminuiti. Con l'aggiunta di ogni nuovo atleta alla sessione, i tassi diminuiscono per l'atleta e aumentano per l'istruttore, e tutto funziona perfettamente a meno che non ci sia una percepita riduzione dell'attenzione.

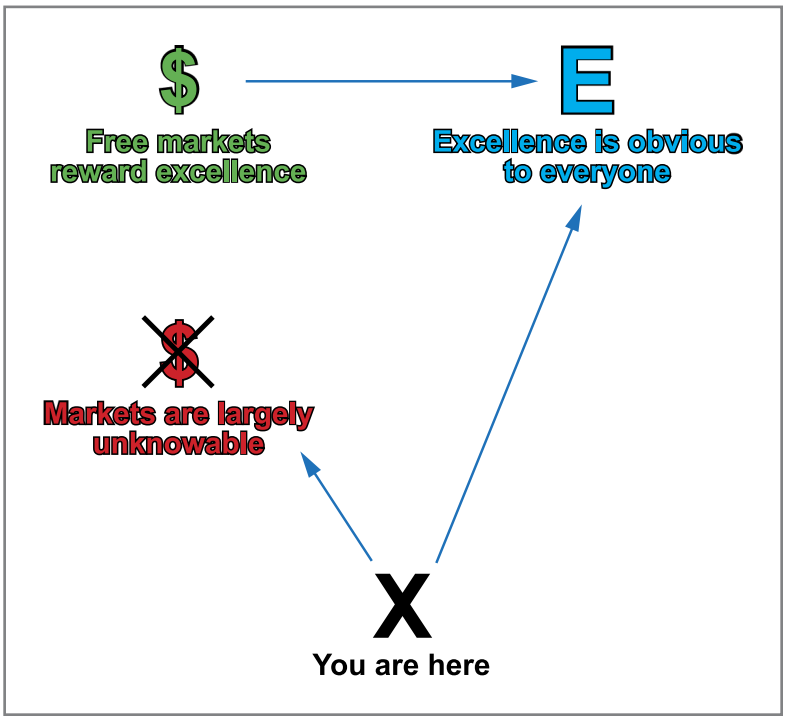
Tuttavia, in questa situazione, tutte le richieste rivolte all'istruttore aumentano vertiginosamente. Attenzione, entusiasmo, proiezione della voce e coinvolgimento devono intensificarsi. È una competenza acquisita, un'arte in effetti. Il nostro obiettivo è di dare così tanta attenzione e presenza "faccia a faccia" a ogni partecipante che ciascuno sia realmente grato di non aver ricevuto più attenzione. Il cambiamento essenziale è che il livello di esame e critica aumenta così come il tasso di elogi e commenti per ogni cliente. L'istruttore diventa estremamente impegnato. È impossibile che un nuovo istruttore possa entrare in questo ambiente e avere successo. (Immaginate il calo degli standard per gli istruttori che partecipano ai loro corsi mentre cercano di dirigerli. Lo vediamo troppo spesso e la formazione è sempre di qualità inferiore.)

In due anni, Lauren ed io avevamo Trasformato la nostra pratica individuale in corsi collettivi senza aumentare il numero di ore lavorate ogni settimana, anche se entrambi abbiamo mantenuto alcuni clienti individuali scelti. Facevamo pagare 15 $ per corso e avevamo in media dieci-quindici atleti per sessione.

Ciò ha notevolmente aumentato i nostri guadagni. Ha anche dato un notevole impulso alla stabilità della nostra attività. Le fluttuazioni stagionali dovute alle vacanze estive e natalizie sono praticamente scomparse. Con una pratica individuale, quando tre clienti che vedi due o tre volte a settimana sono, per caso, in vacanza contemporaneamente, i guadagni ne risentono. Questo non è il caso dei corsi collettivi.

Allo stesso tempo, abbiamo iniziato a convertire la nostra pratica di corsi individuali in corsi di gruppo e abbiamo lanciato CrossFit.com. Il lancio del sito Web è stato motivato dallo stesso impegno verso il cliente e l'efficienza che ha guidato il nostro allenamento. Non cercavamo di aumentare i nostri guadagni ma di avere un impatto positivo su un numero maggiore di persone attraverso la nostra formazione. La differenza può sembrare insignificante, ma il pubblico la percepisce chiaramente.

I corsi collettivi, il sito Web, questo giornale, i nostri seminari e il nostro programma di affiliazione sono stati tutti introdotti per offrire una formazione di qualità a un numero maggiore di persone. Ciascuno di questi



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

gli ampliamenti hanno anche aumentato il valore di CrossFit per tutti i partecipanti. Sono i nostri primi clienti individuali che hanno inizialmente assistito e tratto beneficio dai corsi collettivi, si sono abbonati al giornale, hanno visitato il sito web e partecipato ai seminari. Ogni espansione di CrossFit è stata vantaggiosa per l'intera comunità.

Lauren e io, con CrossFit, cerchiamo non il denaro, ma l'eccellenza. Crediamo che questa differenza sia ciò che separa il successo dal fallimento. La ricerca dell'eccellenza è al centro della nostra strategia aziendale.

Per molti, il denaro è difficile da comprendere perché i mercati sono imprevedibili. Ma anche se i mercati sono incerti, l'eccellenza è visibile a quasi tutti, soprattutto nei grandi mercati liberi.

Se puoi accettare le tre premesse seguenti:

1. i mercati sono ampiamente imprevedibili 3 su 3
2. l'eccellenza è visibile a tutti, e
3. i mercati liberi premiano l'eccellenza

diventa evidente che il piano d'affari più efficace risulta dal raggiungimento dell'eccellenza e dal lasciare che il mercato ti porti il denaro. L'efficacia e l'efficienza di questo paradigma sono impressionanti.

Abbiamo usato la ricerca dell'eccellenza per guidare ogni nostra mossa. Ad esempio, quando abbiamo considerato l'ultima espansione di CrossFit Santa Cruz, non siamo riusciti a determinare se sarebbe stata finanziariamente sostenibile o meno. Le variabili erano troppe e le ipotesi troppo incerte per convincere un contabile della saggezza dell'espansione, ma quando abbiamo posto la semplice domanda: «Migliorerà la qualità del programma e l'esperienza di allenamento?» la risposta è stata un «Sì!» deciso. Con l'espansione, i numeri di CrossFit Santa Cruz sono triplicati in sei mesi e lo spazio aggiuntivo ha permesso miglioramenti e aggiunte al nostro programma che altrimenti non sarebbero stati possibili.

Con l'espansione dei nostri seminari, del nostro giornale, del nostro sito web e del nostro programma di affiliazione, abbiamo affidato i corsi collettivi a una nuova generazione di allenatori CrossFit che ora coprono la maggior parte dei costi generali di CrossFit Santa Cruz. Questo ha dato a Lauren e a me il tempo e l'opportunità di dedicare più energia e risorse a nuovi progetti che sostengono e sviluppano la comunità CrossFit.

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e di CrossFit Santa Cruz, ed è il redattore capo del CrossFit Journal. Ex ginnasta competitivo, è allenatore di fitness e condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Lo strappo e il secondo sollevamento

Greg Glassman



È stato osservato che i sollevatori olimpici hanno salti verticali più alti e corrono 25 metri più velocemente rispetto a qualsiasi altro atleta, inclusi gli altisti e i velocisti olimpici.

La spiegazione tecnica di questo è che i sollevatori possiedono una migliore «forza veloce» rispetto a qualsiasi altro atleta. La forza veloce è definita come una combinazione di forza iniziale (capacità di attivare istantaneamente molte unità muscolari) e forza esplosiva (capacità di mantenere attive queste unità motrici una volta attivate).

La spiegazione più pratica del perché superano gli altri in velocità e salto è, semplicemente, che praticano il sollevamento pesi. (Il sollevamento pesi, ricordiamo, è lo sport del sollevamento olimpico: lo slancio e lo strappo).

Quindi, il sollevamento pesi è impareggiabile nello sviluppo di movimenti atletici rapidi come un fulmine e ha un impatto significativo su tutti gli sport esplosivi.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

I movimenti olimpici sono complessi e articolati, ma concentriamoci sulla parte che genera la massima forza esplosiva: la seconda elevazione.

Il "primo pull" del clean è essenzialmente uno stacco da terra con le spalle davanti alla barra all'inizio. Man mano che la barra si alza dal pavimento e supera il polpaccio, l'angolo del busto rimane costante.

Quando la barra passa le ginocchia, l'atleta raddrizza il busto senza sollevare la barra; questo provoca una leggera flessione delle ginocchia, conosciuta come "scoop" o "doppia flessione delle ginocchia".

Una volta che il busto è completamente dritto, le anche e le gambe si estendono in modo esplosivo. Questa è la "seconda elevazione". Questo movimento spinge l'atleta e la barra verso l'alto.

Quando il busto è perpendicolare, le forze sulla colonna vertebrale sono completamente compressive e non ci sono quasi forze di taglio. Solo in questa posizione si può raggiungere la massima potenza di estensione delle anche e delle gambe.

Se la seconda elevazione iniziasse con il busto inclinato in avanti, la colonna vertebrale potrebbe non sopportare la forza di taglio dell'estensione violenta delle anche e delle gambe. È davvero potente.

La seconda elevazione è così potente che senza una presa a uncino, dove il pollice è saldamente tenuto contro la barra dalle dita, è impossibile mantenere la presa.

La posizione di preparazione delle anche, delle gambe e del busto per la seconda elevazione, preparata dallo scoop, è identica alla posizione bassa del dip nel ciclo "dip-drive-press" del push-press o jerk.

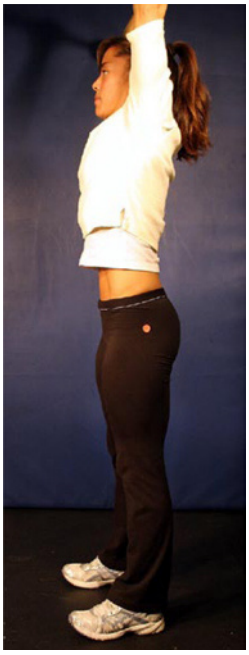
Insegniamo la sensazione e la postura per il punto di partenza della seconda elevazione facendo in modo che l'atleta trovi la parte bassa del dip nel push-press, poi, senza muovere altro che le braccia, porti la barra dalle spalle al hang e torni più volte per dimostrare la posizione identica delle anche, delle gambe e del busto usata per la seconda elevazione e l'impulso del push-press.

La profondità del dip è determinata trovando dove l'atleta può accelerare al massimo la barra senza abbassare il busto in alcun modo, su o giù. È generalmente circa quindici-venti centimetri.

L'esplosività è un fenomeno appreso. La forza-velocità, che è una combinazione di velocità e potenza, si sviluppa con l'allenamento e la pratica.



In basso nel "dip" del push-press, il busto è dritto.



Fine del push-press.



All'inizio della seconda elevazione, il busto è dritto. Nota, è la stessa postura del dip del push-press.



Fine della seconda elevazione.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Al contrario, la coordinazione, la precisione, l'agilità e l'equilibrio si acquisiscono solo con la pratica, mentre la resistenza cardiorespiratoria, l'endurance, la flessibilità e la forza massima si sviluppano principalmente attraverso l'allenamento.

Ciò ha due implicazioni dirette. Primo, quando la tecnica del sollevamento e del secondo slancio si 'adatta' all'atleta, il miglioramento delle prestazioni può essere immediato. Secondo, senza lo stimolo neurologico preciso necessario per la forza-velocità, non sarà pienamente espressa.

L'estensione vigorosa delle anche e delle gambe nel secondo slancio trova grande applicazione nei movimenti sportivi esplosivi, ma questi movimenti non svilupperanno l'esplosività massima delle anche e delle gambe.

Solo il sollevamento pesi può sviluppare questa esplosività grazie alla postura e alla dinamica uniche del secondo slancio, anche se gli appassionati di swiss ball, Pilates e allenamenti con kettlebell sostengono il contrario.

Gli esercizi con kettlebell (strappo, oscillazione e lancio), sebbene eccellenti per sviluppare la resistenza di forza aerobica e anaerobica, sono inadeguati per sviluppare la forza-velocità.

Non possiamo estendere esplosivamente le anche e le gambe a meno che il tronco non sia dritto. Con gli esercizi di kettlebell, il tronco è dritto solo quando le anche e le gambe sono completamente estese. Questa linea d'azione impedisce l'esplosività del secondo slancio.

I movimenti con kettlebell sono in realtà dei primi slanci fino all'estensione completa – senza sollevamento, senza secondo slancio e con potenza limitata.

Dobbiamo sollevare pesi pesanti (stacco, squat, panca) per sviluppare in modo ottimale la forza massima, e possiamo utilizzare l'allenamento con kettlebell (strappo, oscillazione, lancio) per sviluppare la resistenza di forza aerobica e anaerobica, ma dobbiamo allenarci e praticare i sollevamenti olimpici se vogliamo sviluppare l'esplosività.



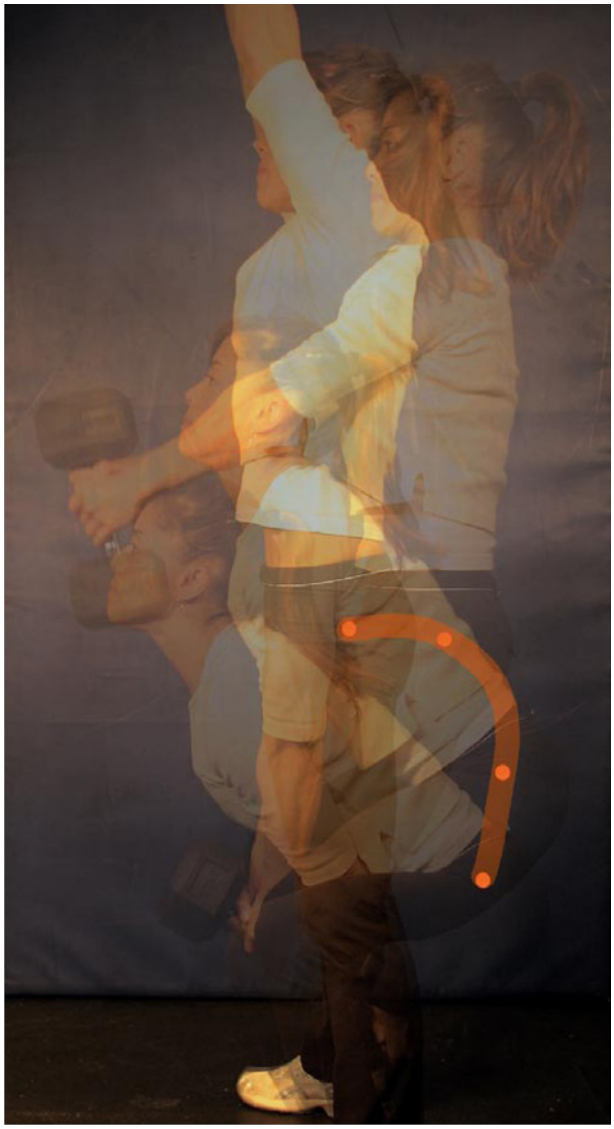
Sollevamento e secondo slancio

a. Annie si solleva con un angolo di inclinazione fisso e, passando le ginocchia…
b. il suo tronco ruota per diventare perpendicolare dopo di che…
c. può estendere violentemente le anche e le gambe…
d. fino alla tripla estensione.

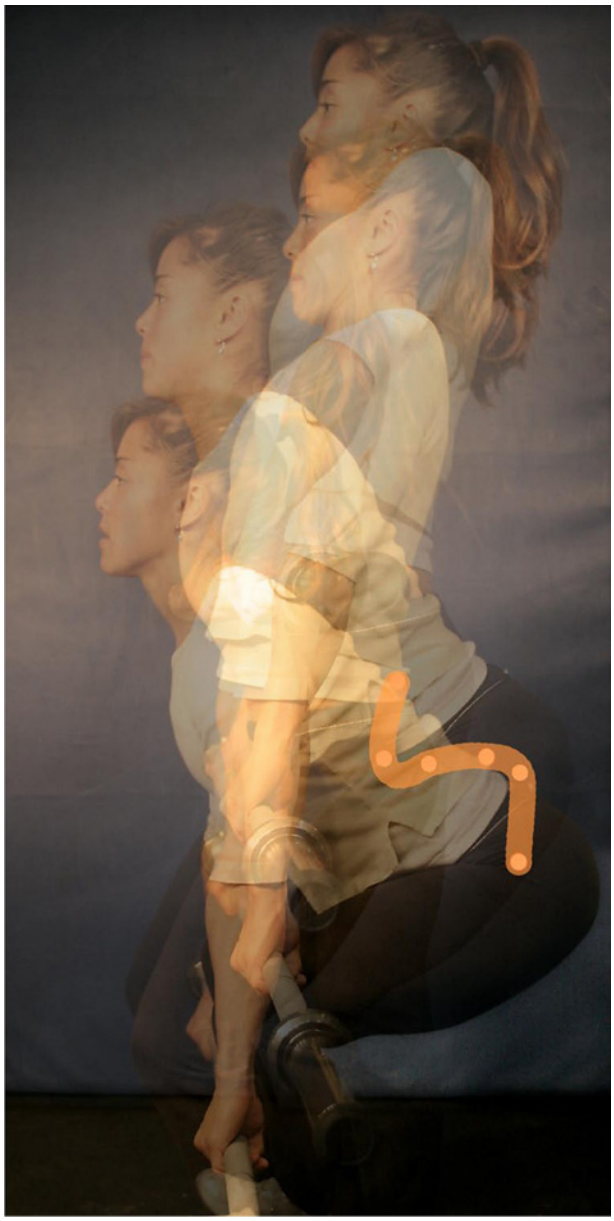
® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com



Il percorso segue il movimento dei fianchi di Annie durante un'oscillazione con manubri. I fianchi non si muovono mai direttamente verso l'alto, quindi l'estensione anca-gamba ha, rispetto al secondo sollevamento, una bassa potenza, indipendentemente dalla forza dell'impulso dei fianchi.



Il percorso segue i fianchi di Annie dalla fine del primo sollevamento, attraverso il percorso, fino al secondo sollevamento. Il movimento orizzontale del percorso è il cammino, mentre i componenti verticali sono il primo e il secondo sollevamento. Ecco come è nato il termine "percorso".

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e di CrossFit Santa Cruz, ed è anche il direttore editoriale del CrossFit Journal. Ex ginnasta agonistico, lavora come allenatore di fitness e condizionamento fisico dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Validità del CrossFit valutata

Greg Glassman

L'anno scorso, la Scuola di Fanteria Reale Canadese a CFB Gagetown, Nuovo Brunswick, Canada, ha testato l'efficacia del concetto CrossFit rispetto al programma di fitness dell'esercito canadese (AFM) esistente.

Il personale delle forze americane e della coalizione può contattare l'allenatore Greg Glassman (greg@crossfit.com) per ulteriori informazioni sul test o sull'implementazione di CrossFit, o per entrare in contatto con il team CrossFit della Scuola di Fanteria Canadese.

Vogliamo ringraziare gli ufficiali della Scuola di Fanteria Canadese e gli istruttori dei PSP (Programmi di Supporto al Personale) per il loro incredibile professionalismo, la calorosa ospitalità e l'impegno verso un addestramento fisico militare all'avanguardia.

Il riassunto e le tabelle che seguono sono stati estratti dal rapporto finale del test.

Risultati del Test del Manuale di Fitness della Scuola di Fanteria Reale Canadese / CrossFit

- Nel marzo 2005, la Scuola di Fanteria Canadese ha avuto il permesso di condurre un test di condizione fisica per valutare l'efficacia del concetto CrossFit utilizzando l'AFM come modello di base.
- CrossFit sviluppa gli stessi aspetti di condizione fisica dell'AFM: condizionamento aerobico, forza/resistenza muscolare, flessibilità e potenza.
- È stato utilizzato un approccio operativo diverso dal programma tradizionale di fitness militare.

Protocolli di Test

L'efficacia di entrambi i programmi è stata valutata in base alle seguenti misure:

- Test fisici - test di PT e percorsi a ostacoli
- Percezioni degli studenti sul programma
- Tasso di infortuni durante il test
- I test sono stati realizzati all'inizio e alla fine della fase di PT
- Un gruppo, DP 1.2, corso finale per gli ufficiali di fanteria prima dell'assegnazione a un reggimento e della presa di comando di un plotone, sette settimane di formazione
- Un altro gruppo, CAP, primo corso dell'esercito per gli ufficiali della componente terrestre, otto settimane di formazione
- La misura di successo quantificabile era il miglioramento del punteggio tra il primo e il secondo test.
- Le percezioni degli studenti sono state valutate tramite questionario
- Gli infortuni sono stati registrati tramite il sistema medico delle FC e i registri dei corsi

Eventi di Test di PT

- Addominali - massimo in due minuti
- Salto verticale - due minuti per due tentativi
- Flessioni - massimo in due minuti
- Sollevamento da terra - massimo ripetizioni in due minuti, 2 x manubri da 40 lbs
- Trazioni - massimo ripetizioni in un minuto
- Corsa di 2,4 km - percorso all'aperto

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Test del percorso a ostacoli

- Prestazione individuale per il tempo più veloce
- Tre tentativi per ostacolo senza penalità di un minuto
- Abbigliamento CADPAT, Kevlar e guanti 2 su 4
- CAP: 19 ostacoli
- DP1.2: 23 ostacoli
- Progettato per valutare le capacità fisiche degli studenti su un ampio spettro di competenze fisiche generali.
- Sviluppato da PSP e la Scuola di Fanteria
- Utilizzato nelle "verifiche di idoneità" dell'AFM
- Ogni postazione di test supervisionata da PSP
- Il personale ha valutato una sola postazione di test per garantire la standardizzazione
- Gli studenti identificati solo tramite numeri

Percezioni degli studenti

- Il corso DP 1.2 ha fornito informazioni
- Questionario realizzato dopo il completamento di tutti i test fisici
- L'obiettivo era offrire ai candidati un forum anonimo per esprimere le loro opinioni, senza influenze, sul programma di allenamento fisico utilizzato
- È stata utilizzata una scala di valutazione generale e domande aperte

Domande

- Sicurezza del Programma
- Coesione del Gruppo
- Applicabilità sul Campo
- Preparazione Fisica sul Campo
- Sfida del Programma
- Apprendimento del Programma
- Difficoltà dell'Esercizio
- Applicabilità del Gruppo
- Facilità Logistica
- Miglioramenti della Condizione Fisica
- Confronto del Programma di Condizione Fisica

Tassi di Infortuni

- Misura importante dell'utilità del programma
- Dati ottenuti per gli studenti ritornati all'unità (RTU)
- Devono aver completato il test iniziale di formazione fisica
- Infortunio durante la formazione fisica, o un'attività fisica in guarnigione o sul campo
- Gli infortuni cronici sono stati valutati come "non attribuibili e attribuibili"
- Ogni infortunio non attribuito alla formazione fisica non è stato registrato, ad esempio, infortunio all'orecchio

Dati del Test Fisico -- Medie

	ADDOMINALI		SALTO VERTICALE (cm)		FLESSIONI		SQUAT		TRAZIONI		CORSA DI 2,4 KM (min:sec)		PERCORSO A OSTACOLI (min:sec)	
	AFM	CF	AFM	CF	AFM	CF	AFM	CF	AFM	CF	AFM	CF	AFM	CF
CAP														
Inizio	61,9	57,6	46,4	42,6	31,9	29,4	43,8	40,3	5,6	4,5	12:32	14:10	7:21	8:33
Fine	60,9	61,2	45,2	42,2	36	35,1	51,3	55,2	6,2	4,5	11:54	12:33	6:03	7:10
Differenza	-1	3,6	-1,2	-0,4	4,1	5,7	7,5	14,9	0,6	0	-0:38	-1:37	-1:18	-1:23
DP1.2														
Inizio	72,6	71,9	46,5	45,5	41,8	36,1	48,5	48,1	7,4	5	12:24	12:12	11:30	12:37
Fine	74,9	78,1	47,1	44,8	45,4	43,1	54,2	61,2	8,7	6,9	11:24	11:10	10:37	11:22
Differenza	2,3	6,2	0,6	-0,7	3,6	7	5,7	13,1	1,3	1,9	-1:00	-1:02	-0:53	-1:15

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

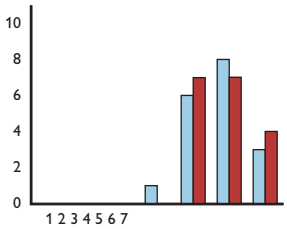
the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Validità del CrossFit valutata (continua...)

Sicurezza del programma:

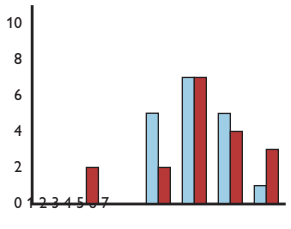
Credo che l'allenamento a cui ho partecipato fosse sicuro.



1 = per niente d'accordo 4 = neutrale 7 = completamente d'accordo

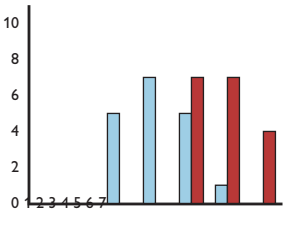
Coesione del gruppo:

Sento che la coesione del mio gruppo è migliorata durante gli allenamenti fisici



Applicabilità sul campo:

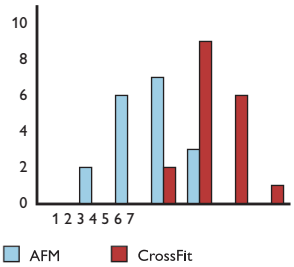
Penso che le attività svolte durante le sessioni di allenamento fisico fossero rilevanti per i compiti sul campo



scala verticale = numero di persone

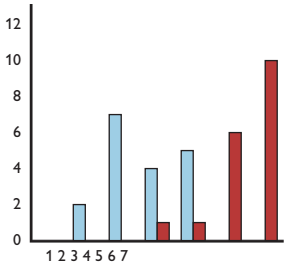
Preparazione fisica per il campo:

Sento che le sessioni di allenamento fisico mi hanno preparato per il campo



Sfida del programma:

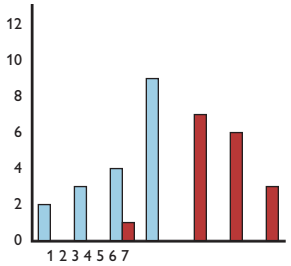
Gli allenamenti fisici erano stimolanti



1 = per niente d'accordo 4 = neutrale 7 = completamente d'accordo

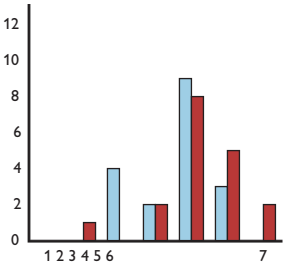
Valutazione del programma:

Mi è piaciuto partecipare alle sessioni di allenamento fisico



Applicabilità al gruppo:

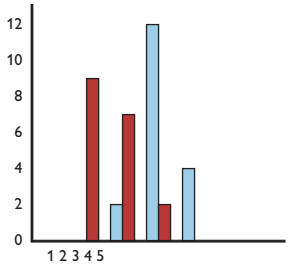
Questo corso è utile come programma di allenamento fisico di gruppo



scala verticale = numero di persone

Difficoltà dell'esercizio:

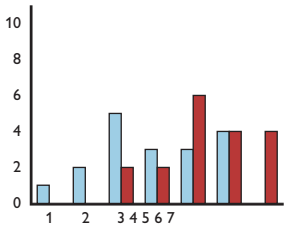
I movimenti di questo programma erano difficili/facili da apprendere



1 = molto difficile 3 = neutrale 5 = molto facile

Semplicità logistica:

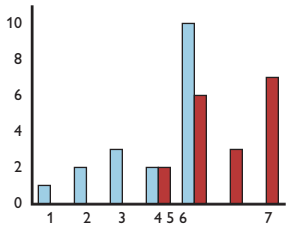
Logisticamente, questo programma è realistico per le sessioni di allenamento fisico di gruppo nell'esercito



1 = per niente d'accordo 4 = neutrale 7 = completamente d'accordo

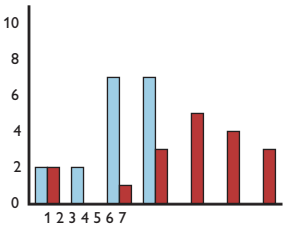
Miglioramento della condizione fisica:

Ora sono in forma migliore rispetto all'inizio del programma di allenamento fisico



Confronto dei programmi di fitness:

Ho ottenuto miglioramenti maggiori della mia condizione fisica con questo programma rispetto ad altri che ho utilizzato in passato



scala verticale = numero di persone

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Programma AFM

- Realizzato secondo il «Programma di fitness militare di 12 settimane»
- Gli allenamenti includevano riscaldamento, esercizio (40-50 min) e defaticamento
- Supervisionato dall'istruttore del corso 4 su 4
- Gli allenamenti comprendevano:
- Intervalli aerobici
- Allenamento aerobico continuo
- Allenamento di forza e potenza
- Giorno facoltativo (camminata con zavorra, sport o recupero)

Programma CrossFit

- Basato sul CrossFit Journal e sul sito CrossFit
- Gli allenamenti includevano riscaldamento, esercizi (15-25 min) e defaticamento
- Il resto dell'allenamento era dedicato all'istruzione delle abilità, alla manipolazione di oggetti esterni o al controllo corporeo
- Supervisionato dall'istruttore del corso
- Gli allenamenti comprendevano:
- Allenamento delle abilità (sollevamento pesi o controllo corporeo)
- Allenamento di abilità singola (MAT, sollevamento olimpico, camminata con zavorra)
- Allenamento di abilità multiple (corsa, pesi, controllo corporeo)

Riassunto dell'analisi statistica

- I dati suggeriscono che il CrossFit ha indotto una maggiore forza nelle gambe e nel tronco
- CrossFit ha generato miglioramenti cardiovascolari uguali o superiori eseguendo meno della metà della corsa
- In nessun esercizio i gruppi CrossFit hanno mostrato un miglioramento meno significativo dei gruppi AFM

Spiegazione dei risultati

I risultati suggeriscono che i gruppi CrossFit hanno eguagliato o superato i gruppi AFM

Risultati e analisi degli infortuni

- AFM 6 infortuni attribuibili
- CrossFit 2 infortuni attribuibili

Possibile bias

- Necessità di avere un istruttore certificato CrossFit per realizzare l'allenamento e anche servire come Ufficiale di test

Per attenuare il possibile bias:

- I test PT sono stati sviluppati congiuntamente dal personale PSP di CFB Gagetown
- I test PT sono stati supervisionati dal personale PSP
- Gli eventi di test PT erano i controlli di fitness AFM (bias a favore dell'AFM)
- Il percorso a ostacoli non era un vantaggio per nessuno dei gruppi
- Nessun gruppo è stato valutato in un allenamento CrossFit
- I dati sono stati raccolti, inseriti e trattati da una terza parte

Conclusione

- Il gruppo CrossFit ha raggiunto guadagni di forza uguali o superiori all'AFM con allenamenti più brevi
- Il gruppo CrossFit ha ottenuto guadagni aerobici uguali realizzando meno della metà della corsa
- Il livello educativo superiore degli istruttori di CrossFit ha aiutato la performance del gruppo CrossFit

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. Ex ginnasta competitivo, esercita come allenatore di fitness e condizionamento sin dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Ristampa di un articolo del CrossFit Journal. Pubblicato per la prima volta nel numero 42 del CrossFit Journal - Febbraio 2006

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Biciclette a velocità singola

Mike Evans, con introduzione di Greg Glassman



Pochi argomenti suscitano tanto interesse, controversie e passione quanto le biciclette e il ciclismo. La fisica, la fisiologia, la legge, la cultura, lo sport, la storia e l'ingegneria si uniscono per la comunità ciclistica.

