

# THE CrossFit TRAINING GUIDE



La Training Guide CrossFit è un'insieme di articoli del CrossFit Journal, scritti negli ultimi 10 anni principalmente dall'allenatore Greg Glassman sui movimenti e i concetti fondamentali alla base del metodo CrossFit.

Questa Guida è progettata per essere utilizzata insieme al corso CrossFit di Livello 1 per allenatori, per aiutare a sviluppare le proprie conoscenze e abilità di allenamento e a prepararsi per il Test di livello 1 per allenatori. Si tratta di una risorsa essenziale, ma non esauriente. Alcune delle conoscenze richieste per superare il test sono incluse in questi articoli, il resto del materiale proviene direttamente dal corso da due giorni.

Le informazioni contenute in questi articoli sono alla base del metodo CrossFit e, insieme al resto del Journal, servono da supporto per qualsiasi sessione di allenamento di successo.

# **THE** **CrossFit** **TRAINING** **GUIDE**

## Sommario

### **CrossFit**

Capire CrossFit	3
Basi	6
Cos'è il Fitness?	17
Definizione 3-D di Fitness e Salute	27
Tecnica	29
Allenamento al limite	29

### **Movimenti**

Anatomia e fisiologia per atleti	31
Lo squat	35
Lo squat overhead	43
Shoulder Press, Push Press, Push Jerk	52
Il Deadlift	58
Clean con la palla medica	64
Sit-up con il Glute-Ham Developer	70

### **Alimentazione**

Cibo	75
Indice glicemico	77
Pasti pianificati	79
Lezione sull'alimentazione: Evitare le malattie	89
Lezione sull'alimentazione: Ottimizzare le prestazioni	89
Dieta, infiammazione e malattia	90

### **Programma e Graduazione**

Uno schema teorico per il programma CrossFit	92
--	----

"Le ragazze" per le nonne	97
---------------------------	----

### **Allenamento e preparazione**

Fondamentali, virtuosismo e maestria	102
Allenamenti killer	104
La verità sulla rabdomiolisi	107

### **Insegnare, guardare e correggere i 9 movimenti**

Squat a corpo libero	113
Front Squat	114
Overhead Squat	115
Shoulder Press	116
Push Press	117
Push Jerk	118
Deadlift	119
Sumo Deadlift High Pull	120
Clean con la palla medica	121

<b>Accordo di Autorizzazione</b>	123
----------------------------------	-----

# **CrossFit** TRAINING GUIDE

## CrossFit

### Capire CrossFit

Gli obiettivi, gli obblighi, il metodo, l'implementazione e gli adattamenti di CrossFit sono caratteristici e personalizzabili per i singoli e per i gruppi, nonché fondamentali per il successo del nostro programma in diverse applicazioni.

#### Obiettivi

Sin dall'inizio, lo scopo di CrossFit è stato quello di creare un programma di fitness ampio, generale e comprensivo. Abbiamo cercato di costruire un programma per predisporre gli atleti a ogni eventualità fisica e prepararli sia al previsto che all'imprevisto. Esaminando tutti gli sport e le attività fisiche, ci siamo chiesti quali abilità e adattamenti potessero universalmente essere considerati vantaggiosi per ottenere buoni risultati. Le capacità raccolte dai requisiti di ogni sport possono essere logicamente adottate in ogni disciplina sportiva. Insomma, la nostra specialità è non essere troppo specializzati. Il secondo numero (Cos'è il Fitness?) del CrossFit Journal chiarisce questa prospettiva.

#### Ricetta

La ricetta di CrossFit per ottenere questo fitness è "effettuare costantemente movimenti funzionali ad alta intensità sempre diversi". I movimenti funzionali sono schemi universali per il coinvolgimento dei muscoli, si realizzano con contrazioni che vanno dalla parte centrale all'estremità, sono movimenti composti e coinvolgono più articolazioni. Si tratta di locomotori del corpo naturali, efficaci ed efficienti e di oggetti esterni. Ma nessun aspetto dei movimenti funzionali è più importante della loro capacità di spostare grandi carichi su lunghe distanze e di farlo velocemente. Tutti insieme, questi tre attributi (carico, distanza e velocità) qualificano i movimenti funzionali come ideali per la produzione di grande potenza. L'intensità è definita esattamente come la potenza ed è la variabile indipendente più spesso associata con la massimizzazione dell'adattamento all'esercizio. Riconosciamo che l'ampiezza e la profondità dello stimolo di un programma determina l'ampiezza e la profondità dell'adattamento da esso generato, pertanto la nostra ricetta di funzionalità e intensità varia costantemente. Crediamo che la preparazione

<b>Capire CrossFit</b>	Pagina 3
<b>Basi</b>	Pagina 6
<b>Cos'è il Fitness?</b>	Pagina 17
<b>Definizione 3-D di Fitness</b>	Pagina 27
<b>Tecnica</b>	Pagina 29
<b>Allenamento al limite</b>	Pagina 29

Capire CrossFit... (continua)

di sfide fisiche generiche prepari agli eventi previsti e imprevisti, al contrario di programmi di routine, fissi e prevedibili.

### Metodologia

Il metodo alla base di CrossFit è completamente di tipo empirico. Riteniamo che le affermazioni significative relative a sicurezza, efficacia ed efficienza, i tre aspetti più importanti e interdipendenti di qualsiasi programma di fitness, possano essere supportati solo attraverso fatti ripetibili, osservabili e misurabili come i dati. Chiamiamo questo approccio "fitness basato sull'esperienza". La metodologia di CrossFit dipende dalla completa trasparenza dei metodi, dei risultati e delle critiche, pertanto utilizziamo Internet (e vari intranet) per supportare tali valori. Il nostro metodo è open source, rendendo sviluppatori anche i coach, gli atleti e gli allenatori che partecipano attraverso una community online spontanea e collaborativa. CrossFit si basa sull'esperienza, è clinicamente testato e viene sviluppato in gruppo.