Inventata nel 1817 da Karl Drais Saverbronn, 46 anni dopo la prima automobile, la bicicletta è un miracolo di efficienza muscolare e termodinamica.

Nessun mezzo di locomozione, meccanico o animale, può eguagliare l'efficienza termodinamica della bicicletta.

L'efficienza termodinamica e muscolare si combinano per fare della bicicletta un mezzo senza pari nella produzione di energia umana a lungo termine.

Con l'invenzione del deragliatore nel 1889, il ciclista poteva cambiare rapidamente marcia in movimento e mantenere gran parte di questa efficienza su terreni, velocità e condizioni di vento variabili.

Il corpo umano ha un ristretto intervallo di produzione di energia, e i rapporti di trasmissione della bicicletta vengono scelti per massimizzare la velocità o

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

distanza per il minimo sforzo. Questo è il vantaggio delle biciclette a più velocità: mantenere una cadenza costante (giri del pedale) e carico per massimizzare le prestazioni.

Le prestazioni si ottimizzano con biciclette a più velocità selezionando un rapporto di cambio che consenta sia la massima resistenza (resistenza muscolare localizzata) sia la massima resistenza cardiorespiratoria per qualsiasi potenza erogata. Questa ottimizzazione, sia ad alta sia a bassa potenza, avviene a cadenze relativamente elevate.

Anche le potenze elevate e insostenibili, come quelle comuni nel ciclismo di velocità, si trovano a cadenze elevate.

La carta di CrossFit di "movimento funzionale, alta intensità e variazione costante" incoraggia combinazioni di cadenza e carico che non si trovano o non sono comunemente accettate nel ciclismo di velocità o di resistenza. Il ciclismo ad alto carico e bassa cadenza è quasi eretico nelle comunità ciclistiche.

Per gli appassionati di CrossFit, il valore dell'allenamento in bicicletta è solo perifericamente o remotamente collegato a un miglioramento dell'efficienza e delle prestazioni nel ciclismo. La cosa più importante è l'opportunità di allenamento per variare la matrice di carico e velocità in tutte le uscite di potenza. (Curiosamente, uno studio poco noto commissionato dalla StairMaster Corporation a metà degli anni '90 ha concluso che variare regolarmente la matrice carico-velocità durante gli allenamenti era uno stimolo singolarmente potente per il GPP.)

Potremmo ottenere questo con una bicicletta a più velocità selezionando regolarmente e deliberatamente un rapporto di cambio inefficiente, o cambiando in modo casuale, e i CrossFitter che vivono in terreni pianeggianti possono trovare che questa sia la loro migliore opzione, ma lo stesso effetto può essere ottenuto con meno sforzo mentale pedalando una bicicletta a singola velocità su terreni ondulati.

Non c'è assolutamente alcun vantaggio in termini di divertimento o forma fisica nelle biciclette a più velocità. Accettando questo, l'appassionato di biciclette a singola velocità ha:

1. Ha scambiato l'efficienza per una maggiore condizione fisica
2. Ha abbracciato completamente la sfida di affrontare le salite
3. Ha trovato un giro più fisico, completo, tecnico o "atletico"
4. Ha aumentato la sua forza in modo unico attraverso il ciclismo
5. Ha scoperto l'emozione di una variante del ciclismo più semplice, libera ed elegante

Presso CrossFit Santa Cruz, di recente abbiamo convertito la nostra flotta di mountain bike a singola velocità. Le nostre mountain bike erano originariamente considerate un'alternativa molto più economica, versatile e divertente rispetto alle biciclette da palestra, ma abbiamo rapidamente scoperto che molti atleti non sapevano come e quando cambiare marcia, pochi lo ammettevano, e le revisioni obbligatorie e le istruzioni sul cambio non aiutavano. Quasi ogni utilizzo sembrava comportare guasti, riparazioni e troppe biciclette che venivano spinte a mano.

La prima volta che ho visto una mountain bike a singola velocità è stato più di 15 anni fa. Eravamo in un giro di gruppo e il mio amico Brent è arrivato con una. Pensavo davvero che avesse perso la testa mentre pedalavamo sull'asfalto piano verso i sentieri. Sembrava una macchina da cucire a tutta velocità! Quando siamo arrivati alla prima salita sterrata, Brent si è semplicemente allontanato e non l'abbiamo più visto fino alla cima della collina. Presto un altro amico ha comprato una bici a singola velocità e ha iniziato a lasciarci indietro in ogni giro. Ho deciso rapidamente che dovevo averne una anch'io.

Originariamente, per ottenere una bicicletta a singola velocità, dovevi prendere un vecchio telaio in acciaio e saldare i forcellini posteriori orizzontali (figura 1) o acquistare un telaio su misura. I vecchi telai in alluminio non possono essere risaldati a causa del processo di trattamento termico utilizzato per fabbricarli. Il problema è che la maggior parte delle biciclette ora viene fornita con forcellini verticali (figura 2) ed è impossibile ottenere sufficiente tensione della catena per funzionare come una singola velocità. Oltre al cambio di marcia, il deragliatore posteriore nelle biciclette con marce funge anche da tendicatena. Fortunatamente per me, ho potuto acquistare un telaio in acciaio usato che ho poi portato a un costruttore di telai locale e l'ho modificato per usarlo come una singola velocità.



Figura Forcellino orizzontale

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com







Dall'alto in basso:
Figura 2 - Deragliatore verticale. Figura - Il "Pony del Dolore" travestito da bicicletta di ciclocross di ricambio. Figura 4 - Bicicletta a scatto fisso. Guarda mamma, senza freni!

Questa bicicletta è diventata affettuosamente conosciuta come il Pony del Dolore (figura 3). Ho imparato più sul ciclismo di montagna con questa bici che con tutte le altre messe insieme. Pedalare su una single speed è un efficace maestro di tecnica. Ti farà:

- Migliorare la tua pedalata. Per anni, i professionisti europei si sono allenati su biciclette single speed (a scatto fisso) nella bassa stagione per ridefinire la loro pedalata (figura 4).
- Insegnarti dove posizionare i pedali in situazioni tecniche.
- Renderti più consapevole del terreno o percorso davanti a te.
- Insegnarti ad accelerare in cima alle colline.
- Spiegarti tutto ciò che hai sempre voluto sapere sull'impulso.
- Mostrarti che puoi davvero percorrere quella sezione tecnica o collina senza cambiare alla marcia più bassa.
- Obbligarti a variare i tuoi rpm (velocità di pedalata) da un livello ridicolmente basso di 30 rpm a uno molto alto di 130 rpm. (A volte, mentre salgo, mi sembra di essere su una nave romana di schiavi con un tipo grosso dietro che segna il ritmo con il suo tamburo.)

Le single speed sono fantastiche anche se vivi o pedali in un luogo con maltempo; ci sono meno parti che si bloccano e si usurano. Inoltre, le single speed sono semplicemente divertenti da guidare.

Oggi puoi acquistare una single speed completa, poiché molti produttori hanno visto l'opportunità e si sono uniti alla competizione. E ora c'è anche una grande quantità di produttori di componenti sul mercato. Ora puoi ottenere componenti come mozzi specifici per single speed, set di ruote, set di pedivelle, adattatori per singolo pignone per ruote libere a più velocità e dispositivi di tensionamento della catena. Il vantaggio di tutta questa partecipazione dei produttori è che quasi qualsiasi bicicletta nel tuo garage può essere convertita in una single speed.

Le due cose più importanti quando si converte quasi qualsiasi bicicletta con marce in una single speed sono la linea della catena e la tensione della catena. La linea della catena si riferisce all'angolo della catena tra la corona anteriore e il pignone posteriore (figura 5). Vuoi che la catena sia il più dritta possibile, o, se te lo immagini, esattamente parallela alla ruota posteriore. Le ragioni per questo sono diverse. Se la catena è angolata tra la corona anteriore e il pignone posteriore, sperimenterà un carico laterale indebito (figura 6), il che farà consumare la catena più rapidamente, o peggio ancora, che si rompa. Se la catena

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

se si rompe sotto un carico estremo mentre sei in piedi, potresti ferire un tessuto molle molto delicato. Ci sono molte variabili per regolare una linea di catena dritta a seconda del sistema che usi, ma fondamentalmente implica l'uso di distanziali per regolare il pignone posteriore tra l'anello di bloccaggio del pacco pignoni e l'estremità del mozzo libero (figure 7 e 7.5). Nell'anello di catena anteriore, sei fondamentalmente limitato a quale lato del braccio della pedivella desideri montare l'anello di catena. Probabilmente dovrai acquistare bulloni per l'anello di catena progettati per un solo anello di catena (figura 8).

Ottenere la giusta tensione della catena su una bicicletta con forcellini orizzontali è facile: basta tirare indietro la ruota posteriore e stringere i bulloni dell'asse o il bloccaggio rapido. Su una bicicletta con forcellini verticali, avrai bisogno di un tipo di dispositivo di tensione. Questo potrebbe essere un vecchio deragliatore, tendicatena specifici per una sola velocità (figure 15 e 15.5), mozzi posteriori per una sola velocità con un asse eccentrico, o un telaio personalizzato per una sola velocità (con forcellini orizzontali o con un movimento centrale eccentrico - figura 9). Qualunque sia il dispositivo di tensione che usi, assicurati che la catena avvolga il più possibile il pignone posteriore (figura 10). Quando uso un deragliatore come tendicatena, ho avuto più fortuna usando uno da strada a gabbia corta, ma qualsiasi deragliatore funzionerà. Usare la lunghezza corretta della catena con un deragliatore farà avanzare la gabbia del deragliatore e, allo stesso tempo, garantirà un avvolgimento sufficiente della catena.

Puoi anche trasformare una bicicletta da montagna con sospensione completa in una a singola velocità (figura 11). Tuttavia, le biciclette con sospensione completa fanno cose strane con le catene. Sulla mia bicicletta, quando la sospensione è completamente compressa, la tensione della catena aumenta, tirando il deragliatore in avanti (figure 12 e 13). Se decidi di convertire una bicicletta con sospensione completa, comprimi la sospensione più volte e osserva cosa fanno la catena e il deragliatore. Sulla mia bicicletta, se accorciassi troppo la catena e comprimessi completamente la sospensione, rischierei di strappare il deragliatore dal telaio, causando un guasto catastrofico (leggi: molto costoso).

La scelta degli ingranaggi per una singola velocità dipende molto da dove vivi e pedali. Non entrerò troppo nei dettagli, dirò solo che la maggior parte delle biciclette da montagna a singola velocità ha un rapporto di trasmissione di 2 a 1. Per determinare il rapporto, dividi il numero di denti dell'anello di catena anteriore per 2 per ottenere il numero di denti del pignone posteriore. Ad esempio, un anello di catena di 34 denti e un pignone posteriore di 17 denti è un rapporto di 2 a 1. (Un buon rapporto per una bicicletta da strada è di 2.94 a 1 [ad esempio, 48 denti davanti, 16 denti dietro]). Il tuo ingranaggio può variare in base al terreno su cui pedali e alle tue preferenze personali.







Dall'alto in basso:

Figura 5 - Linea di catena dritta. Figura 6 - Dimostrazione di una cattiva linea di catena su una bicicletta con marce. Figura 7 - Mozzo posteriore con distanziali

Convertire una bicicletta non richiede molte attrezzature, ma, sfortunatamente, alcune di esse sono specifiche per biciclette. Non solo, ma anche gli strumenti specifici per biciclette, come gli estrattori di pedivelle, possono variare da una generazione all'altra.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com















Colonna sinistra dall'alto verso il basso:

Figura 7.5 - Pignone e distanziali sciolti e pignoni di ricambio. Figura 8 - Confronto tra viti del piatto. Figura 9 - Scatola del movimento centrale eccentrica

Colonna destra dall'alto verso il basso:
Figura 0 - Avvolgimento corretto della catena. Figura - Sospensione completa a velocità singola. Figura 2 - Deragliatore che funge da tendicatena spinto in avanti mentre la sospensione si comprime. Figura - Deragliatore che funge da tendicatena in posizione normale

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

stesso produttore di componenti. Inoltre, gli attrezzi possono variare a seconda del produttore del componente—ad esempio, Shimano contro Campagnolo. La mia cassetta degli attrezzi è cresciuta enormemente negli ultimi anni per questa ragione. Se sei interessato a intraprendere un progetto di conversione a singola velocità ma non hai gli attrezzi giusti, ti suggerisco di contattare un ciclista che conosci o il club di ciclismo più vicino per vedere se puoi utilizzare i loro attrezzi. Lavorare su una bicicletta non è scienza aerospaziale, ma i pezzi sono piccoli ed è facile stringere troppo e romperli. Usa il buon senso! Se non hai una propensione meccanica o non trovi gli attrezzi, il tuo negozio di biciclette locale probabilmente sarà felice di aiutarti.

Attrezzi necessari (figura 14):

- Attrezzo per catena
- Chiave per catena
- Attrezzo per anello di bloccaggio del pacco pignoni
- Estrattore per pedivelle
- Chiavi Allen metriche
- Pinze
- Un buon sgrassante sarebbe anche utile. Suggerisco il detersivo per piatti Dawn o Simple Green o un tipo di detergente agrumato per lo sporco più ostinato. Approfitta per pulire tutto mentre è smontato. (Non immergere la catena in Simple Green o detergente agrumato per troppo tempo, poiché si è dimostrato che indebolisce le piastre laterali della catena.)

Come avrai notato, non ho menzionato alcun aspetto fisiologico del pedalare con una singola velocità. Lascio questo ai professionisti. Posso dirti che pedalare con una singola velocità è un piacere perché le biciclette sono più leggere, molto più silenziose (senza cambi falliti, senza rumori di catena e meno cavi e guaine che battono sul telaio) e estremamente semplici: basta pedalare! Forse è perché la maggior parte di noi ha iniziato con biciclette a singola velocità quando eravamo bambini (BMX, Stingray, ecc.) ed è un ricordo della libertà che rappresentavano.

Figura 4. Attrezzi











Dall'alto verso il basso: Figura 5 - Tendicatena. Figura 5.5 - Il molto buon tendicatena Surly. Ha una molla reversibile all'interno del tendicatena che permette di spingere verso l'alto o verso il basso. Figura 6 - Rimontare una singola velocità da ciclocross durante una gara. Figura 7 - Singola velocità da ciclocross.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Link

http://www.johnforester.com/Articles/Cycling/Physiology.htm

http://www.johnforester.com/index.html

http://www.papimi.gr/zeromuscleefficiency1.htm

http://www.people.cornell.edu/pages/aed29/Bad_Mechanics.htm

http://www.scorcher.org/cmhistory/moralismvsutopianism.html

http://www.bicyclelaw.com/

http://www.cogsci.ed.ac.uk/~ira/illich/texts/energy_and_equity/node8.html

http://www.sheldonbrown.com/singlespeed.html

http://www.singlespeedoutlaw.com/issue5/links.shtml

Per un kit di conversione conveniente, visita: www.nashbar.com o http://www.nashbar.com/profile.cfm?category=&subcategory=&brand=&sku=14063&storetype=&estoreid=&pagename=

Per alcuni dei migliori pezzi di bicicletta, inclusi un mozzo posteriore a velocità unica con linea di catena regolabile e ingranaggi intercambiabili, visita: www.chrisking.com o http://www.chrisking.com/hubs/hbs_sspeed.html e http://www.chrisking.com/hubs/hbs_sspeed_disc.html

Per il mozzo posteriore esclusivo a velocità unica con mozzo eccentrico articolato, visita: http://www.whiteind.com/ Cerca l'ENO di Eric e il disco ENO eccentrico.

Per un tendicatena reversibile di alta qualità, visita: www.surlybikes.com o http://www.surlybikes.com/parts.html Cerca il 1X1 singleator.

Per telai personalizzati a velocità unica di alta qualità, visita: www.huntercycles.com o rick@huntercycles.com e

www.rocklobstercycles.com o paul@rocklobstercycles.com

Se desideri una bicicletta completa, visita: www.bianchiusa.com o http://www.bianchiusa.com/06_wuss.html

Se cerchi un affare su una bicicletta da pista a scatto fisso (fai molta, molta attenzione se non ne hai mai guidata una prima!), visita: http://www.bikesdirect.com/products/windsor/thehour.htm

® *CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.*
© *2006 Tutti i diritti riservati.*

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Il Grinder

Ordine di Operazioni CrossFit #1, “CHAD”

Nome dell'autore

Il Grinder: Ordine di Operazioni CrossFit #1, “CHAD”

Introduzione

L'organizzazione e il formato di questo articolo possono sembrare confusi a qualcuno; potrebbe sembrare scritto in una lingua straniera. Tuttavia, per altri—specificamente, ufficiali militari e sottufficiali superiori—sarà immediatamente familiare e comprensibile. “Il Grinder” segue il formato dell'ordine di operazioni della NATO. Un ordine di operazioni (OPORD o Op O) è una direttiva emessa da un comandante ai suoi subordinati per eseguire coordinatamente un'operazione specifica (Manuale del Ranger, SH 21-76). In questo articolo, l'operazione o compito è un allenamento di gruppo.

Il formato in cinque paragrafi dell'OPORD della NATO, insieme agli allegati, è usato per organizzare le istruzioni del comandante, garantire una visione operativa comune e aiutare i leader subordinati a comprendere pienamente l'intenzione del comandante e i risultati che desidera che l'operazione produca —lo stato finale. È un metodo logico, chiaro e conciso per trasmettere un piano. I cinque paragrafi standard che compongono l'OPORD sono: SITUAZIONE, MISSIONE, ESECUZIONE, SUPPORTO DI SERVIZIO e COMANDO E SEGNALE.

Poiché il CrossFit Journal è letto da un'ampia gamma di unità militari negli Stati Uniti e in tutto il mondo, vengono utilizzati termini dal glossario delle abbreviazioni della NATO, AAP-15(2006), ogni volta che è possibile per chiarire le istruzioni. Il pubblico principale di “Il Grinder” è la comunità militare e delle forze dell'ordine. Tuttavia, qualsiasi agenzia che svolga allenamenti fisici di gruppo troverà il contenuto utile, una volta abituati al formato.

Affinché un'OPORD sia efficace, deve 1) essere strutturata in modo che il personale comprenda l'intento, i propri compiti e il contesto di tali compiti; 2) informare il personale sugli effetti che devono raggiungere e sul perché è necessario raggiungerli (per il “Grinder”, è ottenere coesione di unità e stato fisico di combattimento sotto condizioni di affaticamento); 3) identificare le risorse necessarie per eseguire il compito; e 4) imporre un minimo di misure di controllo per garantire libertà d'azione e flessibilità.

“Il Grinder” è il risultato diretto delle richieste generate dall'articolo del CFJ del mese scorso “Allenamento CrossFit per Gruppi Numerosi” per articoli aggiuntivi che affrontino l'allenamento fisico di combattimento per plotoni e squadroni.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com Commenti a feedback@crossfit.com

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 Lug 06

OPS 01

Ordine di Operazione 01 — OP GRINDER

Organizzazione del Compito: Allegato A

1. SITUAZIONE

a. Generale.

(1) L'ambiente operativo attuale affrontato dalle forze di coalizione oggi è complesso, vario, diffuso e letale. È un campo di battaglia asimmetrico estremamente pericoloso e in continua evoluzione. Le forze di coalizione devono svolgere una vasta gamma di compiti contemporaneamente in una zona operativa. C'è stato un cambiamento operativo dal modello tradizionale di “guerra di terza generazione” al modello attuale di “guerra di quarta generazione”. Questa evoluzione ha prodotto un ambiente operativo che si concentra principalmente su terreni complessi come montagne, aree urbanizzate e foreste. A causa della minaccia in evoluzione affrontata dalle forze di coalizione, le organizzazioni militari hanno dovuto sviluppare nuove dottrine, tattiche, tecniche e procedure per essere efficaci.

(2) La forma fisica e la sopravvivenza in combattimento sono una delle aree critiche attualmente esaminate dagli eserciti di coalizione. Le missioni recenti in Afghanistan e in Iraq hanno dimostrato che i soldati necessitano di una vera e propria forma fisica da combattimento per essere efficaci nel campo di battaglia attuale. Così come la dottrina e le tattiche devono essere modificate e migliorate per consentire il successo contro queste nuove minacce, anche l'addestramento fisico militare deve essere.

(3) L'articolo del CrossFit Journal del mese scorso, “Allenamento CrossFit per Grandi Gruppi”, ha generato molte richieste dai lettori per futuri articoli che affrontino l'addestramento alla forma fisica da combattimento per plotoni o squadre.

b. Intenzione del Grinder.

(1) Scopo. Lo scopo dell'OP GRINDER è creare allenamenti di gruppo che utilizzino l'equipaggiamento comunemente trovato all'interno di un'unità militare. Gli allenamenti affronteranno sia i protocolli di allenamento in guarnigione che in condizioni austere per plotoni, squadre e unità di combattimento. Saranno scalabili e flessibili per permettere un'ampia gamma di usi, inclusi truppe in addestramento base fino a operatori di combattimento d'élite. Il formato e il linguaggio saranno basati su organizzazioni militari; tuttavia, questo è solo per facilitare l'orientamento. Gli allenamenti possono essere adattati per qualsiasi agenzia o organizzazione che svolga allenamento fisico di gruppo.

(2) Metodo. Inizialmente, “The Grinder” sarà prodotto periodicamente. Tuttavia, in base alla domanda della comunità militare/LEO, la rubrica potrebbe

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.© 2006 Tutti i diritti riservati.

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com Commenti a feedback@crossfit.com

sarà incluso mensilmente nel CFJ. Offrirà un allenamento che comprenderà istruzioni, descrizioni e illustrazioni. Ogni “Grinder” sarà presentato in un formato di Ordine di Operazioni (Op O) che tutto il personale NATO conosce. Questo permetterà una visione operativa comune, indipendentemente dall'unità. Per garantire una transizione riuscita verso gli allenamenti futuri, ci saranno compiti “Preparati per” (BPT) o di “Seguito” nel paragrafo di ESECUZIONE. Questo permetterà ai leader di usare attività simultanee per prepararsi al prossimo allenamento. Queste preparazioni possono includere istruzioni e prove di movimenti come il clean o lo squat sopra la testa; effettuare ricognizioni di aree di allenamento necessarie o potenziali future, o ottenere logistica specifica per l'esecuzione della prossima fase dell'allenamento. Un esempio potrebbe essere “BPT: realizzare un allenamento che richieda 1 sacco di sabbia e 1 cassa di munizioni di .50 cal piena di sabbia per ogni squadra di quattro persone, e un percorso di corsa di 400 metri. Le truppe devono essere competenti nello squat frontale e nel deadlift per eseguire il prossimo WOD (workout del giorno).” I compiti BPT stabiliranno le condizioni per il successo durante l'allenamento del mese successivo. Un allegato accompagnerà l'Op O per fornire una rappresentazione grafica della configurazione dell'allenamento e delle posizioni del personale o delle attrezzature chiave. L'Op O fornirà indicazioni sugli effetti desiderati dell'allenamento; tuttavia, sarà responsabilità del leader determinare il modo migliore per raggiungere questi effetti in base al livello di abilità della sua organizzazione, alle attrezzature disponibili e alla posizione.

(3) Stato Finale. Le unità saranno equipaggiate, organizzate e preparate per realizzare fitness di combattimento individuale e di gruppo a livello di compagnia, plotone o squadra in guarnigione e/o in ambienti austeri.

2. MISSIONE

“CHAD”: corsa 400m /25 stacchi da terra/ corsa 400m /25 thruster / corsa 400m/25 squat frontale / corsa 400m /25 push-press / corsa 400m

3. ESECUZIONE

a. Concetto di Operazioni.

(1) Intenzione. Completare ciascun esercizio prescritto il più velocemente possibile in sicurezza. Questo è un allenamento di squadra “specifico per compito”. L'obiettivo di questo allenamento è sviluppare coesione e condizionamento fisico sotto condizioni di fatica mentre si esegue un'evacuazione simulata di feriti in combattimento.

(2) Schema di manovra. Ogni squadra sarà divisa in due gruppi di quattro. Ogni gruppo avrà una barella, un bidone d'acqua pieno (20 kg), due casse di munizioni di .50 cal piene di sabbia (22,5 kg ciascuna), un sacco di sabbia (22,5 kg) e una pietra (20 kg). Tutti i gruppi inizieranno contemporaneamente dallo stesso punto. Trasporteranno il sacco di sabbia, il bidone d'acqua, la pietra e una cassa di munizioni di .50 cal sulla barella (peso totale 86 kg) e correranno/cammineranno per 400m portando la barella. Al ritorno al punto di partenza, ogni membro del gruppo assicurerà un pezzo di equipaggiamento e realizzerà un…

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com Commenti a feedback@crossfit.com

esercizio specifico per 25 ripetizioni. Gli esercizi sono: stacco da terra, le due taniche di munizioni calibro .50 (una per mano) per 25 ripetizioni, avanzamenti con il masso per 25 ripetizioni, squat frontali con il sacco di sabbia per 25 ripetizioni e distensioni delle spalle con il bidone d'acqua per 25 ripetizioni. Una volta che ogni membro del team ha completato le 25 ripetizioni, si carica nuovamente l'equipaggiamento sulla barella e si completa un'altra corsa/camminata di 400m. Al ritorno al punto di partenza, ogni membro eseguirà 25 ripetizioni di un altro esercizio con un equipaggiamento differente. Questa rotazione continuerà fino a quando ogni membro del team avrà eseguito i quattro esercizi. Alla fine, ogni soldato avrà completato 25 ripetizioni di stacco, avanzamenti, distensioni delle spalle e squat frontali, e avrà corso un totale di 2 km (5 volte 400m).

(3) Sforzo Principale. La sicurezza di tutto il personale e lo sviluppo della coesione dell'unità attraverso sfide condivise e difficoltà.

(4) Stato Finale. Il completamento con successo di tutti gli esercizi da parte di ciascun individuo del team e l'unità pronta a proseguire con ulteriore addestramento.

b. Istruzioni di Coordinamento.

(1) Organizzazione della Squadra. I leader della squadra possono organizzare il team di quattro persone come desiderano. È una decisione di leadership su come utilizzare al meglio ogni squadra per svolgere la missione. Se le squadre non riescono a formare gruppi di quattro, possono aggiungere un quinto soldato al team. Il quinto esercizio da completare sarà 25 burpees. Per il trasporto di feriti di 400m, il quinto membro della squadra può alternarsi per portare la barella durante la corsa.

(2) Regolazione. L'addestramento può essere eseguito con abbigliamento PT o equipaggiamento da combattimento completo, inclusi giubbotti con piastre, a seconda del livello di forma fisica dei soldati. I quattro pezzi di equipaggiamento selezionati—sacco di sabbia, bidone d'acqua, taniche di munizioni e masso—sono per condizioni austere. Se ci sono risorse, possono usare manubri o bilancieri. Il peso dell'attrezzatura o il numero di ripetizioni può essere adattato secondo il livello di abilità delle truppe. Il peso di 190 lbs da mettere sulla barella simulerà il peso di un ferito.

(3) Punteggio. Il tempo finale si basa sul tempo combinato per tutta la squadra. Quindi, se il Team A e B formano la prima squadra, e i loro tempi sono 26:30 e 30:02, il tempo di allenamento della squadra è 56:32. La squadra con il tempo combinato più breve vince.

(4) Compiti di follow-up. Il prossimo addestramento richiederà un percorso di corsa di 400m, barre per trazioni e taniche di munizioni da 25mm M2 Bradley riempite di sabbia. Il rapporto preferito è una tanica di munizioni da 25mm per soldato; tuttavia, se ciò non è possibile, una tanica di munizioni da 25mm per ogni tre soldati è accettabile. Se non riescono a ottenere taniche di munizioni da 25mm, cercate qualcosa che pesi circa 70 lbs e che possa essere sollevato sopra la testa: un masso, un bilanciere, un manubrio, ecc.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com Commenti a feedback@crossfit.com

4. SUPPORTO SERVIZI

a. Pesi dell'Attrezzatura

Nomenclatura della Scatola di Munizioni	Quantità/Dimensione	Tipo	Peso	Contenuto
Cartuccia 25mm APFSDS-T	30 cartucce	PA125	70 libbre	Sabbia
Cartuccia cal .50 4B/1T	100 cartucce	M2A1	50 libbre	Sabbia
Cartuccia 5.56mm palla clip	910 cartucce	M2A1	30 libbre	Sabbia
Cartuccia 7.62mm nastro 4B/1T	220 cartucce	M19A1	20 libbre	Sabbia
Tanica	20 litri	7240-21-852-5150	45 libbre	Acqua
Sacco di sabbia	14 pol •’5f 26 pol	8105-00-142-9345	50 libbre	Sabbia
Pneumatico e Ruota di Stryker	1	2610-20-000-7697	circa 350 libbre	NA

b. Requisiti di Attrezzatura. Ogni squadra di 4 o 5 persone avrà bisogno di una pietra (45 libbre), una tanica (45 libbre), due scatole di munizioni calibro .50 (50 libbre ciascuna), un sacco di sabbia (50 libbre) e una barella.

c. Registrazione del Tempo. Un cronometro e materiale per scrivere sono necessari per annotare i tempi di allenamento di ogni squadra e plotone.

5. COMANDO E SEGNALE

a. Cronometrista/Registratore di Punteggi. È necessario un solo cronometrista per tutti i plotoni. Questo soldato annoterà i tempi di tutti i gruppi al termine dell'allenamento. Rimane sulla linea di partenza/area di esercizio per fini di comando e controllo. Tutti i gruppi iniziano l'allenamento sotto il suo comando. Una volta che un gruppo ha completato tutti gli esercizi, informa il cronometrista, che registra tutti i tempi.

b. Istruttore/Allenatore/Sicurezza. Per garantire la corretta esecuzione dell'allenamento, l'uso adeguato delle forme di esercizio e la sicurezza nell'esecuzione, un membro designato del plotone può occupare questa posizione. Un soldato ferito che non può partecipare al PT o un altro membro della compagnia può anche svolgere questa funzione. Anche se non è preferibile, il capo plotone o il sergente del plotone possono occupare questa posizione chiave, specialmente se il pubblico di riferimento dell'allenamento sono i singoli plotoni.

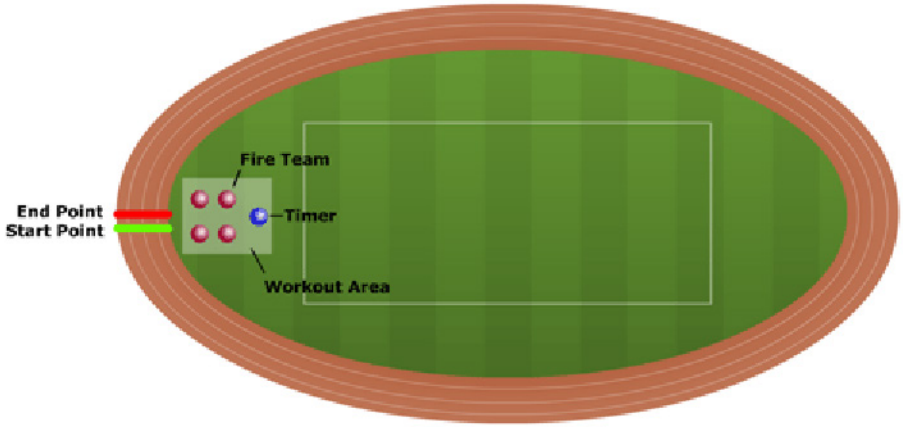
Allegati:

Allegato A Diagramma di Allenamento
Allegato B Attrezzatura
Allegato C Esercizi

Questo allenamento è dedicato al LTC. Chad Buehring, Esercito USA (SF) che ha dato la sua vita disinteressatamente per liberare gli oppressi. Buon vento, Chad.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.© 2006 Tutti i diritti riservati.

Allegato A Schema di Allenamento



"CHAD"

- 400m
- Deadlift x 25
- 400m
- Thruster x 25
- 400m
- Front Squat x 25
- 400m
- Push-Press x 25
- 400m

Allegato B Attrezzature



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com Commenti a feedback@crossfit.com

Allegato B Attrezzature (continua)









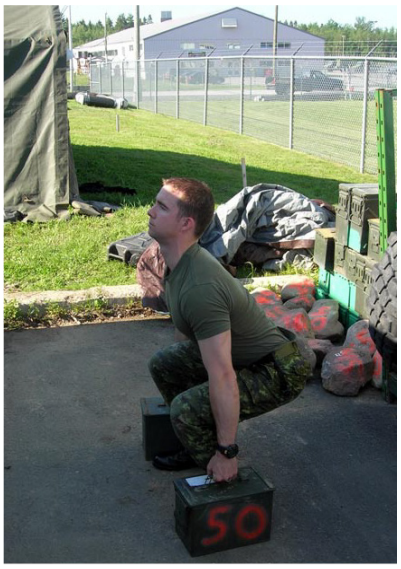


® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com Commenti a feedback@crossfit.com

Allegato C Esercizi





Sollevamento da terra





Squat frontale

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Allegato C Esercizi (cont.)



Sviluppo delle spalle



Thruster

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sugli abbonamenti su http://store.crossfit.com Commenti a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Il Grinder

CrossFit FRAGO #2, “CARLA”

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 Set 06

OPS 03

FRAGO 02 a OPOrd 01 — OP GRINDER

Rif: A. OPORD 01 01 Lug 06

Organizzazione dei Compiti: Allegato A

1. SITUAZIONE. Nessun cambiamento.

2. MISSIONE

“CARLA”: 5 giri a tempo: Corri 400m / 30 sollevamenti da terra / 30 addominali

3. ESECUZIONE

a. Concetto di Operazioni.

(1) Intento. Completare cinque giri degli esercizi il più rapidamente possibile in sicurezza. Questo è un allenamento “specifico per compito” per squadre di quattro persone. Il tempo della squadra termina quando l'ultimo membro completa l'allenamento. Lo scopo di questo allenamento è promuovere la coesione e la forma fisica da combattimento in condizioni di affaticamento attraverso lo sforzo condiviso, le sfide e la competizione.

(2) Schema di manovra. Ogni squadra sarà divisa in due gruppi di quattro o cinque. Ogni gruppo avrà due scatole di munizioni da .50-cal (50 libbre ciascuna) per soldato. Questa è la proporzione di equipaggiamento preferita. Tuttavia, il requisito minimo sarebbe quattro scatole di munizioni da .50-cal per squadra di quattro persone. Tutti i gruppi inizieranno contemporaneamente dallo stesso luogo. Individui di 5

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

si correranno 400m, tornando al punto di partenza. Al termine della corsa, si eseguiranno 30 sollevamenti da terra con le casse di munizioni calibro .50; una volta completati i 30 sollevamenti, si passerà a 30 addominali completi. La prima serie terminerà dopo aver completato i 30 addominali. Le serie 2, 3, 4 e 5 seguiranno lo stesso ordine. Ogni esercizio deve essere completato prima di passare al successivo, ovvero bisogna terminare i 30 sollevamenti prima di iniziare i 30 addominali. Tuttavia, ogni esercizio può essere suddiviso in serie a piacere. Sarà consentito l'aiuto solo durante gli addominali. Tuttavia, solo un membro della squadra che è anch'esso nella fase degli addominali dell'allenamento potrà fornire assistenza. Non appena l'assistente completa il suo 30° addominale e passa alla corsa, o quando ritorna dalla corsa e inizia i sollevamenti da terra, non sarà più permesso fornire aiuto.

(3) Sforzo Principale. La sicurezza di tutto il personale e lo sviluppo della coesione dell'unità e della capacità di combattimento attraverso sfide e difficoltà condivise.

(4) Stato Finale. Il completamento sicuro e di successo di tutti gli esercizi da parte di ogni individuo della squadra.

b. Istruzioni di Coordinamento.

(1) Organizzazione del Team. I capisquadra possono organizzare ogni team come desiderano. È una decisione di leadership su come schierare al meglio ogni team per raggiungere la missione. Se le squadre non possono essere raggruppate in team di quattro, si aggiunge un quinto soldato al team. I tempi di completamento di ciascuno dei team di quattro persone della squadra vengono sommati per ottenere il tempo totale della squadra. La squadra con il tempo totale combinato più basso arriva per prima.

(2) Regolazione. L'allenamento può essere svolto con attrezzature per l'allenamento fisico o con equipaggiamento da combattimento completo, inclusi giubbotti con piastre, a seconda del livello di forma fisica dei tuoi soldati. L'unico tipo di attrezzatura richiesto—casse di munizioni calibro .50 (o qualsiasi altro oggetto di 50 libbre che possa essere afferrato con una mano)—è per condizioni austere. Se hai le risorse, puoi utilizzare due manubri da 50 libbre o una barra e pesi da 105 libbre. Il peso dell'attrezzatura o il numero di ripetizioni possono essere aumentati o diminuiti in base al livello di abilità delle tue truppe.

(3) Punteggio. I tempi di completamento di ciascuno dei team di quattro persone della squadra vengono sommati per ottenere il tempo totale della squadra. Ad esempio, se il Team A della prima squadra termina in 20:30 e il Team B della prima squadra termina in 20:00, il tempo totale per la squadra è 40:30. La squadra con il tempo totale combinato più basso arriva per prima.

(4) Sicurezza. Assicurati che tutta l'attrezzatura sia controllata e in condizioni di utilizzo prima di effettuare l'allenamento e che tutti i soldati siano competenti nei sollevamenti da terra. La sicurezza è responsabilità di ciascun membro. Tutti i partecipanti devono essere competenti negli esercizi prima di effettuare l'allenamento.

(5) Compiti Successivi. Il prossimo allenamento richiederà una roccia di 40 o 50 libbre per ogni tre soldati; tuttavia, se ciò non è possibile, possono essere sostituiti due manubri da 25 o 30 libbre per ogni tre soldati.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

3. SUPPORTO DI SERVIZIO

a. Pesi dell'Attrezzatura

Nomenclatura del Contenitore di Munizioni	Quantità/Dimensione	Tipo	Peso	Contenuto
Cartuccia Cal .50 4B/1T	100 cartucce	M2A1	50 libbre	Sabbia

b. Requisiti di Equipaggiamento. Ogni squadra di quattro persone avrà bisogno di otto contenitori di munizioni calibro .50.

c. Registrazione del Tempo. Un cronometro e materiale per scrivere per annotare il tempo di ciascuna squadra.

4. COMANDO E SEGNALAZIONE

a. Cronometrista/Registratore di Punteggi. È richiesto solo un cronometrista per tutti i gruppi e squadre. Questo soldato registrerà i tempi di completamento di ogni squadra. Si posiziona dove si effettuano i sollevamenti e addominali (la linea di partenza/arrivo per la corsa) per scopi di comando e controllo. Tutte le squadre iniziano l'allenamento al suo segnale. Quando le squadre completano tutti gli esercizi, informano il cronometrista, che registra tutti i tempi. Si raccomanda che almeno una persona per squadra avvii il proprio cronometro come backup nel caso in cui il cronometro principale fallisca.

b. Istruttore/Allenatore. Per garantire una corretta esecuzione dell'allenamento, l'uso della forma appropriata degli esercizi e la sicurezza nell'esecuzione, un membro designato del plotone può ricoprire questo ruolo. Un soldato ferito che non può partecipare all'allenamento fisico o un altro membro della compagnia può anche svolgere questa funzione. Sebbene non sia preferibile, il capo plotone o il sergente del plotone possono anche ricoprire questa posizione chiave, specialmente se il pubblico destinatario dell'allenamento sono i singoli gruppi. Il team di comando può svolgere l'allenamento prima dell'allenamento fisico del plotone o in un altro momento della giornata. Una volta completato, possono pubblicare i loro tempi davanti al resto del plotone.

Annessi:

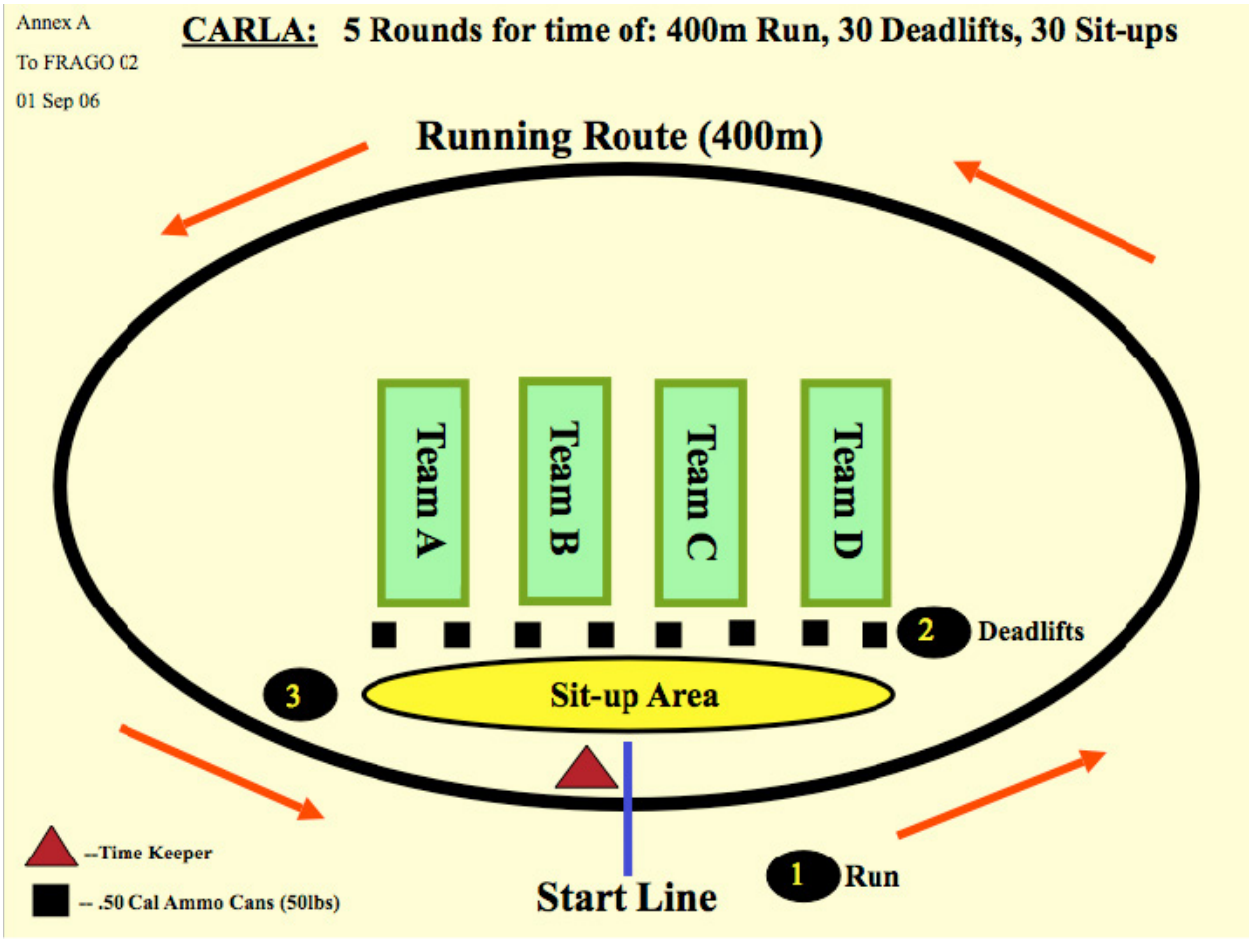
Annesso A Diagramma dell'allenamento
Annesso B Equipaggiamento
Annesso C Esercizi

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Allegato A Diagramma di Allenamento



Allegato B Attrezzatura



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Allegato C Esercizi













® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Il Macinino

CrossFit FRAGO #3, “VITTORIA”

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 ottobre 06

OPS 04

DA FRAGO 03 a OPOrd 01 — OP GRINDER

Rif: A. OPORD 01 01 luglio 06

Organizzazione dei compiti: Appendice A

1. SITUAZIONE. Nessun cambiamento.

2. ASSEGNAMENTO

“VICTORIA”: 5 round cronometrati: 10 squat clean, 20 flessioni, riposo

3. ESECUZIONE

a. Concetto di operazioni.

(1) Intenzione. Completa i cinque round degli esercizi il più rapidamente possibile in modo sicuro. È un allenamento di squadra di tre persone, “specifico per compito”. Il tempo della squadra termina quando l'ultimo membro completa l'allenamento. L’obiettivo è sviluppare la coesione e combattere la condizione fisica sotto fatica attraverso eventi condivisi, sfide e competizioni.

(2) Schema di manovra. Il gruppo sarà diviso in quante più squadre da tre possibili. Ogni squadra avrà bisogno di una roccia o di un sacco di sabbia da 50, 55 o 60 libbre. Tutte le squadre iniziano allo stesso tempo. Ogni membro della squadra ha un esercizio specifico da completare. Un soldato eseguirà squat clean, flessioni o riposerà. Una volta che tutti e tre i membri del team hanno completato i loro 5

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informations sur l'abonnement à http://store.crossfit.com
Retour d'expérience à feedback@crossfit.com

Dopo aver completato il numero richiesto di ripetizioni dell'esercizio, la squadra ruoterà insieme: il soldato che stava facendo squat clean passerà alle flessioni; quello che faceva le flessioni passerà alla stazione di riposo; e quello che si riposava passerà agli squat clean (Ann A). Questa rotazione continuerà finché ogni soldato non avrà completato con successo cinque giri di ciascun esercizio, per un totale individuale di 50 squat clean e 100 flessioni. Il primo giro terminerà quando ogni soldato tornerà alla stazione da cui ha iniziato. I giri 2, 3, 4 e 5 si eseguono nello stesso ordine. Ogni esercizio deve essere completato prima che la squadra possa ruotare; ad esempio, una volta che il Soldato “A” termina i suoi squat clean, non può iniziare a fare flessioni finché il Soldato “B” non ha finito e la squadra è pronta a ruotare insieme. Spotting non è permesso in alcun momento.

(3) Sforzo Principale. La sicurezza di tutto il personale e lo sviluppo della coesione dell'unità e della forma fisica da combattimento attraverso sfide condivise e difficoltà.

(4) Stato Finale. Il completamento sicuro e riuscito di tutti gli esercizi da parte di ogni individuo nel plotone.

b. Istruzioni di Coordinamento.

(1) Organizzazione del Team. I capi plotone possono organizzare ogni squadra come preferiscono. È una decisione di leadership su come meglio impiegare ogni squadra per portare a termine la missione.

(2) Adattamento. L'allenamento può essere svolto in abbigliamento sportivo o in equipaggiamento da battaglia completo, compresi i giubbotti con piastre, a seconda del livello di forma fisica dei vostri soldati. L'equipaggiamento elencato—sacchi di sabbia o pietre—è per condizioni austere. Se avete le risorse, potete usare due manubri da 30 o 35 libbre o un bilanciere olimpico da 65 libbre con pesi. Il peso dell'equipaggiamento o il numero di ripetizioni può essere aumentato o diminuito in base al livello di abilità delle vostre truppe.

(3) Punteggio. Viene registrato il tempo di fine per ogni squadra di tre persone. Se possibile, i tempi combinati delle squadre di tre persone di ogni squadra possono essere sommati per ottenere il tempo totale della squadra. La squadra o il gruppo che ha il tempo totale più basso arriva primo. Ad esempio, se la Squadra A del primo gruppo finisce in 09:18 e la Squadra B del primo gruppo finisce in 12:00, il tempo totale per il gruppo è 21:18.

(4) Sicurezza. Assicurarsi che tutte le attrezzature siano controllate e funzionanti prima di svolgere l'allenamento e che tutti i soldati siano competenti negli squat clean. La sicurezza è responsabilità di ogni membro. Tutti i partecipanti devono essere competenti negli esercizi prima di svolgere l'allenamento.

(5) Compiti Successivi. Il prossimo allenamento richiederà una corda per saltare, una scatola di munizioni da 25 mm, anelli, una pietra da 40 libbre e due scatole di munizioni da .50 cal per ogni squadra di cinque persone; tuttavia, se ciò non è possibile, sostituire due manubri da 35 libbre per la scatola di munizioni da 25 mm, due manubri da 20 libbre per la pietra da 40 libbre e due manubri da 50 libbre per le scatole di munizioni da .50 cal per ogni squadra di cinque persone.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

3. SUPPORTO AL SERVIZIO

a. Pesi dell'attrezzatura

Articolo	Peso	Contenuto
Sacco di sabbia (o pietra)	50, 55 o 60 libbre	Sabbia

b. Requisiti dell'attrezzatura. Ogni squadra di tre persone avrà bisogno di un sacco di sabbia o di una pietra.

c. Registrazione del tempo. Un cronometro e materiale per scrivere per annotare il tempo di ciascuna squadra.

4. COMANDO E SEGNALAZIONE

a. Cronometrista/Registratore dei Punteggi. È richiesto solo un cronometrista per tutte le squadre. Questo soldato registrerà i tempi di arrivo di ciascuna squadra. È posizionato in un luogo centrale per scopi di comando e controllo. Tutte le squadre di tre persone iniziano l'allenamento al suo comando. Quando una squadra completa tutti gli esercizi, informa il cronometrista, che registra tutti i tempi. Si raccomanda che almeno una persona per squadra tenga un cronometro per fungere da backup in caso di guasto del cronometro principale.

b. Istruttore/Allenatore. Per garantire il corretto svolgimento dell'allenamento, l'uso della forma corretta degli esercizi e la sicurezza dell'esecuzione, un membro designato del plotone può assumere questo incarico. Un soldato ferito che non può partecipare al PT può svolgere questo compito. Anche se non preferito, il capo plotone o il sergente di plotone possono servire in questa posizione chiave, soprattutto se il pubblico di allenamento target è costituito dai singoli squadroni. Il team di comando può svolgere l'allenamento da soli prima del PT del plotone o in un altro momento della giornata. Una volta completato, possono pubblicare i loro tempi rispetto al resto del plotone.

Allegati:

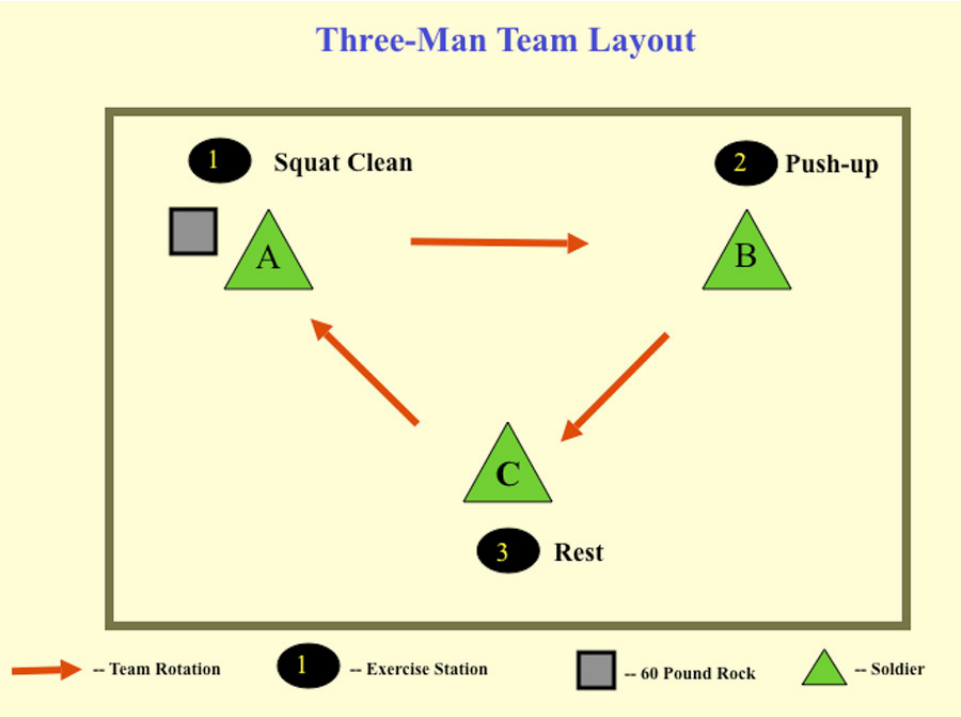
Allegato A Diagramma dell'allenamento (A00)
Allegato B Attrezzatura
Allegato C Esercizi

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Allegato A Diagramma dell'Allenamento



Allegato B Attrezzatura





® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Allegato C Esercizi







® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull’abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

The Grinder

CrossFit FRAGO #4, “YBF”

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 Nov 06

OPS 05

FRAGO 04 a OPOrd 01 — OP GRINDER

Rif: A. OPORD 01 01 Lug 06

Organizzazione dei compiti: Allegato A

1. SITUAZIONE. Nessun cambiamento.

2. MISSIONE

“YBF”: 3 round a tempo: 21, 15 e 9 ripetizioni di double-unders, thruster, ring dips, squat clean e stacchi da terra

3. ESECUZIONE

(1) Concetto di operazioni.

(2) Intento. Completa tre round degli esercizi il più rapidamente possibile in modo sicuro. Questo è un allenamento “specifico per compiti” per squadre di cinque persone. Il tempo della squadra termina quando l'ultimo membro completa l'allenamento. Lo scopo di questo allenamento è sviluppare la coesione e la forma fisica in condizioni di affaticamento attraverso difficoltà condivise, sfide e competizione.

(3) Schema di manovra. Il plotone sarà diviso in quante più squadre di cinque possibile. Ogni squadra avrà bisogno di una corda da salto, un sacco di sabbia, anelli, una pietra da 45 libbre e due contenitori di munizioni da .50 cal. Tutte le squadre inizieranno contemporaneamente. Ogni membro della squadra ha un esercizio specifico da eseguire. Ogni

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

I soldati eseguiranno salti con doppia rotazione, thruster, dip agli anelli, squat clean o stacchi da terra. Una volta completate le ripetizioni richieste, la squadra ruoterà insieme (Ann A). Questa rotazione continuerà finché ogni soldato non avrà completato tre giri di ciascun esercizio. Il primo giro terminerà quando ogni soldato tornerà alla stazione di partenza. I giri 2 e 3 seguiranno lo stesso ordine. Non è consentito fare spotting in nessun momento.

(3) Sforzo principale. La sicurezza di tutto il personale e lo sviluppo della coesione di unità e della forma fisica attraverso sfide condivise e difficoltà.

(4) Obiettivo finale. Il completamento sicuro e di successo di tutti e tre i giri da parte di ogni membro del team.

b. Istruzioni di coordinamento.

(1) Organizzazione del team. I leader del plotone possono organizzare ciascun team come preferiscono. È una decisione di leadership su come schierare al meglio ogni team per raggiungere la missione.

(2) Adattamento. L'allenamento può essere svolto con abbigliamento da PT o con equipaggiamento da battaglia completo, compresi giubbotti con piastre, a seconda del livello di forma fisica dei soldati. I cinque attrezzi richiesti—corda per saltare, sacco di sabbia, anelli, pietra e lattine di munizioni—sono per condizioni austere. Se hai le risorse, puoi utilizzare un bilanciere olimpico o manubri di peso equivalente per i thruster, squat clean e stacchi. Il peso dell'attrezzatura o il numero di ripetizioni possono essere aumentati o diminuiti in base al livello di abilità delle truppe.

(3) Punteggio. I tempi di completamento per ciascun team di cinque persone vengono registrati. La squadra o il gruppo che completa più velocemente arriva primo.

(4) Sicurezza. Assicurati che tutta l'attrezzatura sia controllata e in buone condizioni prima dell'allenamento e che tutti i soldati siano competenti negli esercizi richiesti. La sicurezza è responsabilità di ogni membro.

(5) Compiti successivi. Il prossimo allenamento richiederà un percorso di corsa di 1,5 km, una corda per arrampicata, un set di anelli (austero o normale) e due sbarre per trazioni, come minimo, per ogni team di otto persone.

3. SUPPORTO AL SERVIZIO

a. Pesi dell'attrezzatura

Articolo	Qtà/Dimensione	Tipo	Peso	Contenuto
Sacco di sabbia (o pietra)	14in-26in	8105-00-142-93	50 lbs	Sabbia
Cart. Cal .50	100 Rds	50 lbs	50 lbs	Sabbia
Cinghia di nylon, trama, tessitura tubolare, tessitura tubolare semplice	NA	8305-21-111-5411	NA	NA

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

c. Registrazione del tempo. Un cronometro e materiale per scrivere per annotare il tempo di ogni squadra.