### Implementazione

Nella sua implementazione, CrossFit non è altro che uno sport: lo "sport del fitness". Abbiamo imparato che imbrigliare il naturale cameratismo, la competizione e il divertimento dello sport o del gioco produce un'intensità non raggiungibile in altro modo. Il Col. Jeff Cooper afferma che "la paura di fallire nello sport è maggiore della paura della morte". Noi diciamo che gli uomini morirebbero per qualche punto in più. Utilizzando le lavagne per segnare i punti, registrando accuratamente i dati e il punteggio, calcolando il tempo e definendo precisamente le regole e gli standard per le prestazioni, non solo motiviamo una produttività senza precedenti, ma calcoliamo costanti metriche assolute e relative per ogni allenamento. Questi dati hanno un valore importante che va oltre la motivazione.

### Adattamenti

Il nostro impegno nei confronti del fitness basato sull'esperienza, la pubblicazione di dati sulle prestazioni, la progettazione del programma in collaborazione con altri allenatori e il nostro metodo open source ci hanno permesso di imparare dal programma stesso, ossia di apprendere precisamente e accuratamente quali sono gli adattamenti raccolti dal programma CrossFit. Abbiamo scoperto che CrossFit aumenta la capacità di lavoro per lunghi periodi e in diverse attività. Si tratta di una scoperta di grande importanza che ci ha spinto a

motivare la nostra programmazione e a riconcentrarci sui nostri sforzi. Questo notevole aumento della capacità di lavoro è alla base del nostro obiettivo iniziale di costruire un programma di fitness ampio, generale e comprensivo. Esso inoltre giustifica il modo in cui CrossFit è in grado di soddisfare un'ampia gamma di requisiti sportivi, come provato dall'uso di questo programma in diverse discipline e ambienti. Vediamo l'aumento della capacità di lavoro come il Sacro Graal per il miglioramento delle prestazioni e per tutte le altre unità di misura, come il massimo consumo di ossigeno (VO2 max), la soglia di produzione di acido lattico, la composizione corporea e, essendo derivate correlate, anche la forza e la flessibilità. Non scambieremmo mai i miglioramenti di tali parametri per una minore capacità di lavoro.

### Conclusioni

La pubblicazione su Internet dei nostri allenamenti quotidiani avviata sei anni fa si è evoluta in una community dove le prestazioni sono misurate e paragonate pubblicamente con carichi di lavoro fissi, diversi e multipli. CrossFit è un motore open source a cui è possibile contribuire pubblicamente per dimostrare il funzionamento del fitness e dei programmi e in cui i coach, gli allenatori e gli atleti hanno la possibilità di promuovere l'arte e la scienza di ottimizzare le prestazioni.



---

## Basi

---



CrossFit è un programma di allenamento e di rafforzamento del nucleo centrale. Abbiamo progettato il nostro programma per ottenere la più ampia risposta di adattamento possibile. CrossFit non è un programma di fitness specializzato, ma un tentativo di ottimizzare la competenza fisica in ognuna delle dieci categorie del fitness riconosciute. Esse sono: resistenza respiratoria e cardiovascolare, resistenza, forza, flessibilità, potenza, velocità, coordinazione, agilità, equilibrio e precisione.

Il programma CrossFit è stato sviluppato per potenziare la competenza individuale in tutte le attività fisiche. I nostri atleti sono addestrati per affrontare con successo

sfide fisiche multiple, diverse e casuali. Tale forma fisica è necessaria per i soldati dell'esercito, le forze di polizia, i vigili del fuoco e per molte discipline sportive che richiedono un'eccellente prestanza fisica. CrossFit ha dimostrato la sua efficacia in tutte queste aree.

Oltre alla completezza della forma fisica ricercata da CrossFit, il nostro programma si distingue per essere l'unico a concentrarsi sulla massimizzazione della risposta neuroendocrina, sullo sviluppo della potenza, sugli allenamenti in modalità multipla, sulla pratica e l'allenamento costanti attraverso i movimenti funzionali e sullo sviluppo di una strategia di dieta di successo.

Basi... (continua)

I nostri atleti sono allenati per pedalare, correre, nuotare e remare per brevi, medie o lunghe distanze, garantendo abilità e competenza in ciascuno dei tre percorsi metabolici principali.

Prepariamo i nostri atleti in tutti i tipi di esercizi, dai movimenti base a quelli più avanzati, raggiungendo una grande capacità di controllo del corpo sia dal punto di vista statico che dinamico e massimizzando il rapporto tra forza, peso e flessibilità allo stesso tempo. Inoltre ci concentriamo sulla disciplina olimpica del sollevamento pesi, dopo aver visto la capacità unica di questo sport di sviluppare negli atleti una potenza esplosiva, il controllo degli oggetti esterni e la gestione degli schemi di coinvolgimento dei muscoli principali. Infine, incoraggiamo e aiutiamo i nostri atleti a esplorare diverse varietà di sport per esprimere ed applicare la propria forma fisica.

### Un approccio efficace

Nelle palestre e nei centri sportivi di tutti il mondo l'allenamento tipico è fatto di movimenti isolati e lunghe sessioni aerobiche. La comunità fitness, dagli allenatori alle riviste, fa credere al pubblico che esercizi come le alzate laterali, le adduzioni, le estensioni per le gambe, gli addominali e altri combinati con 20-40 minuti sulla cyclette o sul tappeto facciano raggiungere una forma fisica eccezionale. Noi di CrossFit lavoriamo esclusivamente con movimenti composti e sessioni cardiovascolari brevi ad alta intensità. Abbiamo sostituito le alzate laterali con i push press, le adduzioni con i pull-up e le estensioni delle gambe con gli squat. Per ogni sforzo effettuato su una lunga distanza, i nostri atleti saranno in grado di farne cinque o sei a breve distanza. Il motivo? Perché i movimenti composti o funzionali e il cardio anaerobico o ad alta intensità sono radicalmente più efficaci per raggiungere quasi tutti i risultati sperati. Non si tratta di opinioni, ma di fatti scientifici innegabili; tuttavia i vecchi metodi di efficacia marginale continuano ad essere utilizzati e sono quasi universali. Il nostro approccio è lo stesso utilizzato nei programmi di allenamento speciali adottati dalle squadre universitarie più importanti e dagli sportivi professionisti. Lo scopo di CrossFit è di diffondere tecniche di allenamento eccellenti tra le persone comuni e gli atleti che non hanno accesso alle tecnologie, alle scoperte e ai metodi di insegnamento più recenti.

### È adatto a me?

Certo! Le vostre esigenze e quelle degli atleti olimpionici

sono di livello diverso, ma non di tipo diverso. L'atleta CrossFit è allenato e ha raggiunto una competenza fisica ottimale in tutte le dieci abilità fisiche (resistenza respiratoria e cardiovascolare, resistenza, flessibilità, forza, potenza, velocità, coordinazione, agilità ed equilibrio) e ciascuna di esse è importante sia per gli atleti di livello mondiale che per i nostri nonni. La straordinaria verità è che gli stessi metodi che producono una risposta ottimale negli atleti professionisti o olimpionici faranno ottenere gli stessi risultati anche ai più anziani. Ovviamente non assegneremo mai ad una nonna lo stesso carico per lo squat assegnato ad uno sciatore olimpionico, ma riteniamo che entrambi abbiano bisogno di eseguire lo stesso esercizio. Infatti lo squat è essenziale per mantenere un'indipendenza funzionale e migliorare la propria forma fisica. Lo squat è solo un esempio di quei movimenti universalmente validi ed essenziali, che vengono insegnati raramente a persone che non siano atleti molto esperti. Si tratta di un errore grave. Attraverso un allenamento completo e approfondito, con un carico di lavoro progressivo, CrossFit è riuscito a insegnare a chiunque a eseguire in sicurezza, e con la massima efficacia, gli stessi movimenti utilizzati di solito da allenatori professionisti negli ambienti più esclusivi.

### Chi ha tratto vantaggio da CrossFit?

Molti atleti professionisti di alto livello partecipano al programma CrossFit. Pugili, ciclisti, surfisti, sciatori, tennisti, triatleti e altri atleti di livello internazionale utilizzano CrossFit per migliorare la loro forza e la loro preparazione. E non solo: CrossFit ha testato il suo metodo su persone sedentarie, in sovrappeso, con patologie e in età avanzata e ha riscontrato che anche queste persone hanno avuto lo stesso successo degli altri atleti. Questo fattore viene detto "bracketing". Se il nostro programma funziona per sciatori olimpionici e per casalinghe sedentarie in sovrappeso, allora funzionerà anche per voi.

### Le vostre abitudini attuali

L'attività fisica aerobica che avete svolto è un elemento essenziale alla base del fitness e i movimenti isolati vi hanno fatto raggiungere un certo livello di forza. Siete in buona compagnia: abbiamo scoperto che alcuni dei migliori atleti del mondo mancavano di forza centrale e preparazione. È difficile da credere, ma molti degli atleti più bravi che hanno raggiunto il successo a livello internazionale sono ancora lontani dal raggiungere il loro potenziale, poiché non hanno beneficiato di metodi di

Basi... (continua)

allenamento eccezionali.

### **Cos'è un "programma di preparazione e di rafforzamento della forza centrale"?**

CrossFit è un programma di preparazione e di rafforzamento della forza centrale in due significati diversi. Innanzitutto, si tratta di un programma di preparazione e di rafforzamento della forza centrale nel senso che la forma fisica che sviluppiamo è alla base di tutte le altre esigenze atletiche. In secondo luogo, si tratta di un programma di preparazione e di rafforzamento della forza centrale in senso stretto, ossia al centro di qualcosa. La maggior parte del nostro lavoro si concentra sugli assi funzionali principali del corpo umano, sull'estensione e la flessione del bacino e sull'estensione, la flessione e la rotazione del torso o del tronco. In questo senso, la centralità della preparazione e del rafforzamento della forza centrale è supportata dalla semplice osservazione che la sola forte estensione del bacino è necessaria, e quasi sufficiente, per raggiungere prestazioni atletiche di alti livelli. Pertanto, secondo la nostra esperienza, senza una forte estensione del bacino nessuno è in grado di raggiungere abilità atletiche elevate e quasi tutte le persone con tale capacità che abbiamo incontrato erano dei grandi atleti. Correre, saltare, dare un pugno e lanciare sono tutti movimenti che partono dal centro. Noi di CrossFit incoraggiamo i nostri atleti a sviluppare le proprie abilità dall'interno verso l'esterno, dal centro verso le estremità, vale a dire nello stesso modo in cui i movimenti funzionali coinvolgono i muscoli, dal centro alle estremità.

### **Posso godere di una salute ottimale senza essere un atleta?**

No! Gli atleti godono di una protezione dai danni dell'invecchiamento e delle malattie che i non-atleti non raggiungono mai. Ad esempio, esistono atleti di 80 anni più forti di non-atleti di 25 anni al massimo della loro forma. Se pensate che la forza non è importante, considerate che la perdita di forze è ciò che costringe le persone ad ricoverarsi nelle case di riposo. Gli atleti presentano maggiore densità ossea, sistemi immunitari più forti, con un rischio minore di malattie coronariche e di tumori, meno ictus e soffrono meno di depressione rispetto ai non-atleti.

### **Chi è un atleta?**

Secondo il dizionario inglese Merriam-Webster's, un atleta è "una persona allenata o, dotata di abilità, per eseguire esercizi, sport o giochi che richiedono forza, agilità o resistenza".

La definizione di atleta di CrossFit è un po' più ristretta. La definizione di atleta di CrossFit è "una persona allenata o dotata di forza, potenza, equilibrio, agilità, flessibilità e resistenza". Il modello di CrossFit considera la forma fisica, la salute e l'atleticità tre fattori sovrapposti. Nella maggior parte dei casi possono essere ritenuti equivalenti.