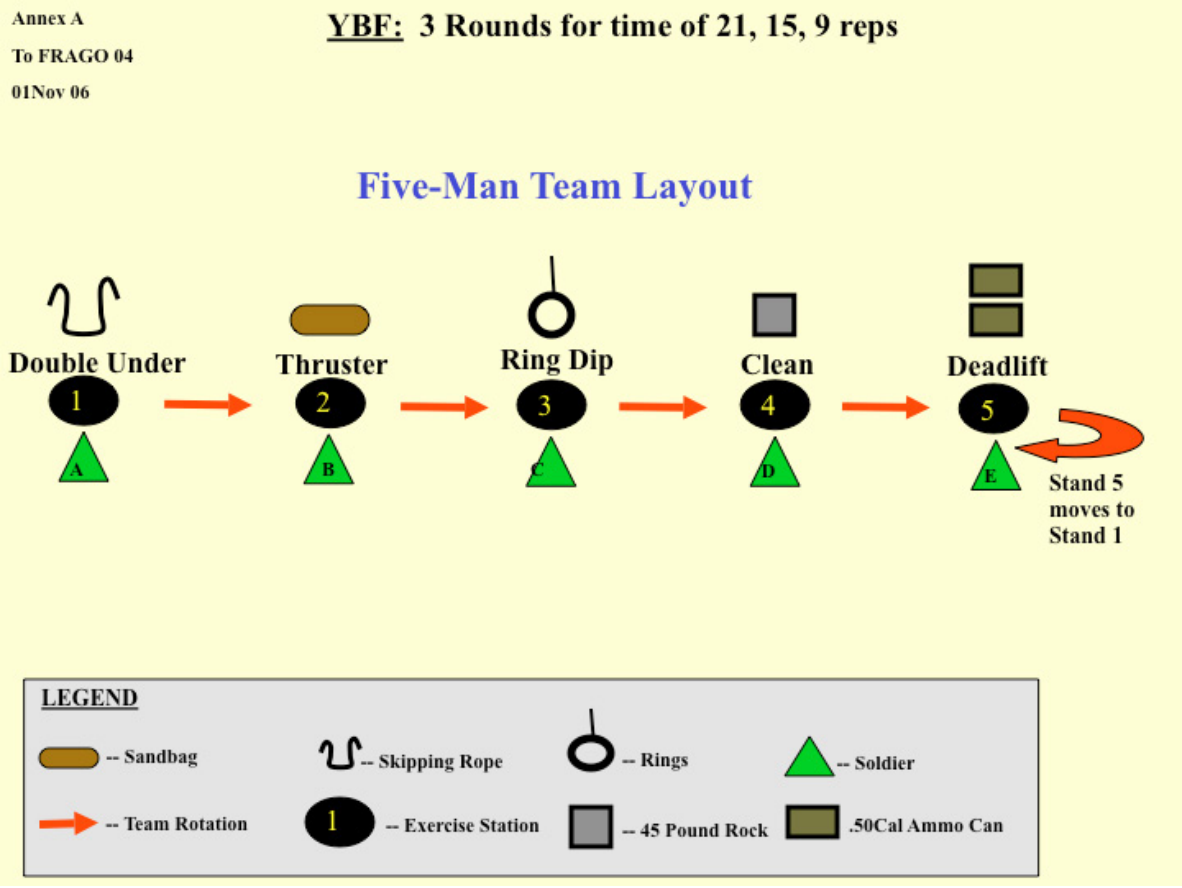
4. COMANDO E SEGNALI

a. Timer/Registratore del punteggio. È necessario solo un cronometrista per tutte le squadre. Tutte le squadre di cinque persone iniziano l'allenamento contemporaneamente. Quando le squadre completano tutti gli esercizi, informano il cronometrista, che registra tutti i tempi. Si raccomanda che almeno una persona per squadra avvii il proprio cronometro come riserva nel caso in cui il cronometro principale fallisca.

b. Istruttore/Allenatore. Per garantire il corretto svolgimento dell'allenamento, l'uso della corretta forma degli esercizi e la sicurezza durante l'esecuzione, un membro designato del plotone può assumere questo ruolo.

Allegati:
Allegato A Diagramma dell'allenamento (AOO)
Allegato B Attrezzatura
Allegato C Esercizi

Allegato A Diagramma dell'allenamento



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

CF FRAGO #4, “YBF” (continua...)

Allegato B Attrezzatura





Allegato C Esercizi







® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Il Grinder

CrossFit FRAGO #5, "PATRICIA"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 Dic 06

OPS 06
FRAGO 05 a OPORD 01 — OP GRINDER
Rif: A. OPORD 01 01 Lug 06
Organizzazione dei compiti: Allegato A

1. SITUAZIONE. Nessun cambiamento.

2. MISSIONE

"PATRICIA": Totale per squadra di 8 persone — corsa di 1,5 km (per soldato), 200 burpee pull-up, 400 dip con anelli saltati, 40 arrampicate su corda e 1 min di L-sit (per soldato).

3. ESECUZIONE

a. Concetto di operazioni.

(1) Intenzione. Completare tutti gli esercizi il più rapidamente possibile in modo sicuro. Questo è un allenamento "specifico per compiti" per una squadra di otto persone. Il tempo della squadra termina quando l'ultimo membro completa l'allenamento. L'obiettivo di questo allenamento è sviluppare coesione e fitness da combattimento in condizioni di fatica attraverso difficoltà condivise, sfide e competizione.

(2) Schema di manovra. Il plotone sarà diviso in quante più squadre di otto possibile. Ogni squadra avrà bisogno di sbarre per trazioni, una corda da arrampicata di 15 piedi, anelli (austere o regolari) e sbarre parallele. Tutte le squadre inizieranno allo stesso momento. Ogni squadra deve completare il numero totale di ripetizioni per esercizio. Gli unici esercizi che ogni soldato della squadra deve completare individualmente sono la corsa di 1,5 km di 6

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

e il minuto di L-sit. Gli altri esercizi possono essere suddivisi tra i membri della squadra come preferiscono. Non c'è un ordine obbligatorio per completare gli esercizi e non è necessario che siano eseguiti tutti insieme, come una squadra formata. Ad esempio, ogni soldato della squadra può fare 25 burpee pull-up per ottenere 200 ripetizioni, oppure un soldato può fare tutte le 200. Due soldati possono fare 20 arrampicate sulla corda ciascuno, oppure ogni membro della squadra può fare 5 arrampicate. L'obiettivo è che la squadra completi il numero totale di ripetizioni previsto per ogni esercizio. Il minuto di L-sit è un tempo cumulativo. Ogni soldato può utilizzare quanti L-sit necessari per raggiungere il suo minuto totale. Ad esempio, ogni soldato potrebbe fare due serie da 30 secondi o sei serie da 10 secondi, come preferisce. Gli L-sit possono essere eseguiti su parallele, anelli o come una L appesa alla sbarra per trazioni. Non è consentito l'aiuto fisico in nessun momento.

(3) Sforzo Principale. La sicurezza di tutto il personale e lo sviluppo della coesione di unità e della forma fisica da combattimento attraverso sfide condivise e difficoltà.

(4) Stato Finale. Il completamento sicuro e di successo di tutti gli esercizi.

b. Istruzioni di Coordinamento.

(1) Organizzazione della Squadra. I capisquadra possono organizzare i loro soldati come ritengono opportuno. È una decisione di leadership su come schierare al meglio ciascun soldato per portare a termine la missione.

(2) Adattamento. L'allenamento può essere svolto con abbigliamento PT o con equipaggiamento da battaglia completo, compresi giubbotti con piastre, a seconda del livello di fitness dei tuoi soldati. Gli anelli e le parallele descritti in questo documento sono per condizioni austere. Possono essere utilizzati anelli e parallele convenzionali se disponibili. Il numero di ripetizioni può essere aumentato o ridotto in base al livello di abilità delle tue truppe.

(3) Punteggio. Il tempo di completamento per ogni squadra viene registrato. La squadra che finisce più velocemente arriva prima.

(4) Burpee Pull-Up. Il soldato inizia l'esercizio stando sotto la sbarra per trazioni, esegue un burpee e termina saltando fino alla sbarra e completando una trazione con salto. Una ripetizione dell'esercizio è completata quando il soldato è sceso dalla sbarra ed è pronto per iniziare il successivo burpee (Annex C).

(5) Dip ad Anello con Salto. Gli anelli devono essere posizionati tra altezza del petto e delle spalle. Il soldato salta da terra fino a una posizione di supporto sopra gli anelli, con gomiti dritti. Una ripetizione è completata quando il soldato è di nuovo a terra dalla posizione di supporto (Annex C

(6) Arrampicata sulla Corda. I soldati possono utilizzare qualsiasi metodo desiderino per arrampicarsi sulla corda.

(7) L-sit. L'L-sit può essere eseguito su anelli, parallele o sbarra per trazioni. Per scopi di adattamento, un tuck sit può essere sostituito all'L-sit per i soldati che non riescono a fare un L-sit (Annex C).

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

(8) Sicurezza. Assicurarsi che tutta l'attrezzatura sia controllata e funzionante prima di iniziare l'allenamento e che tutti i soldati siano competenti negli esercizi richiesti. Per evitare ustioni da corda, si raccomanda che tutti i soldati indossino stivali e pantaloni BDU, come minimo. La sicurezza è responsabilità di ogni membro.

(9) Compiti successivi. Il prossimo allenamento richiederà un percorso di corsa di 150 metri, due contenitori per munizioni da 25 mm e due barre per trazioni per ogni squadra di quattro persone.

3. SUPPORTO AL SERVIZIO

a. Attrezzature e Pesi

Nomenclatura	Quantità/Dimensioni	Tipo/NSN	Peso	Contenuti
Fettuccia di nylon, tessuto semplice, tubolare (per anelli austeri)	NA	8305-21-111-5411	NA	NA
Moschettone, pitone da montagna (per anelli austeri)	12mm	8465-21-896-8280	NA	Gancio a scatto e chiusura a vite
Tubo in PVC, 10 pollici (per anelli austeri)	8 pollici x 2 per anelli	Standard	NA	NA

b. Requisiti di Attrezzatura. Ogni squadra di otto persone richiederà come minimo: una barra per trazioni, un set di anelli, una corda per arrampicata e un set di parallele (gli anelli o una barra per trazioni possono essere sostituiti per le parallele per gli L-sit). L'equipaggiamento preferito è di due barre per trazioni, due set di anelli, una corda per arrampicata e un set di parallele per squadra.

c. Registrazione del Tempo e delle Ripetizioni. Un cronometro per registrare il tempo di ogni squadra e un metodo per registrare le ripetizioni completate alle stazioni di dip, trazione e arrampicata con la corda.

4. COMANDO E SEGNALI

a. Cronometrista/Registratore di Punteggi. È necessario solo un cronometrista per tutte le squadre. Tutte le squadre di otto persone iniziano l'allenamento contemporaneamente. Quando una squadra completa tutti gli esercizi, informa il cronometrista, che registra tutti i tempi. Si raccomanda che almeno una persona per squadra avvii il proprio cronometro per fungere da backup nel caso in cui il cronometro principale fallisca.

b. Istruttore/Allenatore. Per garantire il corretto svolgimento dell'allenamento, l'uso della forma corretta degli esercizi e la sicurezza dell'esecuzione, un membro designato del plotone può ricoprire questo incarico.

Allegati:
Allegato A Diagramma dell'allenamento (AOO)
Allegato B Attrezzatura
Allegato C Esercizi

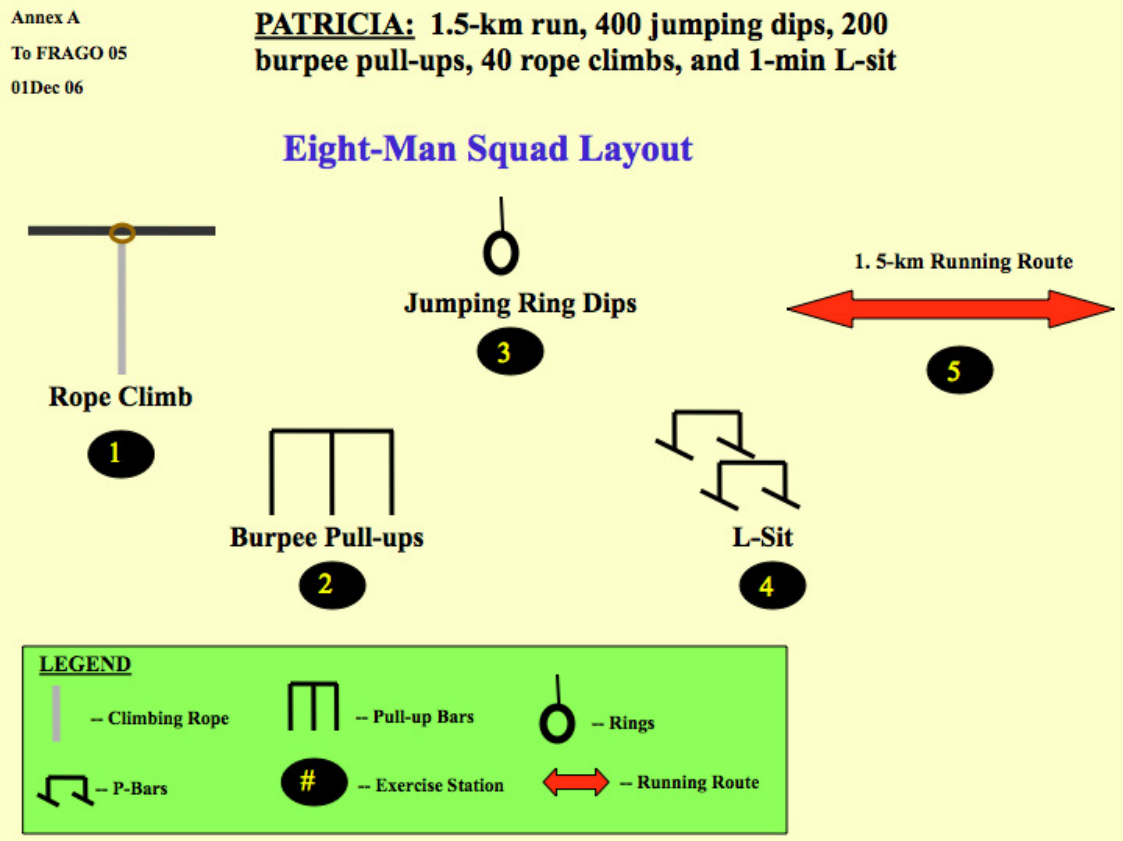
® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

CF FRAGO #5, “PATRICIA” (continua...)

Allegato A Schema di Allenamento



Allegato B Attrezzatura





® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

Allegato C Esercizi









In alto: Il Jumping Dip

A sinistra e in basso: Variazioni di L-Sit

A destra: Arrampicata con la corda



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Allegato C Esercizi



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Info sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Fitness Basato su Evidenze

Discussione sul Giorno di Riposo

Greg Glassman, e altri.

CrossFit.com segue una rotazione tre giorni di allenamento/uno di riposo: esegui l'Allenamento del Giorno (WOD) per tre giorni; il quarto giorno è dedicato al dibattito e alla discussione ("Giorno di Riposo"). Il tema del Giorno di Riposo del 10 dicembre 2006 era un'accusa mossa da Mike Boyle ("Body By Boyle") durante una conferenza della Special Operations Medical Association, secondo cui l'uso di "sollevamento pesi olimpico ad alto numero di ripetizioni" da parte di CrossFit sarebbe "pericoloso."

La discussione seguente tra Greg Glassman ("Coach"), "René," "BOA," e Michael Boyle, riportata di seguito, va al cuore del dibattito sulla sicurezza, efficacia ed efficienza nella programmazione del fitness e la necessità di una base oggettiva per valutare le affermazioni concorrenti nel fitness.

Post di "René"

Avendo letto diversi articoli di Mike Boyle, è chiaro che la sua priorità numero uno è che gli atleti che allena non si infortunino durante l'allenamento. "Sollevamenti olimpici ad alto numero di ripetizioni" è una scorciatoia per dire "fare sollevamenti olimpici con una cattiva forma mentre si è affaticati" perché la forma tende a deteriorarsi quando la fatica sopraggiunge o si accumula durante serie ad alto numero di ripetizioni. Puoi vedere esempi di questo deterioramento nei vari video Grace, Nasty Girls, Elizabeth pubblicati su CrossFit. (Questo non vuole togliere nulla agli atleti in quei video, non fraintendere.) Durante il duro lavoro "a tempo", la forma può essere compromessa. Si può supporre che le lesioni siano più probabili con una cattiva forma piuttosto che con una buona, il che è ragionevole fino a un certo punto per i sollevamenti olimpici. (Una domanda è: fino a che punto?)

Qual è l'obiettivo di eseguire sollevamenti olimpici ad alto numero di ripetizioni? Le debolezze che si cerca di affrontare con le alte ripetizioni devono necessariamente essere affrontate utilizzando i sollevamenti olimpici? Potrebbe essere utilizzato un movimento "più sicuro" al loro posto (il che presuppone che si accetti che i sollevamenti olimpici siano "meno sicuri" di altri sollevamenti; io presumo che Boyle abbia deciso che sia così)? O si potrebbero allenare separatamente i componenti (forza-resistenza vs. metcon, forse)?

Se è così, e se il tuo obiettivo è evitare maggiori possibilità di infortuni, e se credi che i sollevamenti olimpici con una cattiva forma siano più probabili di causare infortuni (forse perché è così facile avere una cattiva forma nei sollevamenti), allora, sì, probabilmente penseresti che i sollevamenti olimpici ad alto numero di ripetizioni siano meglio da evitare.

Usa i sollevamenti olimpici per allenare esplosività, flessibilità e forza, e usa qualcos'altro per spingere il praticante durante le serie di pesi ad alto numero di ripetizioni, dove la forma corretta è meno necessaria per un sollevamento sicuro o dove la forma corretta è più facile da mantenere mentre si è affaticati o sotto forte stress metcon.

È vero che QUALSIASI esercizio eseguito ad alto numero di ripetizioni porterà a un deterioramento della forma? Forse, ma l'idea sarebbe che i sollevamenti olimpici, che sono piuttosto complessi, siano più propensi a deteriorarsi prima dei sollevamenti "più semplici".

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Post di "René" continua

Come esempio del suo punto di vista, non fa più eseguire ai suoi allievi gli squat posteriori. Li ha sostituiti con gli squat frontali perché offrono benefici simili senza il carico extra sulla schiena e con meno probabilità di caricare la schiena in una posizione compromessa. (Nel front squat, si perde il peso in avanti se la schiena si inclina troppo in avanti o si flette, mentre nel back squat il peso continua a piegarti ulteriormente. Quindi il front squat è "più sicuro".) Ha anche consigliato di sostituire il deadlift convenzionale con versioni a gamba singola, che offrono un impatto simile su ciascuna gamba mentre la schiena sopporta solo metà del peso. (Puoi leggere un suo articolo su t-nation che afferma questo.)

Immagino che sappia che ci sono compromessi nell'allenamento in questo modo ma crede che ridurre gli infortuni o le possibilità di infortunio sia un vantaggio.

Quindi se il Coach prescrive sollevamenti olimpici ad alta ripetizione, chiaramente crede che alcune/molte/tutte queste supposizioni siano pura sciocchezza. Altrimenti, i benefici ottenuti superano di gran lunga le possibilità di infortunio. So che il motto di CrossFit è che "la forma viene prima", ma è chiaro che nella ricerca dell'intensità, la forma si degrada ed è "permessa" a farlo. Ad esempio, gli atleti in quei video non vengono fermati durante gli allenamenti dai trainer CrossFit. Quanto è troppo? Gli atleti conoscono se stessi abbastanza da sapere quando fermarsi o quando il peso è troppo e può causare infortuni?

Per persone come me che fanno questo da sole a casa, devo avvicinarmi a queste cose con cautela e cercare di capirle senza l'esperienza o la conoscenza che vorrei avere.

Commento #27

Postato da: René il 9 dicembre 2006 alle 21:18

Post di Greg Glassman

Se la sicurezza è la tua unica o anche la tua principale preoccupazione, il potenziale di fitness dei tuoi atleti sarà fortemente limitato. Quando il fitness è la tua unica preoccupazione, la sicurezza deve avere una priorità ragionevole. Sicurezza, efficacia ed efficienza sono chiaramente, matematicamente, interdipendenti. Sarebbe sciocco pensare diversamente.

Sollevamenti olimpici "Altamente tecnici"? Sciocchezze. Solo se paragonati al resto dell'allenamento con i pesi. Ci sono migliaia di movimenti di ginnastica infinitamente più tecnici dello strappo e dello slancio. In ogni caso, CrossFit, con il sollevamento pesi ad alta ripetizione, si è dimostrato in contesti clinici e istituzionali molto più sicuro rispetto alla corsa tradizionale, agli addominali, alle trazioni, ai jumping jack, ai piegamenti, insaponare, risciacquare, ripetere, PT. Questo non è dovuto alla natura "altamente tecnica" dei jumping jack e della corsa.

Non praticare movimenti complessi affaticati? Altra sciocchezza. Solo praticandoli affaticati arriveremo al punto in cui la fatica influisce negativamente sulla forma. Imparare a correre con l'auto ad alta velocità aumenta la probabilità di incidenti. Non è l'incidente che migliora l'abilità del pilota, tuttavia, aumentare transitoriamente la probabilità di incidenti è una parte essenziale per ridurre la probabilità di incidenti a qualsiasi velocità.

Non tutti gli errori di forma sono pericolosi. La maggior parte chiaramente non lo è. La maggior parte aumenta i costi metabolici di un esercizio o allenamento, cioè riduce l'efficienza, e non solo è accettabile ma anche benefico per il condizionamento. Ma è certo che solo lavorando fino allo sfinimento, dove gli errori di forma sono inevitabili, spingeremo i margini di potenza dove la forma vacilla. Spingiamo fino al punto di esaurimento e di rottura della forma per 1) aumentare/migliorare la sicurezza degli sforzi massimi ad alta potenza, e 2) massimizzare la capacità di lavoro. Quanto è semplice?

Mostrami un programma dove la forma è controllata al punto da non fallire mai e ti mostrerò un atleta che a) si scomporrà a livelli di output dove i CrossFitter non sono stanchi e si muovono con grazia, e b) non può eguagliare la capacità di lavoro dei CrossFitter.

Lo stato ideale per apprendere nuove attività è certamente quando l'atleta è fresco. Questo non deve essere confuso con l'avanzamento della linea dell'orizzonte dove la forma è mantenibile sotto pressione.

Il signor Boyle è stato in grado di quantificare le sue preoccupazioni per i pericoli del sollevamento pesi ad alta ripetizione - qualsiasi cosa si avvicini a dodici ripetizioni. Come mi è stato riferito, questo non era qualificato dal carico, ma dalle ripetizioni.

Se prendere il tuo 1RM per il C&J e tentare 20 ripetizioni è un esempio di sollevamento pesi ad alta ripetizione pericoloso, allora è pericoloso come cercare di saltare e toccare

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Post di Greg Glassman continua

il sole, e non ho mai incontrato nessuno abbastanza sciocco da provarci o anche solo pensarci. Definire pericoloso fare 100 clean and jerk con una palla medica da venti libbre per tempo ha ancora meno senso, e questo sforzo rientra nella dichiarazione del Sig. Boyle. È anche coerente con la programmazione CrossFit. (Hmmm?)

Alla conferenza SOCOM, il Sig. Twight (Sì, Mark) è apparso con il braccio in una fascia a causa di un recente intervento chirurgico per riparare un infortunio da arrampicata. Con grande derisione e risate, la sua condizione è stata attribuita al sollevamento pesi ad alto numero di ripetizioni. Quel colpo basso racchiude il nocciolo della logica del Sig. Boyle e rivela cosa ha davvero motivato le sue e le lamentele di altri presentatori su CrossFit - stiamo rubando loro la scena nel mercato delle idee.

Purtroppo questo non ha nulla a che fare con la sicurezza, l'efficacia e l'efficienza e tutto a che fare con il finire al secondo posto, o più probabilmente anche più indietro, nella ricerca di migliorare le prestazioni umane. Il problema del Sig. Boyle con CrossFit è che il suo programma è rimasto indietro. Pensate a ciotole di riso rovesciate, non a sollevamenti pericolosi.

Dove CrossFit è stato analizzato, sono stati registrati infortuni, l'analisi ha dovuto riportare i nomi degli investigatori e i risultati sono stati resi pubblici, CrossFit è stato dimostrato essere più sicuro del PT tradizionale.

L'assemblaggio di presentatori alla conferenza SOCOM è come una conferenza sulla vendita al dettaglio dove Penny's, Sears e K-Mart presentano su WalMart. Scommetti che pensano sia pericoloso.

Sentiremo ogni tipo di rumore immaginabile dal Sig. Boyle, ma ecco cosa non vedrai mai: Lui che pubblica la capacità di lavoro dei suoi atleti attraverso ampi domini temporali e modali come facciamo qui tre giorni su quattro. Quello sarebbe davvero pericoloso.

Commento #41
Pubblicato da: Coach il 10 dicembre 2006 alle 01:54 AM

Post di "BOA"

In uno spirito di discussione equilibrata, penso che un invito a Mike Boyle a unirsi a questa discussione sarebbe appropriato.

Le discussioni nei giorni di riposo sono di solito interessanti e la qualità delle informazioni presentate su questo sito è sempre piuttosto alta, ma raramente le questioni vengono presentate in modo equilibrato.

Coach, amo questo sito e faccio il WOD con devozione, ma la tua richiesta di prove/dati dai tuoi critici li tiene a uno standard più alto di quello a cui ti tieni tu. Anche se le tue idee sono ben concepite estrapolazioni e postulati derivati da dati di qualità medio-alta, chiamarli basati su evidenze è un po' un'esagerazione. Hai fatto un lavoro ammirevole nel progettare e diffondere un approccio unico all'allenamento fitness. Il passo successivo verso la vera innovazione è facilitare e partecipare a un esame sistematico dell'efficacia del tuo approccio e presentare questo esame in una forma che possa essere convalidata in modo indipendente.

Commento #137
Pubblicato da BOA l'11 dicembre 2006 alle 06:16 AM

Post di Greg Glassman

BOA #137, ti sei perso qualcosa di fondamentale. Ironia della sorte, abbiamo soddisfatto e continuiamo a soddisfare quotidianamente il tuo requisito dichiarato di facilitare e partecipare a un esame sistematico dell'efficacia del nostro approccio e di presentare questo esame in una forma che possa essere convalidata in modo indipendente, e l'ironia è accentuata dal fatto straordinario che hai partecipato in prima persona e personalmente a questo esame. Potresti aver perso la foresta per gli alberi. (Ciò che ci tormenta e ti tormenta, credo, è che CrossFit è solo nel gioco.)

La richiesta di fitness basato su evidenze non è una richiesta di programmi di esercizio basati, come matematica, fisica e chimica (biologia in misura molto minore), su principi di base e poi costruiti verso l'alto. Perché? Non è possibile. Non ancora.

Non stiamo chiedendo "letteratura sottoposta a revisione paritaria" a supporto del nostro o di qualsiasi altro programma perché la scienza dell'esercizio pubblicata è quasi del tutto irrilevante per una prescrizione di esercizi di successo. Questo potrebbe accadere un giorno

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Post di Greg Glassman continua

cambiamento. Sono fiducioso.

I nostri metodi sono empirici e completamente trasparenti; sono pubblicati qui quotidianamente da anni sotto forma di allenamenti, presentazioni, foto, video e saggi.

La nostra prescrizione è stata ripetuta costantemente, rischiando di essere fastidiosa: "movimento funzionale costantemente vario eseguito ad alta intensità."

La forma fisica ricercata che guida, motiva e definisce il nostro intento è stata spiegata in un documento gratuito intitolato "Che cos'è la forma fisica?" che decine di migliaia di persone hanno scaricato e presumibilmente letto.

Abbiamo ridotto quel documento di undici pagine a un concetto semplice e misurabile di "incremento della capacità di lavoro su ampi domini temporali e modali."

Nell'applicazione CrossFit appare come uno sport – "Lo Sport del Fitness" – rivelando persino i metodi motivazionali che abbiamo impiegato.

I metodi e i risultati del nostro programma sono stati replicati in tutto il mondo da migliaia di persone. Il punto non è che abbiamo fan, ma che il programma è conoscibile e replicabile.

E quando parlo di prove, ecco cosa intendo: Quando un atleta come Greg Amundson registra un tempo di 2:48 per il Fran con un peso corporeo di 205, possiamo, con calcoli semplici, universalmente noti e accettati dalla scienza, calcolare che ha compiuto 54.225 ft-lbs di lavoro in 168 secondi e che ciò equivale a mantenere poco meno di 2/3 di un cavallo vapore per quasi 3 minuti.

Possiamo estrarre dati come questi per qualsiasi atleta che pubblichi tempi nei "commenti" qui. Possiamo osservare che le capacità di lavoro più elevate pubblicate su queste pagine sono state allenate, cioè sviluppate dal WOD, e che fino ad oggi nessun non CrossFitter si è avvicinato a questi risultati con altri metodi. Possiamo anche osservare facilmente che un'alta capacità di lavoro in pochi allenamenti si correla fortemente con la capacità in quasi tutti gli allenamenti.

Ma, ecco cosa mi viene offerto quando cerco dati per esaminare l'efficacia di un concorrente commerciale che fa affermazioni denigratorie sul nostro programma: "Abbiamo allenato centinaia di atleti della NHL, NBA, NFL, MLB, MLS, WBA, MLL, NCAA e migliaia di atleti delle scuole superiori" - credenziali, tra l'altro, che possediamo anche noi, e probabilmente, in numero maggiore. Dietro un link intitolato "sistema comprovato" non trovo né prove né sistema. Confrontare CrossFit con questo sistema è diventato impossibile. In modo simile, l'accusa che siamo pericolosi è stata sollevata in modo tale da essere priva di significato ma efficace. È marketing.

Fino a quando non saranno disponibili dati sulle prestazioni umane, il confronto tra CrossFit e altri programmi è un dibattito che non vale la pena di essere affrontato ed è una distrazione colossale nella ricerca di avanzare l'arte e la scienza del miglioramento delle prestazioni umane.

Voglio vedere i programmi di fitness allontanarsi da testimonianze inutili, critiche incessanti e continue esagerazioni di marketing e spostarsi verso l'offerta di prove misurabili, osservabili e ripetibili di efficacia, efficienza e sicurezza.

Altri approcci—quelli che modificano o evitano completamente la nostra carta di "funzionalità, intensità e variazione" — potrebbero adottare standard per il fitness che si allontanano radicalmente dal nostro scelto "incremento della capacità di lavoro su ampi domini temporali e modali" e potremmo ancora fare confronti validi, interessanti e significativi, ma gli standard definitivi devono essere testabili dagli atleti di CrossFit e gli atleti degli altri programmi dovrebbero essere disposti a essere testati con le misure che noi valutiamo. Alcuni di questi confronti sono già avvenuti. (È così che ci siamo alleati con Coach Mike Burgener, incidentalmente.)

Questo è il fitness basato su evidenze.

Commento #151
Pubblicato da: Coach il 12 dicembre 2006 08:10 AM

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Post di Michael Boyle

Le persone mi hanno chiesto di parlare, quindi lo farò. Per affrontare alcuni punti

1- Mi stupisce come le persone possano trasformare l'ideologia in qualcosa di personale. Non credo di avere un grande ego e non mi considero un capitalista. Ho pagato di tasca mia per partecipare alla Conferenza SOMA, sedendo in un panel per esprimere un'opinione. L'ho fatto e mi aspettavo di essere interrogato sulla questione "CrossFit". Ho dato la mia opinione. Non mi piace il sollevamento olimpico ad alte ripetizioni e lo sconsiglio particolarmente a chi non è bravo in esso. Ci sono modi migliori per lavorare duramente e sviluppare la resistenza muscolare.

2- Ero seduto accanto a Mark Twight. Ho avuto una buona conversazione con lui e abbiamo scambiato email. Non credo che i commenti fossero diretti a Mark. Spero che, se legge questo forum, possa affrontare la questione lui stesso.

3- I miei atleti usano regolarmente i sollevamenti olimpici. Facciamo hang clean, snatch e snatch con manubri. Ho scritto articoli sull'insegnamento dei sollevamenti olimpici e ho prodotto un video sullo stesso. Raramente facciamo più di 5 ripetizioni. Uso i sollevamenti olimpici per la potenza e altri metodi per la resistenza.

4-I alleno bambini, adulti e atleti professionisti.
Non ho interesse a guadagnare denaro dall'esercito e non ho problemi con le persone di CrossFit.

Detto ciò, sostengo i commenti originali.

Grazie
Michael

Commento #152

Postato da: Michael Boyle il 12 dicembre 2006 alle 08:50 AM

◇

Voglio vedere la programmazione del fitness entrare nel campo dell'offerta di prove misurabili, osservabili e ripetibili di efficacia, efficienza e sicurezza. -Greg Glassman

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

The Grinder

CrossFit FRAGO #6, “GOMEZ”

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 Gen 07

OPS 07
FRAGO 06 a OPOrd 01 — OP GRINDER

Rif: A. OPORD 01 01 Lug 06

Organizzazione dei compiti: Allegato A

1. SITUAZIONE. Nessun cambiamento.

2. MISSIONE
“Gomez”: Completa il maggior numero di giri possibile in 20 minuti: 10 thruster, 8 trazioni alla sbarra e corsa di 150 metri.

3. ESECUZIONE

a. Concetto di Operazioni

(1) Intento. Completa il maggior numero di giri degli esercizi possibile in 20 minuti in modo sicuro. Questo è un allenamento “a tempo” per squadre di quattro persone. Lo scopo di questo allenamento è sviluppare coesione e forma fisica combattiva sotto condizioni di affaticamento attraverso difficoltà condivise, sfide e competizione.

(2) Schema di Manovra. Il plotone sarà diviso in squadre di quattro. Ogni squadra avrà bisogno di due contenitori di munizioni da 25 mm (70 libbre) e due barre per trazioni. Tutte le squadre inizieranno allo stesso tempo. Ogni esercizio deve essere completato prima di passare al successivo (tutti i 10 thruster devono essere finiti prima di iniziare le trazioni alla sbarra, e tutte le trazioni alla sbarra devono essere finite prima di iniziare la corsa). I soldati possono riposarsi in qualsiasi momento durante l'allenamento. Ogni soldato deve completare il maggior numero di giri possibile nei 20 minuti. Il numero totale di 5

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Il numero di round completati da ciascun membro del team sarà sommato per ottenere il punteggio totale della squadra. Ad esempio, se il soldato A completa 12 round, il soldato B 15, il soldato C 13 e il soldato D 9, il punteggio totale del team sarà 49. Non è consentito l'uso di assistenza in alcun momento.

(3) Sforzo principale. La sicurezza di tutto il personale e lo sviluppo della coesione dell'unità e della forma fisica attraverso sfide condivise e difficoltà.

(4) Stato finale. Completamento sicuro e di successo di tutti gli esercizi.

b. Istruzioni di coordinamento

(1) Organizzazione del team. I capi squadra possono organizzare i loro soldati come meglio credono. È una decisione di leadership su come impiegare al meglio ogni soldato per completare la missione.

(2) 25mm Ammo Can Thrusters. Per motivi di sicurezza, è fondamentale che il barattolo di munizioni da 25 mm venga sollevato da terra con la tecnica corretta. Il barattolo deve essere posizionato a testa in giù sul terreno (con il coperchio a contatto con il suolo). Con la schiena mantenuta piatta nella posizione corretta di deadlift, il sollevatore solleva il barattolo fino alla posizione di hang, dove rimane invertito, con il coperchio rivolto verso il basso. Dalla posizione di hang, il barattolo viene sollevato alla posizione di rack (la posizione di partenza del thruster). Durante questa transizione, dal hang al rack, il barattolo ruota di 180 gradi (fino a terminare con il coperchio rivolto verso l'alto). Questa è la posizione di partenza per i thruster.

(3) Adattamento. L'allenamento può essere svolto con abbigliamento sportivo o con attrezzatura da battaglia completa, inclusi gilet con piastre, a seconda del livello di forma fisica dei soldati. Il numero di ripetizioni può essere aumentato o diminuito in base al livello di abilità delle truppe.

(4) Punteggio. Il punteggio finale per ogni squadra sarà calcolato utilizzando i round completati; i round parziali non verranno conteggiati. Ad esempio, se alla fine di 20 minuti un individuo completa 12 round più 6 thruster del 13° round, il suo punteggio sarà 12. La squadra con il maggior numero di round arriva prima.

(5) Sicurezza. Assicurarsi che tutte le attrezzature siano controllate e funzionanti prima di iniziare l'allenamento e che tutti i soldati siano competenti negli esercizi richiesti. La sicurezza è responsabilità di ogni membro.

(6) Compiti successivi. Il prossimo allenamento richiederà un percorso di corsa di 200 metri e due barre per trazioni per ogni squadra di otto persone.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

4. SUPPORTO AL SERVIZIO

a Peso dell'attrezzatura

Nomenclatura delle scatole munizioni	Quantità/Dimensione	Tipo/NSN	Peso	Contenuto
Cartuccia 25mm APFSDS-T	30 colpi	PA125	70 lbs	sabbia

b. Requisiti dell'attrezzatura. Ogni squadra di quattro persone avrà bisogno di due scatole di munizioni da 25 mm e due barre per trazioni (Rif. Allegato B).

5. COMANDO E SEGNALAZIONE

a Cronometrista/Registratore dei punteggi. È richiesto un solo cronometrista per tutte le squadre. Tutte le squadre iniziano e terminano l'allenamento contemporaneamente. Si raccomanda che almeno una persona per squadra avvii il proprio cronometro come backup nel caso in cui quello principale fallisca. È inoltre necessario un metodo per registrare i giri di ciascuna squadra.

b Istruttore/Coach. Per garantire il corretto svolgimento dell'allenamento, l'uso della forma corretta degli esercizi e la sicurezza nell'esecuzione, un membro designato del plotone può ricoprire questo ruolo.

Allegati

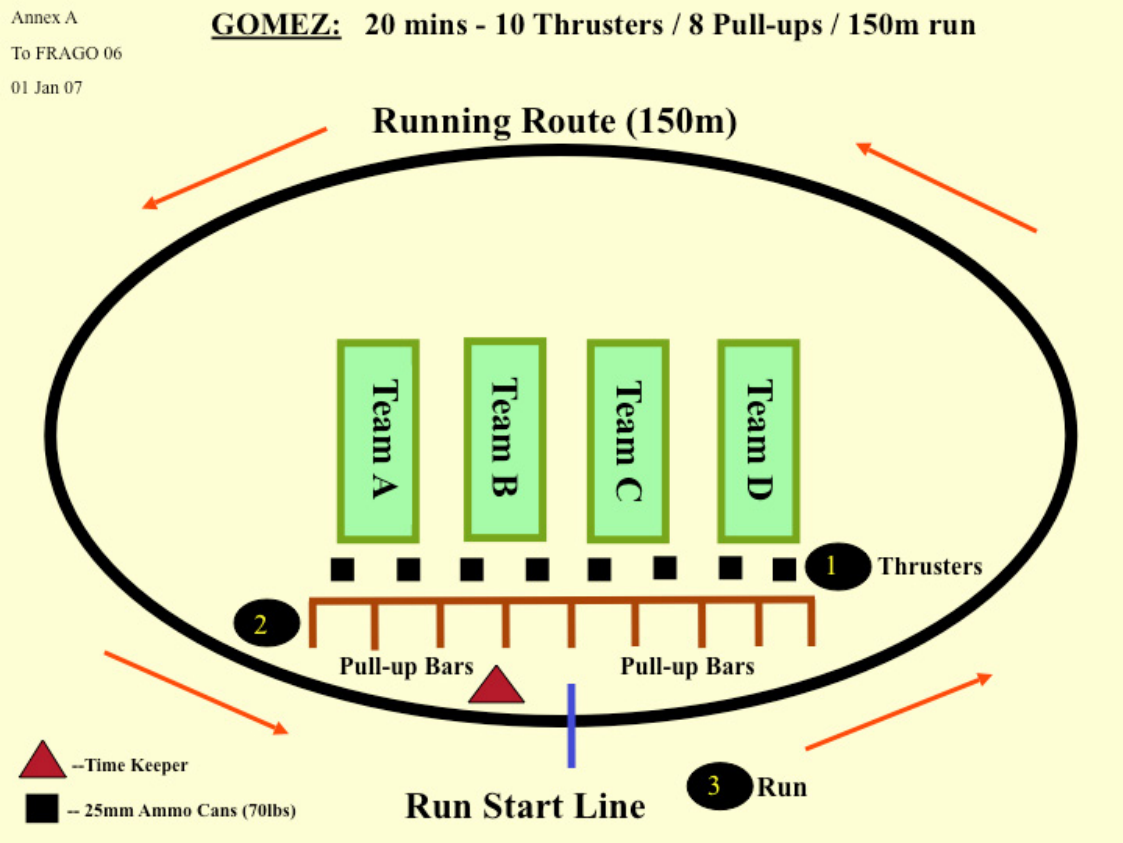
Allegato A Diagramma dell'allenamento (A00)
Allegato B Attrezzatura
Allegato C Esercizi

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Allegato A Schema dell'allenamento



Allegato B Attrezzatura



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Allegato C Esercizi





® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

The Grinder

CrossFit FRAGO #7, "DYER"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 Feb 07

OPS 08
FRAGO 07 a OPOrd 01 — OP GRINDER

Riferimento: A. OPORD 01 01 Lug 06

Organizzazione del Compito: Allegato A

1. SITUAZIONE. Nessun cambiamento.

2. MISSIONE
"DYER": Per tempo: 10 ripetizioni, 200m, 9 ripetizioni, 200m, 8 ripetizioni, 200m, 7 ripetizioni, 200m, 6 ripetizioni, 200m, 5 ripetizioni, 200m, 4 ripetizioni, 200m, 3 ripetizioni, 200m, 2 ripetizioni, 200m, 1 ripetizione, 200m di corsa, con ripetizioni di trazioni, flessioni, squat, addominali e burpees in ogni round.

3. ESECUZIONE

a. Concetto di Operazioni

(1) Intento. Completare tutti i round degli esercizi il più velocemente possibile in modo sicuro. Questo è un allenamento "specifico per il compito" per una squadra di otto persone. Lo scopo di questo allenamento è sviluppare la coesione e la forma fisica da combattimento sotto condizioni di fatica attraverso la condivisione delle difficoltà, delle sfide e della competizione.

(2) Schema di Manovra. Il plotone sarà diviso nel maggior numero possibile di squadre di otto persone. Ogni squadra avrà bisogno di due sbarre per trazioni. Tutte le squadre inizieranno contemporaneamente. Ogni soldato correrà 200 metri e poi eseguirà 10 trazioni, 10 flessioni, 10 squat, 10 addominali e 10 burpees. Una volta che ha completato di 3

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Inviate feedback a feedback@crossfit.com

completati tutti i ripetizioni richieste, correrà di nuovo 200 metri e ripeterà gli esercizi, questa volta con 9 ripetizioni ciascuno. Questo schema continua fino a quando non viene completata 1 ripetizione di ciascun esercizio e l'ultima corsa di 200 metri. Tutte le ripetizioni di un esercizio devono essere completate prima di passare al successivo (tutti i 10 pull-up devono essere completati prima di passare ai push-up, e così via). I soldati possono riposarsi in qualsiasi momento durante l'allenamento, ma il cronometro continua a funzionare. Ogni membro del team deve completare tutte le ripetizioni e le corse richieste affinché il tempo del suo team venga conteggiato. Il tempo del team termina quando l'ultimo membro finisce l'ultima corsa di 200 metri. Non è consentito l'uso di assistenza in nessun momento.

(3) Sforzo Principale. La sicurezza di tutto il personale e lo sviluppo della coesione dell'unità e della forma fisica da combattimento attraverso sfide e difficoltà condivise.

(4) Stato Finale. Il completamento sicuro e di successo di tutti gli esercizi.

b. Istruzioni di Coordinamento

(1) Organizzazione del Team. I capisquadra possono organizzare i loro soldati come meglio credono. È una decisione di leadership su come impiegare al meglio ogni soldato per portare a termine la missione.

(2) Adattamento. L'allenamento può essere svolto in abbigliamento sportivo o con equipaggiamento completo da combattimento, inclusi giubbotti con piastre, a seconda dei livelli di forma fisica dei vostri soldati. Il numero di ripetizioni può essere aumentato o diminuito in base al livello di abilità delle vostre truppe. I pull-up saltati possono essere sostituiti ai pull-up. Gli addominali vengono eseguiti senza supporto

(3) Punteggio. Il punteggio finale per ogni team sarà calcolato in base al tempo di arrivo del team. Il team con il tempo più veloce arriva primo.

(4) Sicurezza. Assicurarsi che tutta l'attrezzatura sia controllata e funzionante prima di eseguire l'allenamento e che tutti i soldati siano esperti negli esercizi richiesti. La sicurezza è responsabilità di ciascun membro.

(5) Compiti Successivi. Il prossimo allenamento richiederà un muro o una struttura solida per eseguire le verticali; inoltre, si suggeriscono tappetini individuali o un'area erbosa attorno al muro o alla struttura.

3. SUPPORTO AL SERVIZIO

a. Requisiti dell'Attrezzatura. Ogni squadra di otto uomini richiederà due sbarre per pull-up.

4. COMANDO E SEGNALI

a. Cronometrista/Registratore di Punteggio. È richiesto solo un cronometrista per tutte le squadre. Tutte le squadre iniziano l'allenamento contemporaneamente. Si raccomanda che almeno una persona per squadra avvii il proprio cronometro come backup nel caso in cui il cronometro del cronometrista principale si guasti.

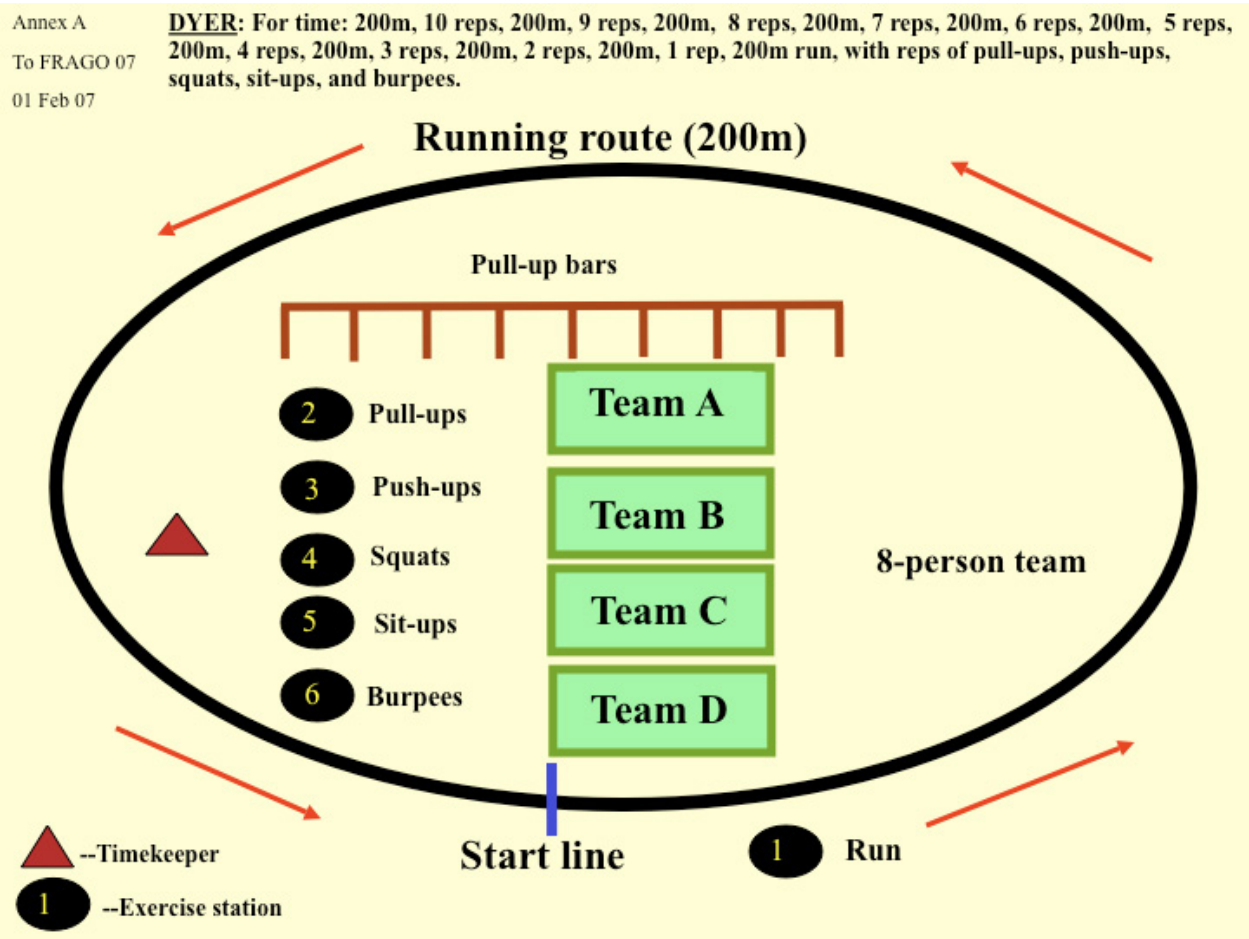
® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Inviate feedback a feedback@crossfit.com

b. Istruttore/Allenatore. Per garantire il corretto svolgimento dell'allenamento, l'uso della giusta tecnica e la sicurezza, un membro designato del plotone può ricoprire questo ruolo.

Allegati:
Allegato A Schema dell'allenamento (AOO)



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Inviate feedback a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Il Frantoio

CrossFit FRAGO #8, “SHANE”

CFHQ
Santa Cruz, CA
STATI UNITI

01 Mar 07

OPS 09
FRAGO 08 à OPOrd 01 — OP BROYEUR

Réf : A. OPORD 01 01 Juil 06

Organizzazione dei compiti: Appendice A

1. SITUAZIONE. Nessun cambiamento.

2. Missione
“SHANE”: esegui quanti più giri possibile in 20 minuti: 8 burpees inversi, 21 squat e 12 burpees.

3. ESECUZIONE

a. Concetto di operazioni

(1) Intenzione. Completa il maggior numero di cicli di esercizi in 20 minuti in sicurezza. Questo è un allenamento di squadra di quattro persone “specifico per il tempo”. L’obiettivo è sviluppare la coesione e combattere la forma fisica sotto fatica attraverso eventi condivisi, sfide e competizioni.

(2) Schema di manovra. Il gruppo sarà diviso in quante più squadre da quattro possibili. Ogni squadra avrà bisogno di un muro o di un altro oggetto stabile per eseguire i burpees inversi. Tutte le squadre inizieranno allo stesso tempo. Ogni esercizio deve essere completato prima di passare a quello successivo (tutti gli 8 burpees inversi devono essere completati prima di iniziare gli squat e tutti e 5 gli squat

® CrossFit est une marque déposée de CrossFit, Inc.
© 2006 Tous droits réservés.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Infos d'abonnement sur http://store.crossfit.com Envoyez vos commentaires à feedback@crossfit.com

finito prima di iniziare i burpees). I soldati possono riposarsi in qualsiasi momento durante l'allenamento. Ogni squadra deve completare il maggior numero possibile di giri in 20 minuti. Il numero totale di giri completi per ciascun membro della squadra sarà sommato per ottenere il punteggio totale della squadra. Ad esempio, se il soldato “A” completa 12 giri, il soldato “B” 15 giri, il soldato “C” 13 giri e il soldato “D” 9, il punteggio totale della squadra sarà 49. Non è consentito fare da supporto in alcun momento.

(3) Sforzo principale. La sicurezza di tutto il personale e lo sviluppo della coesione dell'unità e della forma fisica da combattimento attraverso sfide condivise e difficoltà.

(4) Stato finale. Il completamento sicuro e di successo di tutti gli esercizi.

b. Istruzioni di coordinamento

(1) Organizzazione della squadra. I capisquadra possono organizzare i loro soldati come meglio credono. È una decisione di leadership su come impiegare al meglio ciascun soldato per portare a termine la missione.

(2) Adattamento. L'allenamento può essere eseguito con abbigliamento da ginnastica o con equipaggiamento da battaglia completo, compresi gilet con piastre, a seconda del livello di forma fisica dei soldati. Il numero di ripetizioni può essere aumentato o diminuito in base al livello di abilità delle truppe.

(3) Punteggio. Il punteggio finale per ogni squadra è il totale dei giri completati da tutti i membri della squadra; i giri parziali non vengono conteggiati. Ad esempio, se alla fine dei 20 minuti un soldato ha completato 12 giri più 6 burpees invertiti del 13° giro, il suo punteggio è 12. La squadra con il maggior numero totale di giri arriva prima.

(4) Burpee invertito. Esistono due metodi per eseguire il burpee invertito. Per la prima variante, il soldato inizia supino a terra, si solleva in piedi con un kip e poi si porta in verticale. Tuttavia, pochi soldati saranno in grado di sollevarsi in piedi con un kip dalla posizione supina. Per la seconda variante, il soldato inizia in posizione eretta, si accovaccia e si rotola sulla schiena, e poi, usando lo slancio, si rialza sui piedi e si porta in verticale (vedi Allegato C). Le due varianti di burpee invertito richiedono un lavoro uguale o maggiore e maggiore abilità rispetto al burpee tradizionale.

(5) Sicurezza. Assicurarsi che tutte le attrezzature siano controllate e utilizzabili prima di iniziare l'allenamento e che tutti i soldati siano competenti negli esercizi richiesti. La sicurezza è responsabilità di ogni membro.

(6) Compiti successivi. Il prossimo allenamento richiederà 2 scatole di munizioni da .50 Cal e 2 scatole di munizioni da 25 mm per ogni squadra di quattro persone. I soldati devono essere competenti nel dead-lift, push-press e thruster.

3. SUPPORTO SERVIZI

a. Requisiti di equipaggiamento. Ogni squadra di quattro persone avrà bisogno di un muro o di un altro oggetto alto e robusto per eseguire i burpees invertiti; inoltre, sarà necessario un tappetino 2 di 5

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

è consigliato se si esegue il burpee invertito su una superficie dura come il cemento o il legno.

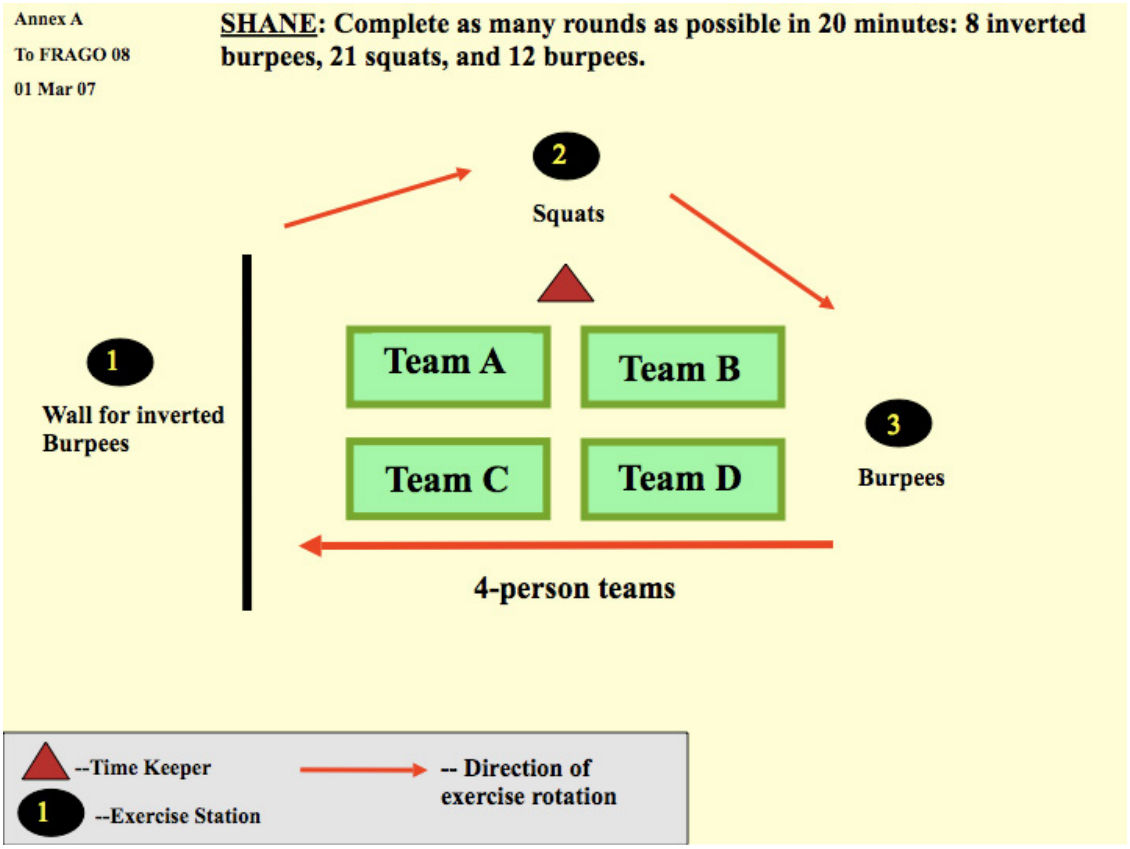
b. Registrazione del tempo e delle ripetizioni. Un cronometro per tutte le squadre e un metodo per registrare i turni di ogni squadra.

4. COMANDO E SEGNALAZIONE

a. Cronometrista/Registratore dei punteggi. È necessario un solo cronometrista per tutte le squadre. Tutte le squadre di quattro persone iniziano e terminano l'allenamento allo stesso tempo. Si consiglia che almeno una persona per squadra avvii il proprio cronometro per fungere da backup in caso di guasto del cronometro principale. È inoltre necessario un metodo per registrare i turni di ogni squadra.

b. Istruttore/Allenatore. Per garantire il corretto svolgimento dell'allenamento, l'uso della forma corretta degli esercizi e la sicurezza nell'esecuzione, un membro designato del plotone può ricoprire questo ruolo.

Allegati:
Allegato A Diagramma dell'allenamento (AOO)



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES
Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Allegato B Esercizi
Foto 1-6: Burpee invertito





® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

CF FRAGO #8, “SHANE” (continua...)

Allegato B Esercizi







® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Ristampa di articolo del CrossFit Journal. Pubblicato per la prima volta nel numero 56 del CrossFit Journal - Aprile 2007

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

The Grinder

CrossFit FRAGO #9, “GIROUARD”

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 Apr 07

OPS 10
FRAGO 09 a OPOrd 01 — OP GRINDER

Rif: A. OPORD 01 01 Lug 06

Organizzazione dei compiti: Allegato A

1. SITUAZIONE. Nessun cambiamento.

2. MISSIONE
“GIROUARD”: Cinque serie a tempo: stacco, thruster e push press, con il seguente schema di ripetizioni:

Serie	Ripetizioni DL	Ripetizioni Thruster	Ripetizioni Push Press
1	25	15	5
2	20	15	10
3	15	15	15
4	10	15	20
5	5	15	25

3. ESECUZIONE

a. Concetto di operazioni

(1) Intento. Completa cinque serie di esercizi il più rapidamente possibile in modo sicuro. Questo è un allenamento di squadra per quattro persone, specifico per il compito. L'obiettivo di questo allenamento è sviluppare la coesione e la forma fisica da combattimento sotto condizioni di fatica attraverso la condivisione delle difficoltà, delle sfide e della competizione. di 5

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

(2) Piano di Manovra. Il plotone sarà diviso in tante squadre di quattro persone quanto possibile. Ogni squadra avrà bisogno di due contenitori di munizioni da .50 cal per gli stacchi, uno da 25mm per i thruster e uno da 25mm per i push press. Tutte le squadre inizieranno contemporaneamente. Ogni membro della squadra ha un esercizio specifico da eseguire: stacchi, thruster, push press o riposo alla stazione di pausa. Una volta completate le ripetizioni richieste dell'esercizio a ciascuna stazione, la squadra ruoterà insieme affinché ogni soldato sia alla stazione successiva (Ann A). Questa rotazione continuerà fino a quando ciascun soldato avrà completato con successo cinque giri di ciascun esercizio. Il primo giro terminerà quando ogni soldato ritornerà alla stazione di partenza. I giri dal 2 al 5 verranno eseguiti nello stesso ordine, con requisiti di ripetizione differenti per lo stacco e il push press. Non è consentito il supporto in alcun momento.