### **E se non voglio essere un atleta, ma voglio rimanere solo in salute?**

Vi affidate alla fortuna. Sentiamo spesso questa frase, ma la verità è che la forma fisica, il benessere e le patologie (malessere) sono unità di misura della stessa entità: la



Basi... (continua)

vostra salute. Ci sono numerosi parametri misurabili che possono essere ordinati da malato (patologico), a buono (normale) fino a in forma (meglio di normale). Tra questi figurano la pressione sanguigna, il colesterolo, il battito cardiaco, il grasso corporeo, la massa muscolare, la flessibilità e la forza. Sembra che tutte le funzioni corporee che possono deteriorarsi presentino stati di diverso grado (patologico, normale e eccezionale) e che di solito tali parametri sono straordinari negli atleti migliori. Secondo CrossFit fitness e salute sono la stessa cosa. Inoltre è interessante notare come i professionisti del settore medico cerchino di mantenere il vostro stato di salute attraverso l'utilizzo di farmaci e chirurgia, con possibili effetti collaterali indesiderati, mentre CrossFit di solito raggiunge risultati superiori dove i "vantaggi collaterali" superano sempre gli effetti collaterali.

### Cos'è il metodo CrossFit?

Il metodo CrossFit è ideato per stabilire una gerarchia tra sforzo e area di interesse che si sviluppa nel seguente modo:

**Dieta:** getta le basi per fitness e salute.

**Preparazione metabolica:** costruisce la capacità in ciascuno dei tre percorsi metabolici, partendo dall'attività aerobica, fino all'acido lattico e, infine, alla fosfocreatina.

**Esercizio:** stabilisce la capacità funzionale per il controllo del corpo e l'estensione del movimento.

**Sollevamento pesi e lancio:** sviluppa l'abilità di controllo di oggetti esterni e produce potenza.



**Sport:** utilizza la forma fisica in un ambiente competitivo con più movimenti casuali e maestria delle abilità.

### Esempi di esercizi del programma CrossFit

Pedalata, corsa, nuoto e canottaggio in una varietà infinita di esercitazioni. Gli esercizi clean and jerk, snatch, squat, deadlift, push-press, bench-press e power-clean. Salti, lanci e prese con la palla medica, pull-up, dip, push-up, verticali, flessioni in verticale, piroette, kip, ruote, muscle-up, sit-up addominali, arrampicate e prese. Usiamo regolarmente biciclette, piste, canoe ed ergometri, set di pesi olimpici, anelli, parallele, materassini per esercizi a corpo libero, barre orizzontali, box pliometrici, palle mediche e la corda.

Non esiste nessun programma di preparazione e di forza che utilizzi una così ampia varietà di strumenti, modalità e esercizi.

### E se non ho tempo per tutto ciò?

È una sensazione comune sentire di non avere tempo per mettersi in forma come si vorrebbe a causa degli impegni legati al lavoro e alla famiglia. Ecco la buona notizia: è possibile ottenere la forza e la preparazione adatte alla propria età ed etnia grazie ad un allenamento di un'ora al giorno per sei giorni a settimana. È stato scoperto che non è possibile sostenere l'intensità di un allenamento che ottimizza la preparazione fisica per oltre 45-60 minuti. Gli atleti che si allenano per ore ogni giorno

Basi... (continua)

sviluppano delle abilità e una formazione che includono adattamenti in contrasto con la forza e la preparazione di alto livello. Un'ora va bene, ma meglio non andare oltre!

### **“Atleti specializzati”**

È molto diffusa l'opinione sbagliata che gli atleti di lunga distanza siano più in forma rispetto a quelli di breve distanza. I triatleti, i ciclisti e i maratoneti vengono spesso considerati come quelli più in forma del mondo. Niente di più lontano dalla verità. L'atleta di lunga distanza si è allenato ben di più del necessario per ottenere benefici per il sistema cardiovascolare, ha perso forza, velocità e potenza. Solitamente fa poco per la coordinazione, l'agilità, l'equilibrio e la precisione e possiede una flessibilità poco sopra la media. Di certo non si tratta di un'atleticità d'élite. L'atleta CrossFit è allenato e ha raggiunto una competenza fisica ottimale in tutte le dieci abilità fisiche (resistenza respiratoria e cardiovascolare, resistenza, flessibilità, forza, potenza, velocità, coordinazione, agilità, equilibrio e precisione). L'eccessiva attività aerobica dell'allenamento di un atleta di resistenza può pregiudicarne la velocità, la potenza e la forza fino al punto di compromettere la competenza atletica. Nessun triatleta ha una forma fisica ideale per praticare wrestling, boxe, salto con l'asta, qualsiasi sport con la palla, correre i cento metri, sparare o svolgere un lavoro da poliziotto. Ognuna di queste attività richiede un livello di fitness che va oltre le esigenze di un atleta di resistenza. Non stiamo dicendo che essere un maratoneta, un triatleta o un atleta di resistenza sia sbagliato, ma soltanto che non bisogna pensare che l'allenamento degli atleti di lunga distanza garantisca la forma fisica necessaria per molti sport. CrossFit considera i lottatori di sumo, i triatleti, i maratoneti e i sollevatori di pesi come “atleti specializzati”, dal momento che le loro esigenze fisiche sono così specializzate da non essere compatibili con tutti i tipi di sfide fisiche. La preparazione e la forza di élite è un compromesso tra tutti i dieci adattamenti fisici. Gli atleti di resistenza non raggiungono tale compromesso.

### **Attività aerobica e anaerobica**

Esistono tre sistemi energetici principali che alimentano l'attività umana. Quasi tutti i cambiamenti che avvengono nel corpo dovuti all'esercizio sono collegati alle esigenze di questi tre sistemi. Inoltre, l'efficacia di qualsiasi regime atletico è principalmente legata all'abilità di ottenere uno stimolo adatto al cambiamento all'interno di questi tre sistemi energetici.

L'energia viene prodotta aerobicamente quando l'ossigeno viene utilizzato per metabolizzare i sottostrati derivanti dal cibo, liberando così energia. Un'attività è detta aerobica quando la maggior parte dell'energia richiesta è di natura aerobica. Queste attività di solito durano più di 90 secondi e comportano una produzione di potenza e intensità scarsa o moderata. Alcuni esempi di attività aerobica includono correre sul tapis roulant per venti minuti, nuotare per un chilometro e mezzo e guardare la televisione.

L'energia deriva anaerobicamente quando essa è liberata dai sottostrati in assenza di ossigeno. Le attività sono considerate anaerobiche quando la maggior parte dell'energia richiesta è di natura anaerobica. Queste attività di solito durano meno di due minuti e comportano una produzione di potenza e intensità moderata o elevata. Esistono due tipi di sistemi anaerobici, il sistema fosfageno e quello dell'acido lattico. Alcuni esempi di attività anaerobica includono i 100 metri, gli squat e gli addominali.

Il nostro scopo principale è di discutere in che modo l'allenamento aerobico e anaerobico supportano le variabili delle prestazioni come forza, potenza, velocità e resistenza. Inoltre riteniamo che per ottenere una preparazione completa e una salute ottimale sia necessario allenare i sistemi fisiologici in maniera sistematica.

È giusto menzionare che, in qualsiasi attività, vengono utilizzati tutti i tre sistemi energetici, ma soltanto uno è quello dominante. L'interazione di questi tre sistemi può essere complessa, anche se una semplice analisi delle caratteristiche dell'allenamento aerobico e di quello anaerobico può rivelarsi utile.

L'allenamento aerobico può giovare alle funzioni cardiovascolari e far diminuire il grasso corporeo. Si tratta certamente di un beneficio significativo. La preparazione aerobica ci consente di produrre potenza moderata o scarsa per un lungo periodo di tempo. Si tratta di un fattore di grande valore in diverse discipline. Gli atleti che svolgono un allenamento aerobico eccessivo vedono diminuire la propria massa muscolare, la forza, la velocità e la potenza. Non è raro incontrare maratoneti con una forza inferiore e una capacità di salto di diversi centimetri sotto la media rispetto la maggior parte degli atleti. L'attività aerobica tende a far diminuire

Basi... (continua)



la capacità anaerobica. Ciò non giova agli atleti o alle persone interessate ad una preparazione completa e ad una salute ottimale.

L'attività anaerobica può giovare alle funzioni cardiovascolari e far diminuire il grasso corporeo. L'attività anaerobica ha la caratteristica di migliorare notevolmente la potenza, la velocità, la forza e la massa muscolare. La preparazione anaerobica consente di esercitare grandi sforzi per periodi limitati di tempo. Probabilmente l'aspetto più importante della preparazione anaerobica è che non ha effetti negativi sulla capacità aerobica. Infatti, se strutturata correttamente, l'attività anaerobica può essere utilizzata per sviluppare un livello di fitness molto elevato senza comportare la perdita di massa muscolare legata alla troppa attività aerobica!

La pallacanestro, il calcio, la ginnastica, la boxe, l'atletica leggera sotto i 1500 m, il rugby, il nuoto sotto i 400 metri, la pallavolo, il wrestling e il sollevamento pesi sono tutti sport per cui è necessario effettuare un'attività anaerobica per la gran parte dell'allenamento. La corsa su lunga distanza e di resistenza, lo sci di fondo e il nuoto che supera i 1500 m sono sport che richiedono un allenamento aerobico di livello elevato e che producono risultati non accettabili per gli atleti o le persone che si preoccupano di avere una preparazione completa o una salute ottimale.

L'approccio di CrossFit consiste nel bilanciare con giudizio gli esercizi aerobici ed anaerobici, in modo da consentire all'atleta di raggiungere gli obiettivi prefissati. I nostri esercizi soddisfano

la specificità, la progressività, la variazione e il recupero necessari per soddisfare gli adattamenti.

### La pesistica olimpica, ossia il sollevamento pesi

Esistono due tipi di sollevamento olimpico: il clean and jerk e lo snatch. Gli atleti specializzati nel sollevamento sviluppano lo squat, il deadlift, e lo split jerk integrandoli in un movimento singolo di grande valore per la forza e la preparazione. I sollevatori olimpionici sono senza dubbio gli atleti più forti del mondo.

Questi sollevamenti allenano gli atleti ad attivare con efficacia e più rapidamente un maggiore numero di fibre muscolari rispetto alle altre modalità di allenamento. L'esplosività di questo allenamento è fondamentale per ogni disciplina sportiva.

La pesistica olimpica insegna ad applicare lo sforzo ai gruppi di muscoli nella sequenza adatta, ossia dal centro del corpo alle estremità (dal centro all'estremità). Imparare questa importante nozione tecnica avvantaggia tutti gli atleti che hanno bisogno di trasmettere lo sforzo a una persona o a un oggetto, come si richiede in quasi tutti gli sport.

Oltre ad imparare a trasmettere forze esplosive, il clean and jerk e lo snatch preparano il corpo a ricevere tali forze da un altro corpo in movimento in maniera sicura ed efficace.

Numerosi studi hanno dimostrato che la pesistica olimpica ha la capacità unica di sviluppare la forza muscolare, la potenza, la velocità, la coordinazione, la capacità di salto, la resistenza muscolare, la resistenza delle ossa e la capacità fisica di sostenere sforzi. È importante menzionare che il sollevamento olimpico è l'unico tipo che ha dimostrato di aumentare l'assorbimento massimo di ossigeno, il fattore più importante per la salute del sistema cardiovascolare.

Purtroppo, a causa della sua complessa natura tecnica, la pesistica olimpica viene raramente considerata dalla comunità sportiva. CrossFit rende disponibile questa disciplina per chiunque abbia la pazienza e la volontà di impararla.

### Ginnastica

Lo straordinario valore della ginnastica come modalità di allenamento consiste nel affidarsi al peso del corpo come unica fonte di resistenza. Ciò conferisce un valore unico al miglioramento del rapporto tra forza e peso. Al

Basi... (continua)

contrario di altre modalità di allenamento della forza, la ginnastica e la calistenia consentono di aumentare la forza solo quando anche il rapporto tra questa e il peso aumenta.

La ginnastica comprende esercizi di pull-up, squat, allungamento, salto, push-up, numerose flessioni in verticale, arrampicate e prese. Queste abilità non hanno eguali per i benefici che apportano al fisico, come testimoniato da ogni ginnasta professionista.