(3) Sforzo Principale. La sicurezza di tutto il personale, e lo sviluppo della coesione dell'unità e della forma fisica da combattimento attraverso sfide e difficoltà condivise.

(4) Stato Finale. Il completamento sicuro e di successo di tutti gli esercizi.

b. Istruzioni di Coordinamento

(1) Organizzazione della Squadra. I capisquadra possono organizzare i loro soldati come meglio ritengono. È una decisione di leadership su come distribuire al meglio ogni soldato per raggiungere la missione.

(2) Adattamento. L'allenamento può essere svolto con abbigliamento sportivo o completo da battaglia, compresi giubbotti con piastre, a seconda del livello di forma fisica dei vostri soldati. Il numero di ripetizioni può essere aumentato o diminuito in base al livello di abilità delle vostre truppe.

(3) Punteggio. Il tempo di completamento per ogni squadra di quattro persone viene registrato. La squadra o il gruppo con il tempo più veloce arriva primo.

(4) Thruster con Munizioni da 25mm. Per motivi di sicurezza, è fondamentale che il contenitore di munizioni da 25mm venga sollevato da terra con la tecnica corretta. Il contenitore deve essere posizionato a terra capovolto (in modo che il coperchio sia a contatto con il suolo). Con la schiena mantenuta piatta nella posizione corretta per lo stacco, il sollevatore esegue lo stacco del contenitore fino alla posizione di sospensione, dove rimane capovolto, con il coperchio rivolto verso il suolo. Dalla posizione di sospensione, il contenitore viene portato alla posizione di rack (la posizione iniziale del thruster). È durante questa transizione, dalla sospensione alla posizione di rack, che il contenitore ruota di 180 gradi (per finire con il coperchio rivolto verso l'alto). Questa è la posizione di partenza per i thruster (rif. Allegato C).

(5) Sicurezza. Assicurarsi che tutta l'attrezzatura sia controllata e funzionante prima di iniziare l'allenamento e che tutti i soldati siano esperti negli esercizi richiesti. La sicurezza è responsabilità di ogni membro.

(6) Compiti Successivi. Il prossimo allenamento richiederà due contenitori di munizioni da 25mm e due barre per trazioni o set di anelli per ogni squadra di quattro persone.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

3. SUPPORTO DI SERVIZIO

a. Pesi delle Attrezzature

Nomenclatura Scatola Munizioni	Quantità / Dimensione	Tipo	Peso	Contenuto
Cartuccia 25mm APFSDS-T	30 colpi	PA125	70 lbs	Sabbia
Cartuccia cal .50 4B/1T	100 colpi	M2A1	50 lbs	Sabbia

b. Requisiti delle Attrezzature. Ogni squadra di quattro persone avrà bisogno di due scatole per munizioni calibro .50 e due scatole per munizioni da 25mm.

c. Registrazione del Tempo e delle Ripetizioni. Un cronometro per tutte le squadre e un metodo per registrare i giri di ciascuna squadra.

4. COMANDO E SEGNALAZIONE

a. Cronometrista/Registratore Punteggio. Serve solo un cronometrista per tutte le squadre. Tutte le squadre di quattro persone inizieranno e termineranno l'allenamento contemporaneamente. Si consiglia che almeno una persona per squadra avvii il proprio cronometro come backup nel caso in cui il cronometro principale si guasti. È inoltre necessario un metodo per registrare i giri di ciascuna squadra.

b. Istruttore/Allenatore. Per garantire il corretto svolgimento dell'allenamento, l'uso della forma corretta degli esercizi e la sicurezza nell'esecuzione, un membro designato del plotone può ricoprire questo incarico.

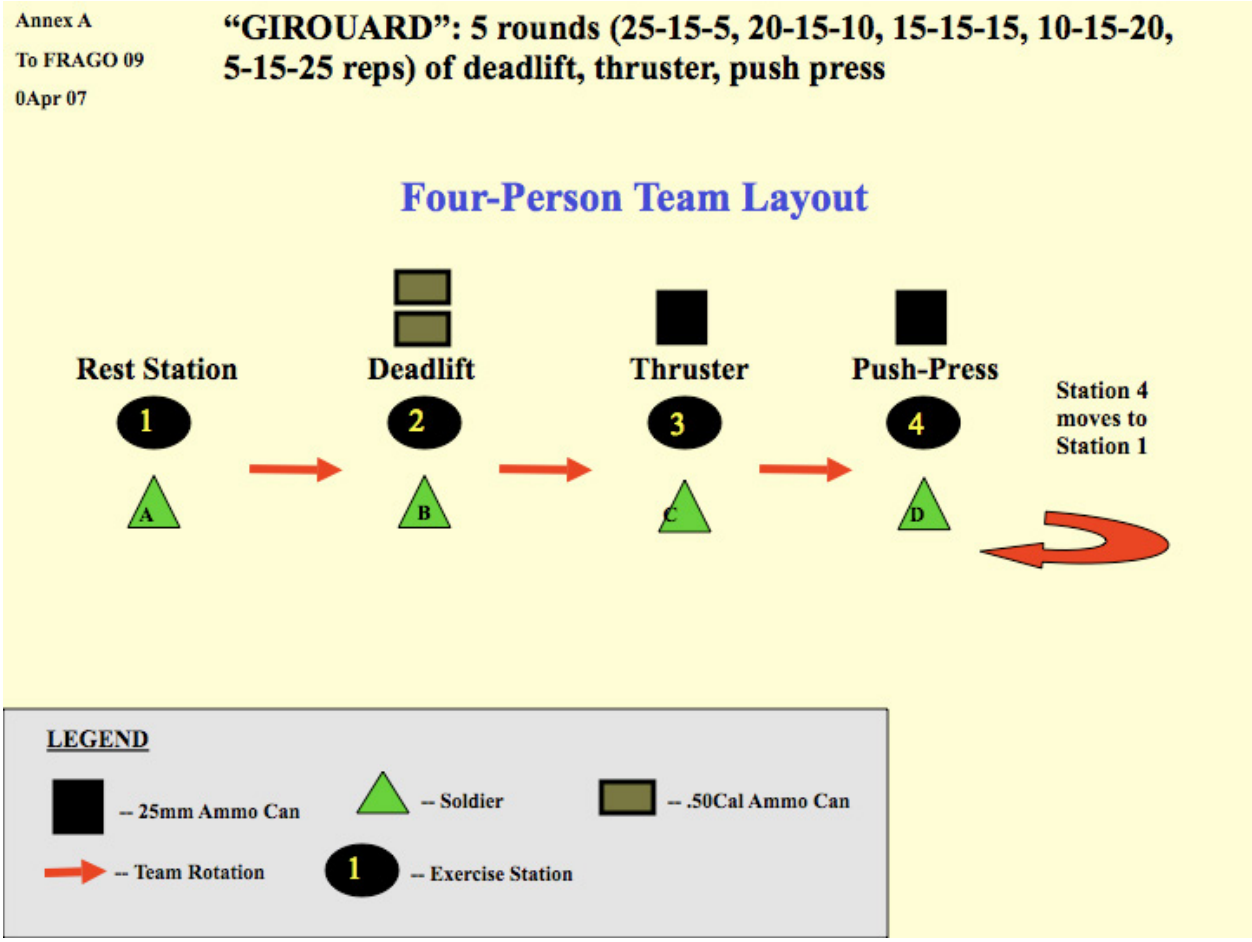
Annessi:
Annesso A Diagramma dell'Allenamento (A00)
Annesso B Attrezzature
Annesso C Esercizi

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Allegato A Diagramma dell'allenamento (A00)



Allegato B Attrezzatura





® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Allegato C Esercizi









® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Comprendere CrossFit

Greg Glassman



Gli obiettivi, la prescrizione, la metodologia, l'implementazione e le adattamenti del CrossFit sono collettivamente e individualmente unici, definendo CrossFit e contribuendo al successo del nostro programma in diverse applicazioni.

Obiettivi

Fin dall'inizio, l'obiettivo di CrossFit è stato quello di creare una forma fisica ampia, generale e inclusiva. Abbiamo cercato di costruire un programma che preparasse al meglio i partecipanti per qualsiasi evenienza fisica, preparandoli non solo per l'ignoto, ma anche per l'inconoscibile. Osservando collettivamente tutti gli sport e le attività fisiche, ci siamo chiesti quali abilità fisiche e adattamenti avrebbero potuto offrire il massimo vantaggio in termini di prestazioni. La capacità ottenuta dall'intersezione di tutte le richieste sportive si adatterebbe logicamente bene a tutti gli sport. In sintesi, la nostra specialità è non specializzarsi. Il secondo numero ("Cos'è la Fitness?") del CrossFit Journal ne dettaglia la prospettiva.

Prescrizione

La prescrizione di CrossFit è "movimento funzionale, ad alta intensità e costantemente variato." I movimenti funzionali sono schemi di reclutamento motorio universali; vengono eseguiti in un'onda di contrazione dal centro verso le estremità; e sono movimenti composti, cioè, coinvolgono più articolazioni. Sono locomotori naturali, efficaci ed efficienti per il corpo e per gli oggetti esterni. Ma nessun aspetto dei movimenti funzionali è più importante della loro capacità di spostare grandi carichi su lunghe distanze, e farlo rapidamente. Collettivamente, questi tre attributi (carico, distanza e velocità) qualificano in modo unico

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc. © 2007 Tutti i diritti riservati.

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

movimenti funzionali per la produzione di alta potenza. L'intensità è definita esattamente come potenza, e l'intensità è la variabile indipendente più comunemente associata alla massimizzazione dell'adattamento favorevole all'esercizio. Riconoscendo che l'ampiezza e la profondità dello stimolo di un programma determinano l'ampiezza e la profondità dell'adattamento che suscita, la nostra prescrizione di funzionalità e intensità è costantemente variata. Crediamo che la preparazione per sfide fisiche casuali - cioè, eventi sconosciuti e inconoscibili - sia in contrasto con regimi fissi, prevedibili e di routine.

Metodologia

La metodologia che guida CrossFit è interamente empirica. Crediamo che affermazioni significative su sicurezza, efficacia ed efficienza, i tre aspetti più importanti e interdipendenti di qualsiasi programma di fitness, possano essere supportate solo da fatti misurabili, osservabili e ripetibili, cioè dati. Chiamiamo questo approccio "fitness basato su evidenze." La metodologia di CrossFit si basa sulla piena divulgazione di metodi, risultati e critiche, e abbiamo utilizzato Internet (e vari Intranet) per sostenere questi valori. La nostra Carta è open source, trasformando gli allenatori, gli atleti e i trainer partecipanti in co-sviluppatori attraverso una comunità online spontanea e collaborativa. CrossFit è guidato empiricamente, testato clinicamente e sviluppato dalla comunità.

Implementazione

Nell'implementazione, CrossFit è, semplicemente, uno sport—lo "sport del fitness." Abbiamo scoperto che sfruttare la naturale camaraderia, competizione e divertimento dello sport o del gioco genera un'intensità che non può essere eguagliata in altro modo. Il defunto Col. Jeff Cooper osservò che "la paura del fallimento sportivo è peggiore della paura della morte." È nostra osservazione che le persone darebbero tutto per dei punti. Utilizzando lavagne come tabelloni dei punteggi, mantenendo punteggi e record accurati, cronometrando e definendo con precisione le regole e gli standard di performance, non solo motiviamo un rendimento senza precedenti ma deriviamo metriche relative e assolute a ogni allenamento; questi dati hanno un valore importante che va oltre la motivazione.

Adattamenti

Il nostro impegno per il fitness basato su evidenze, la pubblicazione pubblica dei dati di performance, lo sviluppo congiunto del nostro programma in collaborazione con altri allenatori, e la nostra carta open-source in generale ci hanno ben posizionati per trarre lezioni importanti dal nostro programma—per imparare in modo preciso e accurato, cioè, sugli adattamenti suscitati dalla programmazione CrossFit. Ciò che abbiamo scoperto è che CrossFit aumenta la capacità di lavoro su ampi domini temporali e modali. Questa è una scoperta di grande importanza che ha motivato la nostra programmazione e ha rifocalizzato i nostri sforzi. Questo aumento ampio della capacità di lavoro supporta i nostri obiettivi iniziali di costruire un programma di fitness ampio, generale e inclusivo. Spiega anche la vasta varietà di richieste sportive soddisfatte da CrossFit, come dimostrato dalla nostra profonda penetrazione tra diversi sport e attività. Abbiamo capito che l'aumento della capacità di lavoro è il sacro graal del miglioramento delle prestazioni e tutte le altre metriche comuni come VO2 max, soglia del lattato, composizione corporea e persino forza e flessibilità sono correlati - derivati, persino. Non scambieremmo i miglioramenti in nessun'altra metrica di fitness per una diminuzione della capacità di lavoro.

Conclusioni

Il modesto inizio della pubblicazione pubblica dei nostri allenamenti giornalieri su Internet sei anni fa si è evoluto in una comunità dove la performance umana è misurata e registrata pubblicamente contro carichi di lavoro multipli, diversi e fissi. CrossFit è un motore open-source dove input da qualsiasi parte possono essere dati pubblicamente per dimostrare il fitness e la programmazione del fitness, e dove allenatori, trainer e atleti possono collettivamente avanzare l'arte e la scienza dell'ottimizzazione della performance umana.

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e di condizionamento fisico dall'inizio degli anni '80.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2007 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

The Grinder

CrossFit FRAGO #10, "NOLAN"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 Maggio 07

OPS 11
FRAGO 10 a OPOrd 01 — OP GRINDER

Rif: A. OPORD 01 01 Lug 06

Organizzazione del compito: Allegato A

1. SITUAZIONE. Nessun cambiamento.

2. MISSIONE
"NOLAN": Completa il maggior numero possibile di giri in 20 minuti: 12 thruster e 10 pull-up

3. ESECUZIONE

a. Concetto di operazioni.

(1) Intento. Completa il maggior numero di giri degli esercizi, il più velocemente possibile in modo sicuro. Questo è un allenamento di squadra di quattro persone, "a tempo determinato". Lo scopo di questo allenamento è sviluppare coesione e fitness da combattimento in condizioni di affaticamento attraverso difficoltà condivise, sfide e competizione.

(2) Schema di manovra. Il plotone sarà diviso in quante più squadre da quattro possibile. Ogni squadra avrà bisogno di 2 x lattine di munizioni .50-cal per i thruster e due sbarre per pull-up o due set di anelli. Tutte le squadre inizieranno allo stesso tempo. Una volta che ogni soldato ha completato le ripetizioni richieste di thruster, passerà ai pull-up. Ogni esercizio deve essere completato di 5

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

prima di passare al prossimo—ossia, devi finire tutti i 12 thruster prima di iniziare i 10 pull-up. Tuttavia, ogni esercizio può essere suddiviso in serie come si desidera—ad esempio, due serie di 5 pull-up per completare i 10 richiesti, oppure una serie di 7 e una di 5 thruster per completare i 12. Se un soldato non riesce a completare 10 pull-up da solo, è consentito l'aiuto. Tuttavia, l'aiuto verrà fornito sostenendo la schiena della persona che esegue i pull-up, non sostenendo i piedi, e l'assistenza può essere fornita solo da un membro del team che esegue anche i pull-up. L'aiuto è consentito solo per i pull-up.

(3) Sforzo principale. La sicurezza di tutto il personale e lo sviluppo della coesione del gruppo e della forma fisica da combattimento attraverso sfide e difficoltà condivise.

(4) Obiettivo finale. Completamento sicuro e di successo di tutti gli esercizi.

b. Istruzioni di Coordinamento.

(1) Organizzazione del Team. I capisquadra possono organizzare i loro soldati come meglio credono. È una decisione di leadership su come distribuire al meglio ogni soldato per portare a termine la missione.

(2) Adattamento. L'allenamento può essere svolto in abbigliamento PT o in equipaggiamento completo da battaglia, compresi i giubbotti con piastre, a seconda del livello di forma fisica dei tuoi soldati. Il numero di ripetizioni può essere aumentato o diminuito in base al livello di abilità delle tue truppe.

(3) Punteggio. Si registra il numero di round completati da ciascun soldato nel team. Il punteggio del team è la somma dei round completati dai quattro soldati. Ad esempio, se il soldato A completa 10 round, il soldato B 12, il soldato C 9 e il soldato D 15, il punteggio del team sarà 46. Il team o la squadra che completa il maggior numero di round arriva primo.

(4) Thruster con munizioni da 25mm. Per ragioni di sicurezza, è fondamentale che la latta di munizioni da 25mm sia sollevata da terra con la tecnica corretta. La latta deve essere posizionata a terra capovolta (con il coperchio rivolto verso il suolo). Con la schiena mantenuta nella posizione corretta per il deadlift, il sollevatore solleva la latta fino alla posizione di hang, dove rimane capovolta, con il coperchio rivolto verso il suolo. Dalla posizione di hang, pulisce la latta nella posizione di rack (posizione di inizio del thruster). È durante questa transizione, dalla posizione di hang a quella di rack, che la latta ruota di 180 gradi (terminando con il coperchio rivolto verso l'alto). Questa è la posizione di partenza per i thruster.

(5) Sicurezza. Assicurati che tutte le attrezzature siano controllate e in buono stato prima di eseguire l'allenamento, e che tutti i soldati siano competenti negli esercizi richiesti. La sicurezza è responsabilità di ogni membro.

(6) Attività successive. Il prossimo allenamento richiederà un percorso di corsa di 400 metri, due latte di munizioni da 25mm e due barre per pull-up o serie di anelli per ciascun team di sei persone.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

3. SUPPORTO AI SERVIZI

a. Pesi delle Attrezzature

Nomenclatura delle Scatole di Munizioni	Quantità / Dimensioni	Tipo	Peso	Contenuto
Cartuccia 25mm APFSDS-T	30 colpi	PA125	70 libbre	Sabbia
Cinghie in nylon, tessitura semplice, tubolare (anelli austeri)	NA	8305-21-111-5411	NA	NA
Moschettone, Pitone da Montagna (anelli austeri)	12mm	8465-21-896-8280	NA	Gancio ad artiglio e chiusura a vite
Tubo in PVC 1 ½ pollice (anelli austeri)	8 pollici x 2 per anello	Standard	NA	NA

b. Requisiti delle Attrezzature. Ogni squadra di quattro persone avrà bisogno di due scatole di munizioni da 25 mm e due set di sbarre per trazioni o due set di anelli (austeri o regolari).

c. Registrazione del Tempo e delle Ripetizioni. Un cronometro per tutte le squadre e un metodo per registrare i turni di ogni squadra.

4. COMANDO E SEGNALAZIONE

a. Cronometrista/Registratore del punteggio. È richiesto un solo cronometrista per tutte le squadre. Tutte le squadre di quattro persone iniziano e finiscono l'allenamento contemporaneamente. Si consiglia che almeno una persona per squadra avvii il proprio cronometro come riserva in caso di guasto del cronometro principale. È inoltre necessario un metodo per registrare i turni di ciascun soldato.

b. Istruttore/Allenatore. Per garantire la corretta esecuzione dell'allenamento, l'uso della corretta forma di esercizio e la sicurezza nell'esecuzione, un membro designato del plotone può ricoprire questo incarico.

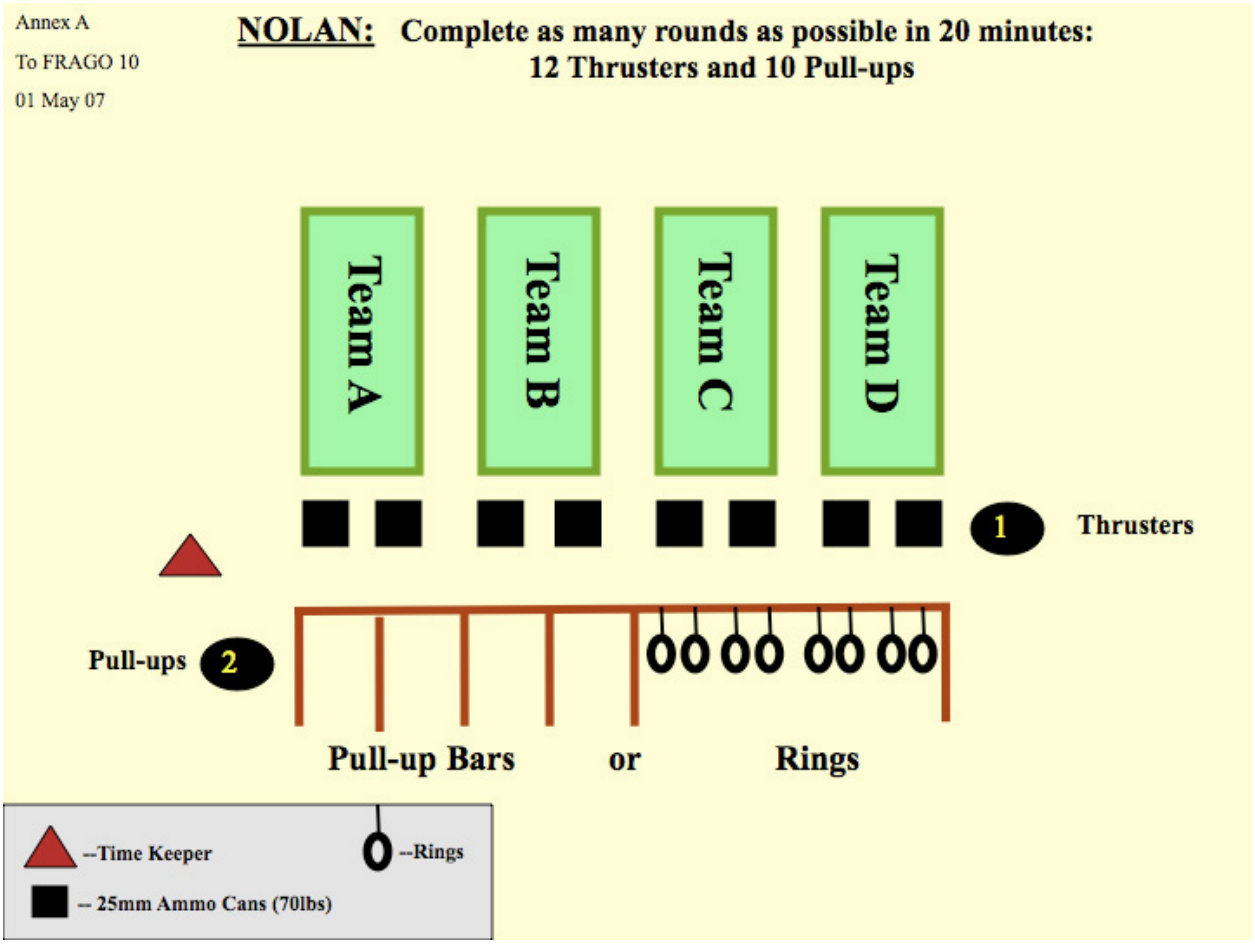
Annessi:
Annesso A Diagramma dell'Allenamento (AOO)
Annesso B Attrezzature
Annesso C Esercizi

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Allegato A Schema dell'allenamento (AOO)



Allegato B Attrezzatura





® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

Allegato C Esercizi





® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull’abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Il Macinino

CrossFit FRAGO #11, "LEGER"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 June 07

OPS 12
FRAGO 11 to OPORD 01 — OP GRINDER

Ref: A. OPORD 01 01 Jul 06

Organizzazione dei compiti: Allegato A

1. SITUAZIONE. Nessun cambiamento.

2. MISSION
"Leger": 400-meter run
21 thrusters
30 pull-ups
800-meter run
30 pull-ups
21 thrusters
4 run

3. ESECUZIONE

a. Concetto di Operazioni.

(1) Intento. Completare gli esercizi in ordine, il più velocemente possibile, in modo sicuro. Questo è un allenamento "specifico per un compito" in team da sei persone. Lo scopo di questo allenamento è sviluppare coesione e combattere la forma fisica in condizioni di affaticamento attraverso difficoltà, sfide e competizione condivise. di 5

® CrossFit is a registered trademark of CrossFit, Inc.
© 2006 All rights reserved.

Subscription info at http://store.crossfit.com
Feedback to feedback@crossfit.com

(2) Schema di manovra. Il plotone sarà diviso in squadre da sei persone, per quanto possibile. Ogni squadra avrà bisogno di due contenitori di munizioni da .25mm per i thruster e due barre per trazioni o due set di anelli per le trazioni. Tutte le squadre inizieranno contemporaneamente. Una volta che ogni soldato avrà completato la prima corsa di 400 metri, inizierà i thruster. Dopo aver completato il numero richiesto di ripetizioni di thruster, passerà alle trazioni. Ogni esercizio deve essere completato prima di passare al successivo, cioè è necessario finire tutti i 21 thruster prima di iniziare le 30 trazioni. Tuttavia, ogni esercizio può essere suddiviso in serie a piacere, ad esempio, tre serie di 7 thruster per completare i 21 richiesti, o due serie di 15 per le 30 trazioni. Se un soldato non è in grado di completare 30 trazioni da solo, sarà consentito il supporto. Tuttavia, il supporto sarà eseguito sostenendo la schiena del soldato che fa le trazioni, non i piedi, e solo da un membro della squadra che sta anch'esso eseguendo le trazioni. Se un soldato è nel mezzo della sua serie di thruster, non è permesso aiutare un altro membro della squadra nelle trazioni. 2 di 5

(3) Sforzo principale. La sicurezza di tutto il personale e lo sviluppo della coesione dell'unità e della forma fisica per il combattimento attraverso sfide condivise e difficoltà.

(4) Stato finale. Il completamento sicuro e di successo di tutti gli esercizi.

b. Istruzioni di coordinamento.

(1) Organizzazione della squadra. I capisquadra possono organizzare i loro soldati come preferiscono. È una decisione di leadership su come schierare al meglio ogni soldato per portare a termine la missione.

(2) Adattamento. L'allenamento può essere svolto in abbigliamento sportivo o con attrezzatura da battaglia completa, compresi giubbotti con piastre, a seconda del livello di forma fisica dei vostri soldati. Il numero di ripetizioni può essere aumentato o diminuito in base al livello di abilità e capacità delle vostre truppe.

(3) Punteggio. I tempi di arrivo individuali di ciascun soldato vengono sommati per determinare il tempo totale di arrivo della squadra. Ad esempio, se i tempi di arrivo per i sei soldati di una squadra sono: 18:10, 18:20, 18:30, 19:00, 19:15 e 20:00, sommando i tempi individuali dei soldati, il punteggio della squadra è 113:15. La squadra con il tempo combinato più basso arriva prima. Inoltre, il tempo di ogni singolo soldato può essere classificato.

(4) Thruster con contenitore di munizioni da 25mm. Per motivi di sicurezza, è fondamentale che il contenitore di munizioni da 25mm sia sollevato da terra con la tecnica corretta. Il contenitore deve essere posizionato a testa in giù (con il coperchio a contatto con il suolo). Con la schiena mantenuta nella posizione corretta per il sollevamento, il sollevatore solleva il contenitore fino alla posizione di sospensione, dove rimane capovolto, con il coperchio rivolto verso il terreno. Dalla posizione di sospensione, solleva il contenitore alla posizione di supporto (la posizione iniziale del thruster). È durante questa transizione, dalla posizione di sospensione a quella di supporto, che il contenitore ruota di 180 gradi (finendo con il coperchio rivolto verso l'alto). Questa è la posizione di partenza per i thruster.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

(5) Sicurezza. Verificare che tutta l'attrezzatura sia controllata e funzionante prima di iniziare l'allenamento, e che tutti i soldati siano competenti negli esercizi richiesti. La sicurezza è responsabilità di ogni membro.

(6) Compiti successivi. Il prossimo allenamento richiederà una corda o una corda per saltare, una palla medica da 20 libbre, una cassa per munizioni da 25 mm, una cassa per munizioni da .50 Cal, un box di 24 pollici o due pneumatici Stryker per ogni squadra di cinque persone.

3. SUPPORTO AL SERVIZIO

a. Pesi dell'attrezzatura

Nomenclatura delle casse per munizioni	**Quantità / Dimensione**	**Tipo**	**Peso**	**Contenuto**
Cartuccia 25mm APFSDS-T	30 colpi	PA125	70 libbre	Sabbia
Cinghia in nylon, trama semplice, tubolare (anelli austeri)	NA	8305-21-111-5411	NA	NA
Moschettone, pitone da montagna (anelli austeri)	12 mm	8465-21-896-8280	NA	Moschettone a scatto e a vite
Tubo in PVC 1 1/2 pollice (anelli austeri)	8 pollici x 2 per anelli	Standard	NA	NA

b. Requisiti dell'attrezzatura. Ogni squadra di sei persone avrà bisogno di 2 casse per munizioni da 25 mm e due set di barre per trazioni o due set di anelli (austeri o regolari).

c. Registrazione del tempo e delle ripetizioni. Un cronometro per tutte le squadre e un metodo per registrare i giri di ogni squadra.

4. COMANDO E SEGNALE

a. Timer/Registratore di punteggi. È necessario un solo cronometrista per tutte le squadre. Tutte le squadre di sei persone iniziano l'allenamento allo stesso tempo. Si consiglia che almeno una persona per squadra avvii il proprio cronometro come backup nel caso in cui quello principale si guasti. È inoltre necessario un metodo per registrare il tempo di ogni soldato.