Per l'importanza che questa modalità ha nello sviluppo della forza, si tratta senza dubbio dell'approccio più innovativo per il miglioramento di coordinazione, equilibrio, agilità, precisione e flessibilità. Attraverso l'uso di numerose flessioni, verticali, arrampicate e altri esercizi da terra, l'allenamento dei ginnasti aumenta notevolmente il senso cinestetico.

La varietà dei movimenti da includere in questa modalità supera probabilmente il numero di esercizi conosciuti in tutti gli altri sport! Tale ricca varietà contribuisce in maniera sostanziale all'abilità del programma CrossFit di ispirare un'elevata fiducia nell'attività fisica.

Se si desidera ottenere una combinazione di forza, flessibilità, ottima forma fisica, coordinazione, equilibrio, precisione e agilità, non c'è nessun'altra disciplina sportiva in grado di eguagliare la ginnastica. Questa modalità di allenamento è inspiegabilmente assente da quasi tutti i programmi di allenamento.

### Routine

Non esiste una routine ideale! Infatti il valore principale di qualsiasi routine sta nell'abbandonarla per adottarne un'altra. Per CrossFit l'ideale è essere allenati per affrontare qualsiasi eventualità. L'implicazione ovvia è che ciò è possibile solo se la qualità dell'ampiezza di stimolo è notevolmente varia, se non addirittura casuale. CrossFit è un programma di rafforzamento della forza centrale e di preparazione. Tutti gli altri sono programmi di allenamento specifici per ciascuna disciplina, che non sia di rafforzamento della forza centrale e di preparazione.

Qualsiasi routine, non importa quanto completa, contiene nelle sue omissioni i parametri a causa dei quali non ci sarà adattamento. L'ampiezza dell'adattamento sarà pari all'ampiezza dello stimolo. Per questo motivo il programma CrossFit comprende un condizionamento metabolico a breve, media e lunga distanza e un carico di

lavoro basso, medio e alto. Incoraggiamo composizioni creative e sempre diverse che mettano alla prova le funzioni fisiologiche attraverso tutte le combinazioni di sforzi possibili. È quello che serve per affrontare qualsiasi situazione estrema. Lo sviluppo di un fitness vario e completo definisce l'abilità dell'allenamento per la forza e il condizionamento.

In un'epoca in cui la certezza scientifica e la specializzazione conferiscono autorità ed esperienza, questo non è un messaggio confortante. Tuttavia, la possibilità concreta di migliorare le prestazioni non riguarda le tendenze o le autorità. Il successo del programma CrossFit nel migliorare le prestazioni di atleti di altissimo livello è dovuto alla competenza fisica completa richiesta agli atleti. Nessuna routine fa ottenere gli stessi risultati.

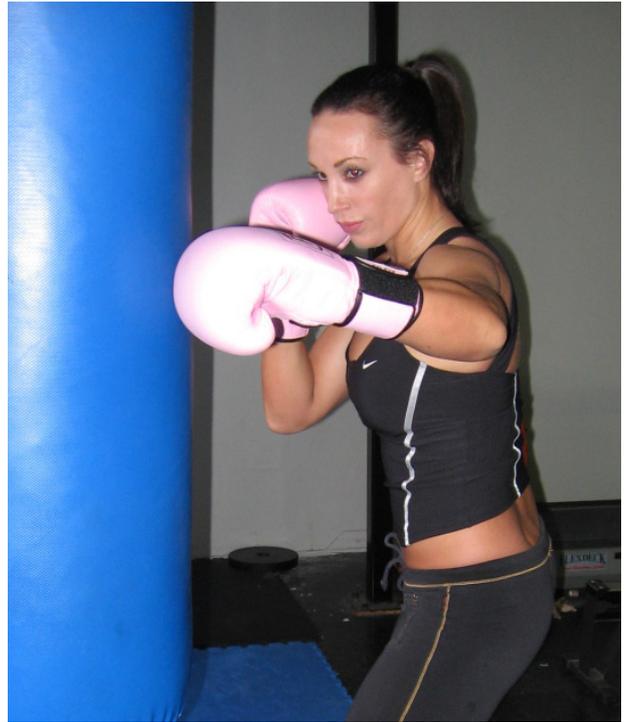
### Adattamento neuroendocrino

L'adattamento neuroendocrino è un cambiamento all'interno dell'organismo che influisce sul corpo, sia a livello neurologico che ormonale. Gli adattamenti più importanti all'esercizio fisico sono dovuti, in parte o completamente, a un cambiamento ormonale o neurologico. Una ricerca recente, svolta dal Dott. William Kraemer della Penn State University, mostra che i protocolli per l'esercizio massimizzano la risposta neuroendocrina. Precedentemente abbiamo accusato i movimenti isolati di essere inefficaci. Adesso possiamo affermare che uno degli elementi più importanti che mancano a questi movimenti è il fatto che non comportano alcuna risposta neuroendocrina.

Alcune delle risposte ormonali essenziali per lo sviluppo atletico sono un aumento sostanziale del testosterone, del fattore di crescita insulino-simile e l'ormone umano della crescita. Fare esercizio con protocolli riconosciuti per aumentare tali ormoni in maniera inaspettata imita i cambiamenti ormonali ricercati nella terapia ormonale esogena (uso di steroidi), senza causarne effetti deleteri. I regimi di esercizio che inducono una risposta neuroendocrina elevata creano dei campioni! Una massa muscolare e una densità ossea maggiori sono solo due delle tante risposte di adattamento agli esercizi in grado di produrre una risposta neuroendocrina significativa.

È doveroso sottolineare l'importanza della risposta neuroendocrina ai protocolli per l'esercizio. Questo è il motivo per cui essa rientra tra i quattro temi di base del programma CrossFit. Sebbene non siano completamente autonomi, l'allenamento con carichi

Basi... (continua)



pesanti, riposo breve tra le serie, il battito cardiaco elevato, l'allenamento ad alta intensità e dei brevi intervalli di pausa sono tutti elementi associati con un'elevata risposta neuroendocrina.