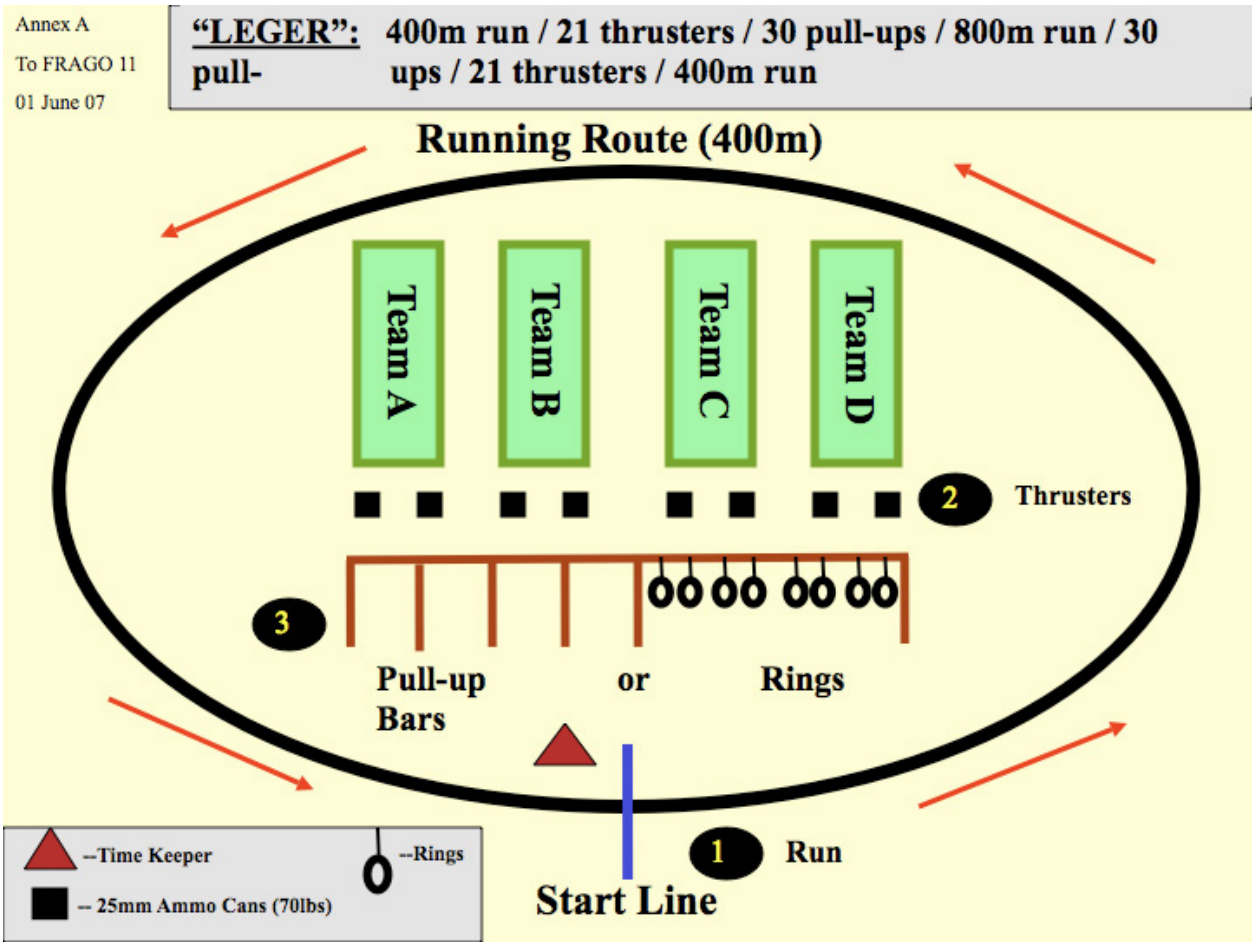
b. Istruttore/Allenatore. Per garantire il corretto svolgimento dell'allenamento, l'uso della forma corretta degli esercizi e la sicurezza dell'esecuzione, un membro designato del plotone può ricoprire questo incarico.

Allegati:
Allegato A Diagramma dell'Allenamento (A00)
Allegato B Attrezzatura
Allegato C Esercizi

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Allegato A Diagramma dell'allenamento (AOO)



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

CF FRAGO #11, “LEGER” (continua...)

Allegato B Attrezzatura





Allegato C Esercizi



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

The Grinder

CrossFit FRAGO #12, “PALMER”

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 LUGLIO 07

OPS 13
FRAGO 12 A OPORD 01 — OP GRINDER

Rif: A. OPORD 01 01 Lug 06

Organizzazione delle Task: Allegato A

1. SITUAZIONE. Nessun cambiamento.

2. MISSIONE
“PALMER”: Tre giri, un minuto per ogni esercizio a giro: salti con la corda, wall ball, sumo deadlift high pull, push press e salto sul box.

3. ESECUZIONE

a. Concetto di Operazioni.

(1) Intento. Completare gli esercizi il più rapidamente possibile, in modo sicuro. Questo è un allenamento di squadra specifico per cinque persone. Lo scopo di questo allenamento è sviluppare coesione e fitness da combattimento sotto condizioni di fatica attraverso difficoltà condivise, sfide e competizione.

(2) Schema di Manovra. Il plotone sarà diviso in quante più squadre di cinque persone possibile. Ogni squadra richiederà una corda per saltare o una corda da marinaio per i salti doppi, una palla medica da 20 libbre o una palla medica austera per il wall ball, una scatola di munizioni da .50 cal per i sumo deadlift high pulls, un proiettile da 25 mm di 6

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

un bidone per i push press e due pneumatici Stryker per i box jump. Tutti i team inizieranno contemporaneamente. Ogni soldato comincerà l'allenamento in una specifica postazione di esercizi. I soldati ruoteranno alla stazione successiva dopo un minuto di esercizio, completando quante più ripetizioni possibile. Il cronometro non si ferma tra gli esercizi. Dopo ogni round di cinque minuti, completate tutte le cinque stazioni, c'è una pausa di un minuto. Un punto è assegnato per ogni ripetizione di ciascun esercizio. Non è permesso l'assistenza durante l'allenamento.

(3) Sforzo principale. La sicurezza di tutto il personale e lo sviluppo della coesione dell'unità e della forma fisica da combattimento attraverso sfide e difficoltà condivise.

(4) Stato finale. Completamento sicuro e riuscito di tutti gli esercizi.

b. Istruzioni di coordinamento.

(1) Organizzazione della squadra. I capisquadra possono organizzare i loro soldati come preferiscono. È una decisione di leadership su come schierare al meglio ogni soldato per portare a termine la missione.

(2) Adattamento. L'allenamento può essere svolto con abbigliamento da PT o equipaggiamento da battaglia completo con giubbotti con piastre, a seconda dei livelli di forma fisica dei tuoi soldati. Inoltre, i soldati possono riposare in qualsiasi momento durante l'allenamento, se necessario; tuttavia, il cronometro non si ferma.

(3) Punteggio. Un punto è assegnato per ogni ripetizione completata degli esercizi; per esempio, un punto è dato per ogni double-under, wall-ball shot, sumo deadlift high pull, push press e box jump. Le ripetizioni totali di ogni round vengono sommate. I punteggi di ogni soldato della squadra sono combinati per ottenere il punteggio totale della squadra. La squadra che ha il punteggio totale più alto arriva prima. Inoltre, il punteggio di ogni singolo soldato può essere classificato nel plotone.

(4) Sicurezza. Assicurati che tutte le attrezzature siano controllate e funzionanti prima di svolgere l'allenamento e che tutti i soldati siano esperti negli esercizi richiesti. La sicurezza è responsabilità di ogni membro.

(5) Compiti successivi. Il prossimo allenamento richiederà due scatole di munizioni da .50-cal, quattro picchetti da 6 piedi e una scatola di munizioni da 25 mm per ogni squadra di quattro persone.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

3. SUPPORTO AL SERVIZIO

a. Pesi delle attrezzature

Nomenclatura delle scatole di munizioni	Quantità / Dimensione	Tipo	Peso	Contenuto
Cartuccia 25mm APFSDS-T	30 colpi	PA125	70 lbs	Sabbia
Cartuccia cal .50 4B/1T	100 colpi	M2A1	50 lbs	Sabbia
Pneumatico e cerchione Stryker	1	2610-20-000-7697	circa 350 lbs	N/A

b. Requisiti delle attrezzature. Ogni squadra di cinque persone avrà bisogno di una corda per saltare, una palla medica, una scatola di munizioni cal .50, una scatola di munizioni da 25 mm e due pneumatici Stryker (che saranno impilati).

c. Registrazione del tempo e delle ripetizioni. Un cronometro per tutte le squadre e un metodo per registrare le ripetizioni di ogni soldato. Il compagno di squadra del soldato che esegue l'allenamento tiene il punteggio sul foglio di punteggio. Dopo che il soldato ha completato tutti e tre i giri dell'allenamento, si scambia con il suo compagno di squadra e diventa il segnapunti.

4. COMANDO E SEGNALAZIONE

a. Cronometrista/Registratore del punteggio. È necessario solo un cronometrista per tutte le squadre. Tutte le squadre di cinque persone iniziano l'allenamento contemporaneamente. Ogni soldato che esegue l'allenamento ha un segnapunti che lo segue durante l'allenamento, registrando le sue ripetizioni in ogni stazione. Si raccomanda che almeno un partecipante avvii il suo cronometro come riserva nel caso in cui il cronometro principale si guasti.

b. Istruttore/Allenatore. Per garantire il corretto svolgimento dell'allenamento, l'uso della forma corretta degli esercizi e la sicurezza nell'esecuzione, un membro designato del plotone può ricoprire questo ruolo.

Allegati:
Allegato A Diagramma dell'allenamento (A00)
Allegato B Attrezzature
Allegato C Esercizi
Allegato D Fotografia dell'implementazione

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

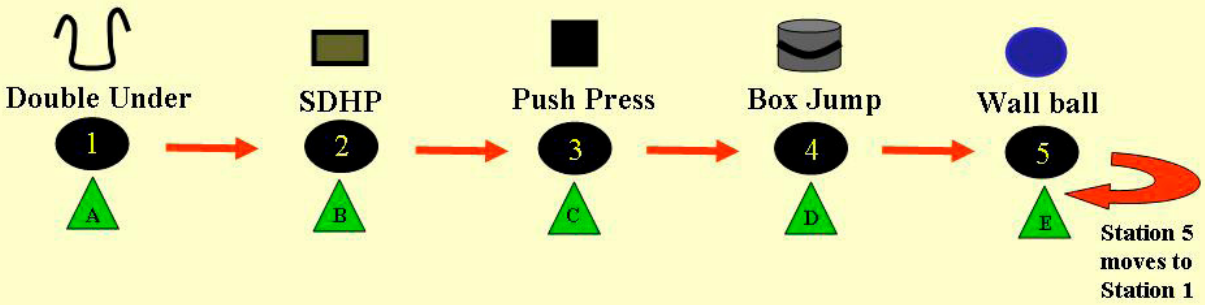
Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Allegato A Diagramma dell'allenamento (AOO)

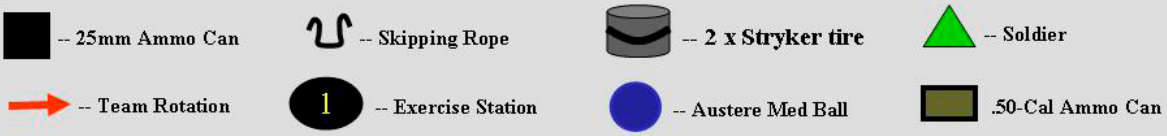
Annex A
To FRAGO 12
01July 07

PALMER, an austere “Fight Gone Bad”: Three rounds of double-unders, wall ball, sumo deadlift high pull, push press, and box jump.

Five-Man Team Layout



LEGEND



Allegato B Attrezzatura






® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Allegato C Esercizi











® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull’abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Allegato C Esercizi (continua)





Allegato D Fotografia dell'implementazione



Una recente implementazione di “Palmer” con 80 persone

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Il Macinatore

CrossFit FRAGO #13, "SHORTY"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 Ago 07

OPS 14
FRAGO 13 a OPOrd 01 — OP MACINATORE

Rif: A. OPORD 01 01 Lug 06

Organizzazione delle Compiti: Allegato A

1. SITUAZIONE Nessun cambiamento.

2. MISSIONE
"SHORTY": Completa il maggior numero di giri possibile in 20 minuti: 21 stacchi da terra, 15 squat sopra la testa e 9 thruster.

3. ESECUZIONE
   a. Concetto di Operazioni
      (1) Intento. Completa gli esercizi nell'ordine, il più velocemente possibile, in modo sicuro. Questo è un allenamento di squadra da quattro persone, con tempi specifici. L'obiettivo di questo allenamento è sviluppare la coesione e la forma fisica da combattimento in condizioni di affaticamento attraverso la condivisione delle difficoltà, delle sfide e della competizione.
      (2) Schema di Manovra. Il plotone sarà diviso nel maggior numero possibile di squadre di quattro persone. Ogni squadra richiederà due contenitori di munizioni da 0.50 per gli stacchi da terra, quattro picchetti da 6 piedi per gli squat sopra la testa e un contenitore di munizioni da 25 mm per i thruster. Tutte le squadre inizieranno allo stesso tempo. Ogni soldato completerà il maggior numero di giri degli esercizi prescritti che può in

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

20 minuti. Un soldato di ogni squadra inizia con gli stacchi da terra; dopo aver completato 21 ripetizioni, passa agli squat con spalle, e il successivo membro della squadra inizia gli stacchi. Alla fine, tutti i membri della squadra eseguiranno i turni allo stesso tempo, ma al proprio ritmo. I soldati devono completare gli esercizi in ordine; devono finire gli stacchi prima di iniziare gli squat con spalle e, successivamente, completare gli squat prima di iniziare i thruster. Tuttavia, le serie possono essere divise, se necessario, per completare l'esercizio; ad esempio, i nove thruster possono essere eseguiti in tre serie da tre. Inoltre, i soldati possono riposare in qualsiasi momento durante l'allenamento. Durante questi intervalli, un altro membro della squadra, che si trova nello stesso esercizio, può 'partecipare' ed eseguire le proprie ripetizioni. Questo permetterà il massimo utilizzo dell'attrezzatura e del tempo. Non sarà permessa supervisione in nessun momento durante l'allenamento.

(3) Sforzo principale. La sicurezza di tutto il personale, e lo sviluppo della coesione dell'unità e dell'idoneità al combattimento attraverso sfide e difficoltà condivise.

(4) Stato finale. Il completamento sicuro e di successo di tutti gli esercizi.

b. Istruzioni di coordinamento

(1) Organizzazione della squadra. I capi squadra possono organizzare i loro soldati come ritengono opportuno. È una decisione di leadership su come posizionare ogni soldato per svolgere la missione. Scalabilità. L'allenamento può essere eseguito con abbigliamento sportivo o equipaggiamento completo da combattimento, inclusi giubbotti con piastre, a seconda del livello di fitness dei soldati. Inoltre, i soldati possono riposare in qualsiasi momento durante l'allenamento, se necessario; tuttavia, il cronometro non si ferma. Punteggio. Un punto è assegnato per ogni round completato; ad esempio, se un soldato completa 10 round e poi 21 stacchi e 15 squat con spalle, ma solo 6 thruster, il suo punteggio sarebbe 10. I punteggi di ciascun soldato della squadra vengono combinati per ottenere il punteggio totale della squadra. La squadra con il punteggio combinato più alto si classifica al primo posto. Inoltre, il punteggio individuale di ciascun soldato può essere classificato nel plotone. Sicurezza. Assicurarsi che tutta l'attrezzatura sia controllata e in condizioni d'uso prima di effettuare l'allenamento, e che tutti i soldati siano competenti negli esercizi richiesti. La sicurezza è responsabilità di ciascun membro.

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Commenti a feedback@crossfit.com

3. SUPPORTO AL SERVIZIO

a. Pesi delle attrezzature.

Nomenclatura del contenitore delle munizioni	Quantità / Dimensione	Tipo	Peso	Contenuto
Cartuccia 25mm APFSDS-T	30 colpi	PA125	70 libbre	sabbia
Cartuccia cal .50 4B/1T	100 colpi	M2A1	50 libbre	sabbia
Picchetto	6 piedi	5410-990139-4444	10 libbre	NA

b. Requisiti per le attrezzature. Ogni squadra di quattro persone avrà bisogno di due contenitori per munizioni cal .50, quattro picchetti da 6 piedi (legati o fissati con zap, Rif Ann B) e un contenitore per munizioni da 25 mm.

c. Registrazione del tempo e delle ripetizioni. Un cronometro per tutte le squadre e un metodo per registrare le ripetizioni di ogni soldato.

4. COMANDO E SEGNALI

a. Cronometrista/Registratore punteggi. È necessario un solo cronometrista per tutte le squadre. Tutte le squadre di quattro persone iniziano l'allenamento contemporaneamente. Si consiglia che almeno un partecipante avvii anche il proprio cronometro come backup nel caso in cui quello principale si guasti.

b. Istruttore/Coach. Per garantire un corretto svolgimento dell'allenamento, l'uso della corretta forma degli esercizi e la sicurezza dell'esecuzione, un membro designato del plotone può ricoprire questo ruolo.

Allegati:

Allegato A Diagramma di allenamento (AOO)
Allegato B Attrezzature
Allegato C Esercizi

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

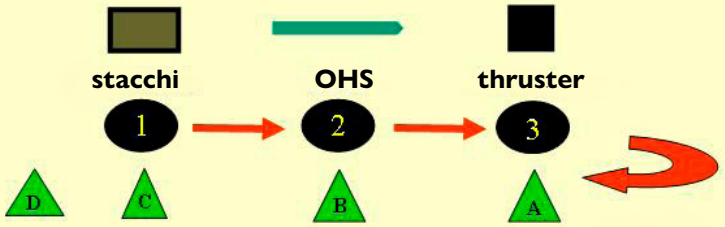
Allegato A Diagramma dell'allenamento (AOO)

Annex A
To FRAGO 13
01Aug 07

"SHORTY": **Completa il maggior numero possibile di round in 20 minuti: 21 stacchi, 15 squat sopra la testa, 9 thruster**

Disposizione della squadra di quattro uomini

Il Soldato A completa 21 stacchi. Poi passa agli OHS, mentre il Soldato B inizia i suoi stacchi, e così via. Tutti i soldati ruotano tra gli esercizi in ordine, completando individualmente il maggior numero possibile di round.



Postazione 3 si sposta a Postazione 1

LEGEND

- **-- Scatola di munizioni da 25mm**
- **-- Palo di 6 piedi**
- **-- Scatola di munizioni .50 Cal**
- **-- Rotazione della squadra**
- **1 -- Stazione di esercizi**
- **-- Soldato**

Allegato B Attrezzatura







® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Allegato C Esercizi

Thruster



Deadlift



Squat Sopra la Testa



® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

Informazioni sull'abbonamento su http://store.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com



E.M. Burton



E.M. Burton

THE CrossFit JOURNAL

IL PROGRAMMA DI PREPARAZIONE SAT DI CROSSFIT

Il fondatore e CEO di CrossFit Greg Glassman descrive un programma pilota che combina l'allenamento CrossFit con l'educazione—una combinazione perfetta con la missione di CrossFit di cambiare vite.

Greg Glassman raccontato da
Mike Warkentin

CrossFit opera da tempo nel miglioramento delle capacità atletiche.

Abbiamo una risposta fisiologica alla domanda sulla forma fisica, ed è il movimento funzionale costantemente variato eseguito ad alta intensità. Ma in sostanza ciò che facciamo è migliorare le persone, ed è questo l'aspetto più importante.

Curiosamente, "migliore" è un termine vago, ma sta a te decidere e misurare cosa significhi per te.

Se venissi nella mia palestra il primo giorno,

Ti direi di andare in un angolo e scrivere cinque cose che ti renderebbero una persona migliore. Dimentica CrossFit. Scrivi semplicemente cinque cose che desideri fossero vere di te. Fai in modo che siano soggettive o oggettive, qualcosa che puoi misurare o meno, e poi metti via la lista. Vorrei che ti allenassi con noi tre o cinque volte a settimana per sei mesi, e poi rivederemmo quella lista per vedere se siamo più vicini o più lontani dall'obiettivo.

Se il miglioramento riguarda il successo accademico, l'entrata nelle scuole giuste e ottenere il lavoro giusto—e questa è davvero una definizione di "migliore" per molti—penso che nelle nostre palestre possiamo migliorare la funzione cognitiva secondo quasi tutti gli standard o misure accettate. Possiamo farlo con i bambini, e cominceremo migliorando i punteggi SAT. Possiamo rendere i ragazzi più intelligenti e migliorare i loro processi di pensiero, logica, vocabolari. Daremo loro strumenti migliori per elaborare e comprendere. Il programma di preparazione SAT di CrossFit farà tutto questo.

Per lunghi periodi, ho guidato clienti nell'allenamento e anche alcuni dei loro figli con ottimi risultati. Ho anche imparato presto che i componenti emotivi e caratteriali che portavano a un effetto significativo nell'allenamento—successo negli atleti, successo nell'allenamento—si riflettevano perfettamente anche nel successo accademico. È stato dopo aver avuto successo con la ginnastica, ad esempio, che ho trovato successo con la matematica. Non il contrario.

Il dualismo mente-corpo è un mito. Non voglio allenarmi come se ci fosse una netta divisione tra ciò che accade sopra le clavicole e il resto del corpo. La funzione cerebrale fa parte del corpo. Ho sempre pensato che il nostro allenamento fosse una metafora per una miriade di lezioni di vita e modelli di successo. È ora di unire tutto questo con il progetto di preparazione SAT.

CrossFit ha un certo numero di palestre che stanno attualmente sperimentando il concetto di preparazione SAT con tra i tre e i 25 ragazzi circa, e stiamo già vedendo alcuni dati. È proprio come ci si aspetterebbe.



E.M. Burton



Michael Doyle


Michael Doyle


Michael Doyle

Ogni tutor SAT sa che puoi migliorare i punteggi SAT. Indovina un po'? Ci stiamo riuscendo. Resta da vedere se questo diventerà qualcosa che l'affiliato può integrare nella sua cultura, e nella cultura del box, e non vedo come si possa fallire.

L'affiliato ha ora una meravigliosa opportunità. Che cosa fantastica poter dire a un genitore, "Mi prenderò cura della forma fisica e mentale di tuo figlio. Chiedimi come." Questo è un segno da mettere sul muro.

Una volta la cosa più importante che potevo fare era aprire la porta al mattino e stare lì con qualcuno per insegnargli come fare uno squat. Ora siamo in una posizione per servire quegli affiliati che aprono la porta ogni mattina, e non hanno bisogno di me che stia lì a dare consigli sugli squat. Ma se potessi tornare in quella piccola palestra CrossFit originale a Santa Cruz e aprire la porta, ti dico subito cosa farei dopo: prenderei quelle sedie che usavamo per i seminari e organizzerei lezioni di preparazione SAT. Insegnerei matematica a chi ha paura della matematica, e farei everything I could to improve the cognitive processes of my friends. And we'd have fun with it, too.

Ho queste palestre che sono vuote almeno per una buona parte della notte e del weekend. Le lavagne bianche sono già lì, e abbiamo bisogno di 20 sedie di plastica impilabili da 5 $. E ho bisogno di un istruttore, qualcuno che alzi la mano e dica: "Sono un insegnante." E improvvisamente tutti noi siamo in un posto completamente diverso.

In Kenya, stiamo costruendo scuole e portando acqua fresca, e non credo che sfugga a nessuno che alla fine ci saranno palestre in ognuna di queste scuole. Da quella parte del mondo, abbiamo scuole che diventeranno palestre, e dall'altra parte del mondo abbiamo palestre che diventeranno scuole. Conosci il vecchio adagio di insegnare a qualcuno a pescare piuttosto che nutrirlo? Questo è chiaramente un caso di insegnare a qualcuno come pescare. Non credo ci sia nessun membro della nostra comunità più meritevole di un aiuto di questi studenti atleti.

E li aiuteremo.

Fitness Sopra il Collo di Hilary Achauer

"Odio la matematica. Sono pessima in essa." Kelsey, una ragazza alta di 16 anni delle scuole superiori di Murietta, in California, aveva deciso di non amare la matematica.

Quando la sua amica Morgan le ha parlato di un programma di 12 settimane che combinava istruzione CrossFit con corsi di preparazione SAT, Kelsey ha pensato che non avesse nulla da perdere. Aveva bisogno di aiuto per la parte matematica del SAT, e il corso era gratuito. La mamma di Morgan si allenava al CrossFit by Overload, il box che offriva la classe. A parte essere una cheerleader, Kelsey non aveva un background particolarmente atletico, ma Morgan le disse che si sarebbe divertita. È così che Kelsey, Morgan e altre cinque ragazze delle superiori si sono ritrovate alla classe delle 18:00 del CrossFit by Overload, affrontando nervosamente un magazzino pieno di bilancieri, anelli, barre per trazioni e altri attrezzi sconosciuti. "Quando hanno iniziato, non volevano sentirsi a disagio," disse Paula Gravatt, una delle proprietarie di CrossFit by Overload e responsabile del programma.

"All'inizio, tutto quello che volevano fare erano sit-up," disse Dustin Marshman, che insegnava sia CrossFit che la parte SAT del programma. "Non avevano esperienza con il bilanciere e nessuno di loro riusciva a fare nemmeno una trazione."

> È importante essere forti fisicamente, ma è altrettanto importante ciò che il Coach Glassman ama chiamare "fitness sopra il collo".

Il programma di preparazione SAT, ideato dal fondatore e CEO di CrossFit Greg Glassman, combinava corsi SAT con CrossFit. Il programma consisteva in tre giorni di allenamento CrossFit e due giorni di tutoraggio SAT, con compiti di CrossFit Endurance nel weekend. Le lezioni



E.M. Burton

erano gratuiti per gli studenti e la loro partecipazione era completamente volontaria. Quindi cosa c'entra CrossFit con i punteggi SAT? In che modo i deadlift e le flessioni avrebbero aiutato Kelsey a migliorare in matematica?

La risposta è complicata e risale a uno degli obiettivi di Glassman per CrossFit. È importante essere fisicamente forti, ma altrettanto importante è ciò che Glassman ama chiamare "fitness sopra il collo."

Fitness e il Cervello

CrossFit non è il primo a esplorare la connessione tra esercizio e il cervello. Altri lo hanno già fatto, e la connessione sembra essere reale. Nel loro libro del 2008 Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain, John J. Ratey ed Eric Hagerman riportano su una scuola a Naperville, Ill., dove un programma di educazione fisica rivoluzionario ha portato gli studenti di Naperville a classificarsi primi al mondo in scienze nel test di standard internazionali chiamato Trends in International Math and Science Study (TIMSS). Superando Singapore, Corea, Taiwan, Hong Kong e Giappone. Gli autori scrivono di un test FitnessGram del 2001 che ha rilevato che i ragazzi in forma ottenevano il doppio dei punti nei test accademici rispetto ai loro coetanei non in forma. E una scuola che ha aumentato l'educazione fisica da una lezione a settimana a 45 minuti al giorno ha visto gli incidenti violenti diminuire da 228 a 95 in un anno.

Il coach Glassman crede che CrossFit non solo migliori la forma fisica, ma anche crei persone migliori.

Glassman crede che il CrossFit non solo migliori la forma fisica, ma anche crei persone migliori, che siano in forma, intelligenti e agiscano con leadership e integrità. CrossFit non è solo un programma di fitness, ma uno stile di vita, e il suo obiettivo è migliorare la vita delle persone in vari modi. Glassman ha scelto di concentrarsi su un programma SAT perché un buon punteggio SAT può fare la differenza tra ottenere una borsa di studio e affrontare anni di debiti studenteschi. Può fare la differenza tra una posizione lavorativa soddisfacente e ben pagata o un lavoro a salario minimo senza prospettive.

Come hanno scritto Ratey e Hagerman in *Spark*

Come hanno scritto Ratey e Hagerman in Spark, "L'esercizio fornisce uno stimolo senza pari, creando un ambiente in cui il cervello è pronto, disposto e capace." Gli amministratori a Naperville sono stati così impressionati dall'effetto dell'esercizio sugli studi che "i consulenti scolastici hanno iniziato a suggerire che tutti gli studenti programmino i loro argomenti più difficili subito dopo la palestra, per sfruttare gli effetti benefici dell'esercizio."

Tricked into Teaching

Come Marshman si è ritrovato in un box CrossFit davanti a sette ragazze di 15 anni è un'altra storia. Questo padre di due figli, ingegnere civile ed ex Navy SEAL, gestisce anche una scuola di sicurezza OSHA ed è un istruttore presso CrossFit by Overload. Quando gli è stato chiesto come sia finito a insegnare il corso SAT, ha riso e ha detto: "Paula mi ha ingannato!"

Una sera, dopo una lezione di CrossFit, Marshman ha visto un genitore lottare per aiutare suo figlio con i compiti di matematica delle medie. Marshman è intervenuto per aiutare, qualcuno ha scattato una foto, e prima che se ne accorgesse, aveva sei giorni per preparare il programma di preparazione SAT di 12 settimane.

Marshman ha utilizzato come riferimento il Kaplan SAT 2012: Strategies, Practice, and Review e il Cracking the SAT 2012 di The Princeton Review e ha elaborato un piano. Marshman e gli altri istruttori hanno sottoposto gli studenti a un test CrossFit e a un test SAT di esempio all'inizio del programma. Il test CrossFit consisteva in un deadlift 1RM e poi un allenamento a tempo che includeva una corsa di 400 metri, 40 squat liberi, 30 sit-up, 20 flessioni e 10 trazioni (gli studenti usavano una banda verde o blu a seconda della loro forza).