### Potenza

La potenza è definita come la "velocità con cui si esegue un lavoro". Spesso si è detto che nello sport la velocità è tutto. Per CrossFit la "potenza" è la regina indiscussa delle prestazioni. In parole povere, la potenza è "forza e velocità" assieme. Saltare, dare pugni, lanciare, scattare sono tutte espressioni di potenza. Aumentare la propria abilità di produrre potenza è necessario e appena sufficiente per l'atleticità di élite. Inoltre, la potenza è la definizione di intensità, che a sua volta è collegata con quasi ogni aspetto positivo del fitness. La forza, le prestazioni, la massa muscolare e la densità ossea aumentano in proporzione all'intensità dell'esercizio. Ancora una volta: l'intensità è definita come potenza. La potenza rientra tra i quattro temi di base del programma CrossFit. Lo sviluppo della potenza è un aspetto costante del programma di allenamento quotidiano CrossFit.

### Allenamento incrociato

Di solito per "allenamento incrociato" s'intende la partecipazione a più di uno sport. Noi di CrossFit abbiamo

una concezione più ampia del termine. Consideriamo l'allenamento incrociato come il superamento dei parametri ordinari richiesti normalmente dal proprio allenamento o sport. Il programma CrossFit riconosce un allenamento incrociato funzionale, metabolico e modale. Ciò significa che ci alleniamo regolarmente per superare i movimenti normali, i percorsi metabolici, le modalità o gli sport comuni al regime sportivo degli atleti. Ci distinguiamo per adattarci a ogni contesto, su cui ci basiamo per costruire ciascun programma.

L'obiettivo di CrossFit è di fornire un fitness ampio, in grado di dare la massima competenza in tutte le capacità di adattamento, negli allenamenti incrociati o negli allenamenti al di fuori delle esigenze normali degli atleti. Lo staff di CrossFit sa da tempo che gli atleti sono più deboli all'inizio e alla fine della loro esposizione per quasi tutti i parametri di misurazione. Ad esempio, se pedalate tra gli 8 e gli 11 Km ad ogni allenamento, vi sentirete deboli per distanze inferiori a 8 e maggiori di 11 km. Ciò corrisponde a verità per una serie di movimenti, carichi, pause, intensità, potenza, ecc. Gli allenamenti di CrossFit sono progettati per estendere i margini dell'esposizione fino al massimo consentito da funzioni e capacità. L'allenamento incrociato rientra tra i quattro temi di base del programma CrossFit.

Basi... (continua)



### Movimenti funzionali

Ci sono movimenti utilizzati nella vita di tutti i giorni che simulano gli schemi per il coinvolgimento dei muscoli. Gli altri in un certo senso si limitano alla palestra. Lo squat consiste nel rimanere fermo in posizione seduta, mentre il deadlift consiste nel prendere un oggetto da terra. In entrambi i casi si tratta di movimenti funzionali. Le estensioni e le adduzioni per le gambe non hanno eguali in natura e pertanto non sono movimenti funzionali. Tutti i movimenti di isolamento non sono movimenti funzionali. Al contrario, i movimenti composti o multipli sono funzionali. Un movimento naturale di solito implica il movimento di più articolazioni per ciascuna attività.

I movimenti funzionali sono importanti per due motivi. Prima di tutto i movimenti funzionali sono meccanicamente sicuri e quindi non pericolosi. In secondo luogo, essi sono movimenti che inducono una risposta neuroendocrina elevata.

CrossFit si è occupato di un gruppo di atleti di alto livello e ne ha migliorato notevolmente le prestazioni esclusivamente grazie all'uso di movimenti funzionali. La superiorità degli allenamenti con movimenti funzionali è evidente in ogni atleta dopo poche settimane dal loro inserimento.

La sicurezza e l'efficacia dei movimenti funzionali sono talmente profonde che, a confronto, allenarsi senza di loro è una perdita di tempo colossale. Per questo motivo i movimenti funzionali rientrano tra i quattro temi dominanti del programma CrossFit.

### Dieta

La dieta consigliata da CrossFit è la seguente:

Le proteine devono essere magre e varie e costituire circa il 30% dell'apporto calorico totale.

I carboidrati devono essere principalmente a basso indice glicemico e costituire circa il 40% dell'apporto calorico totale.

I grassi devono essere principalmente monoinsaturi e costituire circa il 30% dell'apporto calorico totale.

Le calorie devono essere stabilite tra 1,4 e 2,0 grammi di proteine per chilo di massa magra corporea in base al proprio livello di attività fisica. La cifra 1,4 è valida per allenamenti quotidiani moderati e la cifra 2,0 vale per allenamenti pesanti.

### Cosa dovrei mangiare?

In parole povere, basate la vostra dieta su verdure, ortaggi, carni magre, noci e semi, poco amido e niente zucchero. Molti hanno notato che preferire il fruttivendolo sotto casa al supermercato sia un ottimo modo per tutelare la propria salute. Il cibo è deperibile. Tutti i cibi a lunga scadenza sono sospetti. Se seguirete queste semplici linee guida potete trarre benefici dall'alimentazione.

### Il modello dell'uomo delle caverne o del paleolitico per l'alimentazione

Le diete moderne non sono adatte alla nostra composizione genetica. L'evoluzione non è rimasta al passo con gli sviluppi dell'agricoltura e della produzione di cibo, causando tutta una serie di problemi di salute

per l'uomo moderno. Le malattie coronariche, il diabete, il cancro, l'osteoporosi, l'obesità e le disfunzioni psicologiche sono tutte scientificamente collegate a diete troppo ricche di carboidrati raffinati o trasformati. Provate a cercare alimentazione o dieta paleolitica su "Google" o "Altavista". I risultati sono numerosi, avvincenti e affascinanti. Il modello dell'uomo delle caverne è perfetto per la dieta consigliata da CrossFit.