Se insegnare CrossFit a ragazze di 15 e 16 anni era una sfida, cercare di farle prestare attenzione all'algebra alle 19:00 di un giovedì era quasi impossibile.

"Le ragazze adolescenti hanno sempre un altro posto dove essere", ha detto Marshman ridendo. "La mia tattica era gestire la classe come una lezione universitaria e dare loro rispetto. Ho ottenuto rispetto da loro, ma dovevo coinvolgerle costantemente."

Marshman ha notato che Kelsey, la ragazza che aveva difficoltà con la matematica, doveva guardare il foglio di un'amica per capire come iniziare il problema di matematica.

"Le ho detto, Inizia a fare matematica", ha detto Marshman. "Ti porterà da qualche parte. Forse non imboccherai subito la strada giusta, ma lungo il percorso ti condurrà al sentiero corretto."

È un po' come il CrossFit. Fran non si fa da sola. Devi semplicemente prendere il bilanciere e iniziare a fare thruster.

Nel frattempo nel New Jersey

Mentre Marshman e Gravatt gestivano il loro programma in California, Karianne Dickson stava conducendo un esperimento simile presso Guerrilla Fitness a Morristown, N.J. Proprio come il progetto Overload, Glassman aveva chiesto a Dickson di tenere un programma gratuito di 12 settimane che combinasse istruzione CrossFit con preparazione SAT.

Dickson è riuscita a trovare dei tutor—una coppia—che gestiscono un'attività privata di tutoraggio SAT. La classe includeva sei ragazzi e consisteva in sessioni semi-settimanali che combinavano un'ora di istruzione CrossFit con un'ora di preparazione SAT. I ragazzi che partecipavano erano tutti in qualche modo collegati a CrossFit—o i loro genitori erano membri o erano amici di qualcuno che era membro.

Dickson e il suo team hanno cercato di contattare le scuole pubbliche per ampliare la portata di questo programma gratuito, ma la loro proposta è stata accolta con sospetto.

"L'impressione che abbiamo avuto è che il sovrintendente pensasse che fosse troppo bello per essere vero", ha detto Dickson. "Non eravamo un nome noto, come (la compagnia di preparazione ai test) Kaplan, quindi non volevano rischiare e mandare studenti da noi. La nostra speranza è che con questo programma pilota possiamo mostrare i progressi dei ragazzi e coinvolgere la comunità."

"Sono riuscita ad imparare più in pochi mesi di quanto avrei potuto senza la componente CrossFit."

—Gabrielle


Michael Doyle


Michael Doyle


E.M. Burton

"Il programma SAT ha funzionato in perfetta sinergia con le lezioni di CrossFit," ha detto Gabrielle, una studentessa che ha partecipato al programma Guerilla Fitness. "Dopo l'allenamento, con livelli di endorfine elevati, sono riuscita ad apprendere più in pochi mesi di quanto avrei potuto senza il componente CrossFit. La forza mentale sviluppata in palestra ha avuto un ruolo fondamentale nel miglioramento dei miei punteggi SAT, permettendomi di affrontare il test impegnativo con maggiore resistenza." Gli studenti delle superiori non sono stati gli unici a beneficiare di questo programma. I membri adulti entravano in palestra dopo una delle lezioni SAT e, invece di WOD e PR, vedevano formule matematiche sulla lavagna.

"Le persone coinvolte nel CrossFit parlano spesso del nostro impegno nella comunità, ma qui i membri lo vedevano in prima persona. Non erano sorpresi di vederci tendere la mano," ha detto Dickson. "Sentono che questo fa parte di ciò che è il CrossFit."

Anche gli adulti sono rimasti colpiti dalla dedizione di questi giovani studenti, soprattutto perché la maggior parte degli adulti è felice di aver finito di studiare per i SAT.

"Ho sentito molti di loro dire, 'Seguire un corso SAT è l'ultima cosa che vorrei fare dopo un WOD!'" ha detto Dickson ridendo.

I RISULTATI

Marshman ha monitorato attentamente i progressi dei suoi studenti sia con il CrossFit che con il SAT. Per il SAT, che ha testato tre volte durante il corso di 12 settimane, Marshman ha osservato un aumento lineare della media della classe nella sezione matematica del test. I punteggi degli studenti sono aumentati del 37,9% complessivo. L'aumento complessivo nella parte di lettura critica del SAT è stato del 21,4%.

Dal lato del CrossFit, il peso medio del deadlift è aumentato del 24%, mentre il risultato medio dell'allenamento a tempo è stato del 23,9% più veloce. Nel suo riassunto scritto del corso, Marshman ha scritto, "Tutti gli studenti hanno aumentato la loro potenza durante il test di base. Tutti tranne uno hanno aumentato i loro punteggi di deadlift."

Dall'altra parte del paese, gli studenti di Guerilla Fitness hanno fatto Helen e Jackie all'inizio e alla fine del programma, così come il CrossFit Total. Gabrielle ha migliorato il suo CrossFit Total da 265 a 390, aggiungendo 60 lb. al suo squat. Ha migliorato il suo tempo su Helen di oltre 2 minuti e ha cambiato dalla fascia verde a quella blu per le trazioni. Su Jackie, Gabrielle ha ridotto di 50 secondi il suo tempo.

Il gruppo del New Jersey ha migliorato i propri punteggi medi in matematica di 100 a 150 punti, e i punteggi nella lettura critica sono aumentati di 190 punti. Inoltre, i tutor SAT hanno notato che tutti gli studenti hanno accelerato il loro ritmo nelle sezioni di lettura critica e scrittura, il che li aiuterà quando affronteranno il SAT in un contesto reale sotto pressione.

PUOI FARLO, MAMMA!

Ho visitato CrossFit by Overload dopo la fine del programma SAT per incontrare Marshman e Gravatt e intervistare

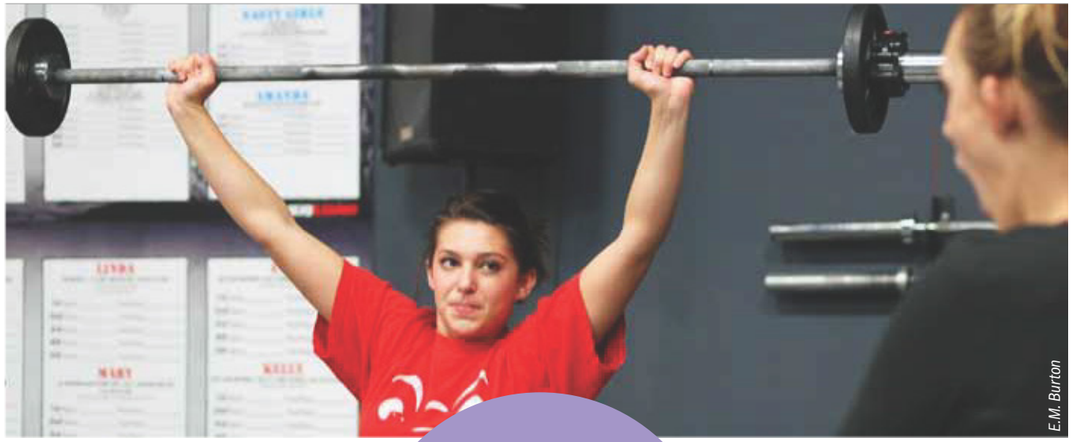


Michael Doyle



E.M. Burton


E.M. Burton


E.M. Burton

due degli studenti che hanno partecipato al programma. Ho parlato con Gravatt mentre guardavo Kelsey e Morgan svolgere un allenamento. Morgan era lì con sua madre, Maria, e stavano abbracciate prima dell'allenamento. Madre e figlia hanno affrontato il Hero WOD Brenton, una dura combinazione di camminate dell'orso, salti in lungo e burpees.

Quando Maria ha vacillato verso la fine, Morgan ha gridato, 'Forza mamma, puoi farcela!'

After they had a chance to catch their breath, I chatted with Kelsey and Morgan about their experience in the SAT-prep program.

'Siamo stati accolti da tutti il primo giorno,' ha detto Kelsey. 'Abbiamo ricevuto un incoraggiamento costante. E abbiamo imparato nuove strategie nella classe SAT, come suddividere il test in parti e cercare parole chiave. E se davamo una risposta sbagliata, Dustin ci faceva fare burpees!'

> In un magazzino pieno di barre per trazioni e bilancieri, Kelsey ha trovato qualcuno che ha reso la matematica meno intimidatoria, che l'ha fatta sembrare possibile.

"Nessuno di noi ha fatto bene al PSAT (Preliminary SAT)", ha detto Morgan. "In questa classe, abbiamo migliorato la nostra forma di sollevamento, ci siamo messi in forma e abbiamo imparato allo stesso tempo". Mi è piaciuto lavorare insieme ai miei compagni di squadra durante il WOD", ha detto Kelsey. "Ho imparato nuove strategie (per sostenere i test). Nel complesso, è stata una bella esperienza. La consiglierei a chiunque".

Ha continuato: 'Il tutoraggio SAT mi ha aiutato con le altre materie. Dustin ci ha insegnato Algebra 2.'

Proprio in quel momento, è arrivato Marshman. Ha salutato le ragazze e ha chiesto a Kelsey come fosse andato il suo test di algebra. Kelsey ha fatto un grande sorriso e ha detto con orgoglio, 'Ho preso un B!'

Marshman sorrise raggiante e le diede un cinque. "Fantastico!" disse. In un magazzino pieno di barre per trazioni e bilancieri, Kelsey trovò qualcuno che rendeva la matematica meno intimidatoria, che la faceva sembrare possibile. Questa stessa ragazza aumentò il suo peso per lo stacco da terra del 48% e migliorò il suo tempo per l'allenamento corsa/sit-up/flessioni/trazioni del 23%.

Questo suona molto come la definizione di Coach Glassman di fitness, sia fisica che mentale.

Un incentivo CrossFit

Dickson mi ha detto che un corso come questo ha un effetto a catena oltre l'impatto sugli studenti delle superiori. Una volta che i membri di una palestra CrossFit vedono questo tipo

Una volta che le persone vedono come il CrossFit può influenzare ogni aspetto della vita, le idee iniziano a fiorire. In che altro modo il CrossFit può cambiare le vite? Cosa possono fare per migliorare la loro comunità? Queste sono le domande che Glassman spera che le persone inizino a porsi.

CrossFit diventa qualcosa di più. Non è solo: 'Come posso migliorare il mio record personale nello strappo?' ma 'Come posso rendere la mia comunità, la mia parte del mondo, un posto migliore?'

> "CrossFit è stato il collante che ha collegato gli adolescenti a punteggi SAT potenzialmente più alti."
>
> —Dustin Marshman

Verso la fine del corso, Marshman, l'insegnante del gruppo californiano, ha chiesto alle ragazze cosa pensassero del programma. La parte relativa al SAT ha migliorato i loro punteggi e i voti, ma erano più entusiaste degli allenamenti CrossFit.

'Mi hanno detto che adoravano la parte di CrossFit. Hanno detto che sono a scuola tutto il giorno,' ha detto Marshman. 'Sono stanche di studiare. Il motivo per cui continuavano a venire era per fare esercizio.'

Ha continuato: 'Una delle parti migliori del programma è stata vedere gli studenti raggiungere il punto in cui si sono resi conto che il CrossFit era per loro. La cosa più grande che ho visto fare dal CrossFit agli studenti è stata stimolare il loro spirito competitivo. Si sfidavano in un WOD e portavano quel fuoco con loro in classe.'

Erano facilmente motivati in quei giorni.' Anche Gravatt ha visto un beneficio inaspettato del corso SAT.

'Questo corso ha influenzato aspetti a cui non avevano pensato,' ha detto. 'Ha migliorato il loro modo di affrontare i test a scuola.'

'Sembrava insignificante per me all'epoca, ma col senno di poi, il CrossFit è stato il collante che ha collegato gli adolescenti a punteggi SAT potenzialmente più alti,' ha detto Marshman.

Ha continuato: 'Non possiamo provare dai nostri dati che il CrossFit aumenta la capacità di apprendimento; tuttavia, possiamo dire che senza il CrossFit gli studenti non avrebbero mai completato il corso. Il loro amore per il CrossFit li ha aiutati a rimanere nel programma.'

'I genitori corrompono i loro figli con tutto, dai soldi alle caramelle ai videogiochi per farli studiare seriamente. Noi abbiamo offerto un'alternativa salutare, e loro l'hanno accettata.'

E anche se i ragazzi preferirebbero sollevare pesi piuttosto che studiare a volte, è certo che apprezzeranno il programma ancora di più quando riceveranno lettere di ammissione dalle scuole giuste.

Per ulteriori informazioni sul programma di preparazione SAT di CrossFit, contatta Laura Bradrick all'indirizzo Laura@CrossFit.com o al numero 1-605-888-0934.



E.M. Burton

IL CrossFit GIORNALE

Una Bellezza Migliore

Il primo anno dei CrossFit Games è stato il 2007. Certo, abbiamo iniziato nel giardino della madre di Dave Castro, ma sembrava Woodstock e appariva come un campo da prigione—solo un allenamento più duro, un pubblico più determinato e misto. Meravigliosamente misto.

Non è solo il primo grande sport nato da un torrefattore di arachidi, ma un momento nella cultura fisica, un'audace incoronazione da parte di CrossFit Inc. dell'Uomo e della Donna più in forma del mondo, da, di tutte le cose, una lista di amici che si sfidano in un weekend. I nostri amati Giochi hanno avuto un inizio promettente anche se solo pochi di noi hanno riconosciuto l'importanza di ciò che stava accadendo.

È semplice: se il fitness può essere definito e misurato, allora può essere testato, e possiamo, a nostra volta, trovare i più in forma. C'è un'inevitabilità nei Giochi che deriva direttamente dal nostro DNA intellettuale.

Avanti di qualche anno e siamo stati cacciati dalla Contea di Monterey (dai suoi padri ora pentiti), in uno stadio e in TV, e Reebok ha scambiato la NFL per i Giochi. I CrossFit Games sono rapidamente diventati una sfida globale che mette alla prova chiacchiere e critiche, lasciando i nostri avversari gloriosamente in silenzio durante la stagione dei Giochi, a meno che non vogliano trovarsi 'invitati d'onore' nell'arena. I Giochi rendono pericoloso vantarsi su Internet. Ogni atleta mostra un approccio—e di successo. Le chiacchiere online sono ora fuori scena.

In questo, il nostro settimo anno, richiamo la vostra attenzione sui corpi. Sì, la carne—gli uomini, le donne, gli spettatori e i concorrenti. Non è il nostro solito focus intellettuale, ma non posso più fingere di non notare. Tutti sono atleti, ma molti, forse anche la maggior parte, sono semplicemente belli. Questa collezione di 'Frankenfitters', stadi letteralmente pieni di loro, incarna un'estetica funzionale che è unicamente nostra. I loro corpi e il nostro apprezzamento per essi sono una sfida diretta a una serie di estetiche patologiche, che sia l'anoressia chic da eroina del mondo della moda o la mostruosità del bodybuilding e dell'ipertrofia indotta da droghe.

Questi atleti e spettatori indossano l'aspetto di una capacità di lavoro enorme attraverso ampi domini temporali e modali. È l'aspetto della vera performance. Questo è ciò che accade quando la forma, come dovrebbe e farà, segue la funzione.

Quello che abbiamo creato, quello che vedrai intorno a te questo weekend, è una bellezza migliore.



Greg Glassman
Fondatore e CEO
CrossFit Inc.

Copyright © 2015 CrossFit Inc. Tutti i diritti riservati.
CrossFit è un marchio registrato ®di CrossFit, Inc.

Informazioni sull'abbonamento su http://journal.crossfit.com
Feedback a feedback@crossfit.com

Visita CrossFit.com

FITNESS, FORTUNA E SALUTE

Il fitness può prevenire le malattie croniche—la causa del 70 percento dei decessi negli Stati Uniti.

ADATTATO DA LEZIONI DI GREG GLASSMAN

Dave Re/CrossFit Journal



"(Le affiliate CrossFit) sono l'unica risposta efficace, di successo e in crescita alle malattie croniche nel mondo oggi." –Greg Glassman

Dave Re/CrossFit Journal

Adattato dalle lezioni del corso di certificazione di livello 1 del fondatore e CEO di CrossFit Greg Glassman tenute il 27 febbraio 2016 a San Jose, California; il 27 marzo 2016 ad Aromas, California; e il 24 aprile 2016 a Oakland, California.

Nel 2002, abbiamo osservato che quasi ogni parametro di salute si colloca ben ordinato su un continuum di valori che va da malato a sano a in forma. Prendiamo, ad esempio, le lipoproteine ad alta densità (colesterolo HDL): al di sotto di 35 mg/dL c'è un problema, 50 mg/dL è buono, e 75 mg/dL è decisamente meglio. Pressione sanguigna: 195/115 mm Hg è un problema, 120/70 mm Hg è sano, e 105/50 mm Hg somiglia più a quella di un atleta. Trigliceridi, densità ossea, massa muscolare, grasso corporeo, emoglobina A1c (HbA1c, nota anche come emoglobina glicata) - tutti questi possono essere rappresentati rispetto a questi tre valori.

L'importanza sta nel fatto che questi sono i predittori, la causa e la manifestazione delle malattie croniche. Le malattie croniche includono obesità, cardiopatia coronarica, diabete di tipo 2, ictus, cancro (incluso quello al seno, colon e polmone, ma la mia teoria è che questo includerà alla fine tutti i tumori positivi alla tomografia a emissione di positroni, che rappresentano il 95% di tutti i tumori), Alzheimer, malattia delle arterie periferiche, invecchiamento biologico avanzato, dipendenza da droghe, tra le altre.

È molto probabile che se hai una malattia cronica, hai dei marcatori alterati. Se hai l'Alzheimer, vedresti il tuo HDL ridotto, la pressione sanguigna alta, i trigliceridi alti, il grasso corporeo alto, la massa muscolare ridotta, la densità ossea ridotta, il tuo HbA1c alto, ecc. Lo stesso vale per il diabete. Lo stesso vale per la maggior parte dei tumori.

Lo stimolo CrossFit... può permetterti di evitare le malattie croniche.

La medicina non ha un trattamento efficace per le malattie croniche: è solo sintomatica. Il medico ti dà un farmaco per abbassare il colesterolo, un altro farmaco per aumentare la densità ossea. Potresti aver bisogno di un intervento chirurgico bariatrico se sei affetto da obesità patologica. Se hai le arterie coronarie ostruite, possono fare un intervento di bypass. Se diventi intollerante al glucosio, il medico può metterti sotto insulina. Ma tutto questo non sono soluzioni. Stanno mascherando il problema. Se hai un'ipertensione maligna persistente, dovresti prendere un antipertensivo se non riesci ad abbassare la pressione in altro modo. Ma come potresti abbassarla altrimenti?

CrossFit Inc. offre una soluzione elegantemente unica al più grande problema che il mondo affronta oggi. Non si tratta del riscaldamento globale o del cambiamento climatico. Non si tratta delle due peggiori scelte immaginabili per il presidente.

Gli istruttori di CrossFit offrono cure sanitarie non mediche: Concentrandosi sulla capacità lavorativa, i clienti possono evitare malattie croniche.

Adam Bow

È la malattia cronica. Lo stimolo CrossFit—che è un movimento funzionale ad alta intensità costantemente variato combinato con carne e verdure, noci e semi, un po' di frutta, pochi amidi e niente zucchero—può darti un lasciapassare sulla malattia cronica. È elegante nel senso matematico di essere contraddistinto da semplicità ed efficacia. È così semplice.

Il settanta percento delle morti negli Stati Uniti è attribuibile a malattie croniche. Dei 2,6 milioni di persone che sono morte negli Stati Uniti nel 2014, circa 1,8 milioni sono morte a causa di malattie croniche. Questo schema di aumento delle morti dovute a malattie croniche si verifica anche in paesi devastati da malattie infettive. I numeri stanno aumentando, e quando finalmente aggiungiamo i tumori positivi alla tomografia a emissione di positroni, il numero potrebbe essere dell'80-85 percento negli Stati Uniti. Si stima che i Centers for Disease Control (CDC) che gli Stati Uniti potrebbero avere fino a cento milioni di diabetici nel 2050. Ciò influenzerà tutti. Non andrai al pronto soccorso per qualcosa di semplice come un braccio rotto: vedrai attacchi di cuore a ogni angolo. La medicina non ha una soluzione; tu sì. CrossFit—con carne e verdure, noci e semi, un po' di frutta, pochi amidi e niente zucchero—ti aiuterà a evitare tutto questo.

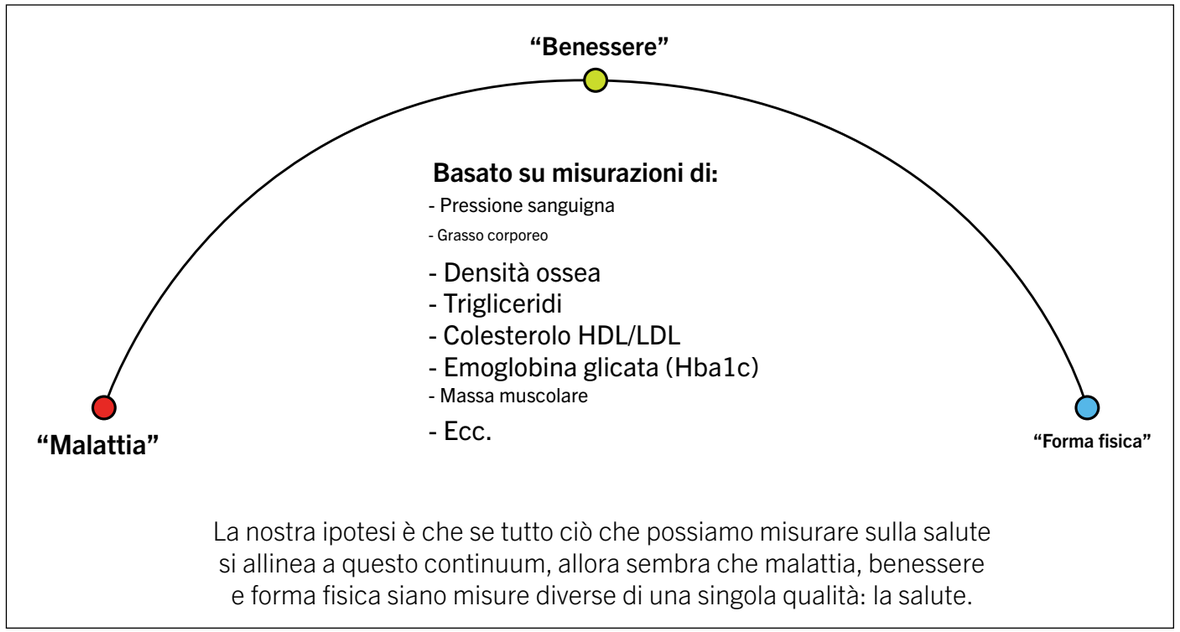
L'altro 30 percento muore per incidenti che si presentano in quattro varianti "-ico": cinetico, genetico, tossico e microbico. Cinetico: trauma fisico, incidente d'auto, urto in bicicletta. Tossico: tossine ambientali, come avvelenamento da piombo. Genetico: disturbi genetici come la fibrosi cistica, con cui nasci. Microbico: virus, batteri, prioni.

Qui è dove il trattamento può essere sintomatico. È qui che si trovano i miracoli della medicina. Se hai un disturbo genetico che ti fa star male, hai bisogno di un medico. Se sei stato avvelenato, hai bisogno di un medico. Se hai contratto un virus cattivo o un batterio mangia-carne, hai bisogno di un medico. Non hai bisogno di andare in palestra, e non hai bisogno di burpees.

I medici sono come bagnini; i trainer di CrossFit sono come istruttori di nuoto. Quando stai annegando, non hai bisogno di un istruttore di nuoto. Ne avevi bisogno e non l'hai avuto. Ciò di cui hai bisogno è un bagnino. Insegneremo alle persone a nuotare, e quando non prestano attenzione e vanno sotto, i medici si occupano di questo.

Gli incidenti sono in gran parte cose su cui non puoi fare nulla, ma c'è un'eccezione. Sii in forma. Cinetico: Sentiamo storie dalla guerra di crossfitter che sopravvivono a cose che le persone non sono mai sopravvissute prima. Tossicità: Qualcuno che è più in forma è più probabile che sopravviva allo stesso avvelenamento rispetto a qualcuno che non lo è. Genetico: Ci sono geni che hai ereditato che si esprimeranno o meno a causa del tuo comportamento attraverso dieta ed esercizio. Microbico: Chi è più vulnerabile alla polmonite virale? I fragili, i deboli. Quindi la forma fisica offre una protezione qui.

Ma supponiamo che non ci sia protezione dalla forma fisica perché ciò che ti serve per prevenire gli incidenti è in gran parte fortuna. Fortuna—non c'è "buona fortuna" contro "cattiva fortuna"—sembra non avere queste cose ti accadono. Il settanta percento di ciò che uccide le persone può essere affrontato da ciò che fanno i trainer di CrossFit, e l'altro 30 percento delle morti si verifica in base alla fortuna, quindi mantieniti in forma e non pensare alla fortuna. Se passi il tempo a preoccuparti dei germi, della gomma che potrebbe attraversare il parabrezza, dell'aria tossica che respiri o dei tuoi geni, stai sprecando il tuo tempo. Non ti renderà felice. Non ti renderà migliore. Non ti renderà più sicuro. Non vivrai più a lungo.



Il Continuum Malattia-Benessere-Fitness.

Vai in palestra, mangia come ti diciamo e divertiti.

Questo riassume la mia "teoria cinetica della salute." Il focus unico sulla cinetica—aumentare la capacità di lavoro, migliorare la tua forma fisica—è come evitare le malattie croniche. Basta migliorare il tempo di Fran, il deadlift, il tempo di Diane e fare tutte le cose che supporterebbero un miglior tempo di Fran—come mangiare carne e verdure, noci e semi, un po' di frutta, pochi amidi e niente zucchero; dormire a sufficienza; e magari prendere un po' di olio di pesce. Dopo di ciò, abbiamo finito con le cose che contano.

Con questo focus unico sulla capacità di lavoro, possiamo evitare le malattie croniche e non c'è davvero nulla di cui preoccuparsi. Hai la risposta per il tuo stile di vita. Vai in palestra, mangia come ti diciamo e divertiti.

Abbiamo svelato il segreto della salute. Ecco la formula magica per te:

Fitness + Fortuna (negativa) = Salute

È la parte su cui puoi fare qualcosa più la parte su cui non puoi fare nulla che determina il tuo risultato. Quindi sfrutta al massimo la forma fisica e non farai parte dei sette su dieci che muoiono inutilmente a causa dello stile di vita. Alla fine, la malattia cronica è una sindrome da carenza. È sedentarietà con malnutrizione.

Il costo delle malattie croniche è tale che la spesa medica negli Stati Uniti è ora di circa 4 trilioni di dollari all'anno. Nel 2008, Price Waterhouse Cooper ha stimato che circa metà di tutte le spese mediche negli Stati Uniti fossero sprecate in procedure non necessarie, inefficienze amministrative, trattamento di condizioni prevenibili e così via. Aggiungendo frodi e abusi, stiamo sprecando ben più di un trilione di dollari. Sappiamo anche che l'86% della spesa sanitaria complessiva è dedicata al trattamento inefficace delle malattie croniche. Del restante 14%, metà va a ciò che la medicina può realmente affrontare. Ciò significa che il sette percento della spesa sanitaria non è sprecato. La quantità spesa per le malattie croniche è uno spreco.

Ciò che i trainer di CrossFit offrono è assistenza sanitaria non medica. Quando i medici trattano coloro che sono colpiti da incidenti (il 30 percento), questa è assistenza sanitaria medica. Se sei confuso sui due, è facile distinguerli per metodi e strumenti. Se qualcuno viene aperto, sottoposto a radiazioni, prescritto pillole, iniettato con siringhe, è medicina. È il trattamento di un medico.

Dalla nostra parte, sembra CrossFit. Abbiamo anelli, manubri, sbarre per trazioni, i nostri corpi—e la prescrizione è universale. Non serve a trattare le malattie. Non importa dove ti trovi su questo continuum: sei messo sullo stesso programma. Se la prescrizione è universale, non può essere medicina. Se è qualcosa di cui tutti hanno bisogno—come l'aria o l'ossigeno—quello non è medicina.

Senza vitamina C, puoi contrarre lo scorbuto. I medici dovrebbero controllare i boschetti di arance e limoni, la produzione di cipolle e cavoli perché contengono vitamina C di cui non puoi fare a meno? Non vogliamo che facciano questo con il cibo. Non possiamo permettere loro di farlo con l'esercizio, e c'è un potente movimento con molti finanziamenti in atto per fare esattamente questo. Milioni di dollari vengono spesi per portare l'esercizio nell'ambito dell'arena medica affinché rientri nel Affordable Care Act.

Abbiamo 13.000 palestre con 2 a 4 milioni di persone attualmente al sicuro dalle malattie croniche. Questa comunità sta facendo molte cose buone su molti fronti. Tuttavia, le nostre palestre prosperano non a causa del nostro impatto sulle malattie croniche. Prosperano perché gli utenti finali, i clienti, sono estremamente soddisfatti della trasformazione. Ed è in parte fisica, in parte emotiva, in parte legata ai marcatori di salute, in parte alle relazioni.

Questo è il miracolo del CrossFit: le persone ottengono qualcosa che non sapevano nemmeno di volere o di aver bisogno.

29 agosto 2016—Corregge le statistiche per le malattie croniche negli Stati Uniti e nel mondo, statistiche del 2014 per le morti negli Stati Uniti a causa delle malattie croniche, e le stime del CDC sul numero di diabetici nel 2050. Chiarisce i costi delle spese mediche legate al trattamento delle malattie croniche.

Glassman's
ARCHIVE