### **Quali cibi dovrei evitare?**

Il consumo eccessivo di carboidrati ad alto indice glicemico è la causa principale dei problemi di salute causati dall'alimentazione. I carboidrati ad alto indice glicemico solo quelli che provocano un innalzamento troppo rapido degli zuccheri nel sangue. Ne fanno parte il riso, il pane, le caramelle, le patate, i dolci, le bevande gasate e la maggior parte dei carboidrati lavorati. La lavorazione include la sbiancatura, la cottura in forno, la macinazione e la rifinitura. La lavorazione dei carboidrati aumenta notevolmente l'indice glicemico, un'unità di misura della loro propensione ad innalzare il livello di zuccheri nel sangue.

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

Il problema con i carboidrati ad alto indice glicemico è che stimolano una risposta smodata di insulina. L'insulina è un ormone essenziale, tuttavia l'innalzamento cronico e acuto del livello di insulina porta all'iperinsulinemia, che è stata collegata all'obesità, ai livelli elevati di colesterolo, alla pressione sanguigna, ai cambiamenti di umore e a tutta una serie di malattie e problemi di salute. Cercate iperinsulinemia su internet. Troverete una miniera d'oro di informazioni per la vostra salute. La ricetta di CrossFit è una dieta a basso indice glicemico e, di conseguenza, un abbassamento notevole della risposta di insulina.

### **Limitazione delle calorie e longevità**

Le ricerche recenti sostengono fermamente che esiste un legame tra la limitazione dell'apporto calorico e l'aumento delle aspettative di vita. L'incidenza di tumori e di malattie cardiache diminuisce sensibilmente con una dieta limitata che controlla l'apporto calorico. La "limitazione delle calorie" è un'altra area da poter ricercare online. La ricetta di CrossFit è coerente con questa ricerca.

La ricetta CrossFit consente un apporto calorico minore e allo stesso tempo fornisce un'alimentazione varia per un'attività rigorosa.



## Cos'è il Fitness?

### Cos'è il fitness e chi è in forma?

L'Outside Magazine ha incoronato l'atleta Mark Allen come "l'uomo più in forma del mondo" (<http://web.outsidemag.com/magazine/0297/9702fefit.html>). Immaginiamo per un attimo che questo famoso atleta, sei volte vincitore del Triathlon Ironman, sia il più in forma di tutti. Allora che titolo dovremmo assegnare al decatleta Simon Poelman (<http://www.decathlon2000.ee/english/legends/poelman.htm>) che possiede un'incredibile resistenza e che batte Allen in forza, potenza, velocità e coordinazione?

Forse la definizione di fitness non include la forza, la velocità, la potenza e la coordinazione, nonostante ciò risulti abbastanza strano. Il dizionario Merriam-Webster's definisce "fitness" e l'essere in forma come la capacità di trasmettere geni ed essere in salute. Questa definizione non ci aiuta. Cercando su Internet una definizione ragionevole e funzionale di fitness, si ottengono pochi risultati (<http://www.google.com/search?hl=en&ie=UTF-8&oe=UTF-8&q=fitness+definition>). Anche peggio, la NSCA, la casa editrice più autorevole nel campo della fisiologia dell'esercizio fisico, che non prova nemmeno a dare una definizione nell'autorevole libro *Essentials of Strength Training and Conditioning*.

### Il fitness di CrossFit

Per CrossFit, lo spettro di difendere un programma di fitness, senza definire chiaramente quali sono i risultati che questo fa raggiungere, costituisce allo stesso tempo una frode e una farsa. La mancanza di principi guida ha fatto sì che i direttori di CrossFit fornissero la loro definizione di fitness. Ecco di cosa tratta questo numero del CrossFit Journal: il nostro "fitness".

L'idea, lo studio, il dibattito e infine la nostra definizione di fitness hanno svolto un ruolo formativo nel successo di CrossFit. La chiave per comprendere i metodi e il successo di CrossFit è fornita dalla nostra visione di fitness e della scienza dell'esercizio fisico di base.

Per molti di voi non sarà una sorpresa leggere che la nostra visione di fitness va controcorrente. Il pubblico generale e i media considerano gli atleti di resistenza degli esempi di fitness. Noi no. La nostra incredulità nell'apprendere che la rivista Outside ha conferito a

un triatleta il titolo di "uomo più in forma del mondo" è evidente, considerando gli standard CrossFit per la valutazione e la definizione di fitness.

CrossFit utilizza tre diversi standard o modelli per valutare e suggerire un livello di fitness. Tutti insieme, questi tre standard definiscono la visione di fitness di CrossFit. Il primo si basa sulle dieci abilità fisiche generali, largamente riconosciute dai fisiologi dell'esercizio fisico. Il secondo standard, o modello, si basa sulle prestazioni degli atleti rispetto agli obiettivi, mentre il terzo sui sistemi energetici alla base dell'azione umana.

Ciascun modello è fondamentale per la filosofia CrossFit e serve a valutare la forma fisica generale dell'atleta o l'efficacia di un regime di allenamento o di rafforzamento.

### Fitness di livello mondiale in 100 parole:

- *Mangiare carne e verdure, noci e semi, un po' di frutta, poco amido e niente zucchero. Mantenere il consumo a livelli che sostengono l'esercizio fisico, ma non il grasso corporeo.*
- *Allenarsi ed esercitarsi nei tre sollevamenti principali: deadlift, clean, squat, clean e jerk e snatch. Imparate perfettamente le basi della ginnastica: pull-up, affondi, arrampicata alla corda, push-up, sit-up, flessioni in verticale, piroette, salti, spaccate e prese. Pedalare, correre, nuotare, vogare, ecc. con forza e velocemente.*
- *Mischiare questi elementi cinque o sei giorni a settimana nel maggior numero possibile di combinazioni e schemi. La routine è un nemico. Gli allenamenti devono essere brevi e intensi.*
- *Imparare e praticare regolarmente nuovi sport.*

Cos'è il Fitness?... (continua)

Prima di spiegare nel dettaglio come funziona ciascuna di queste prospettive, è necessario affermare che non stiamo cercando di dimostrare la legittimità del nostro programma attraverso principi scientifici. Stiamo condividendo i metodi di un programma la cui legittimità è stata riconosciuta attraverso la testimonianza di atleti, soldati, poliziotti e altre persone le cui vite o il cui sostentamento dipendono dal fitness.

### Il primo standard di fitness di CrossFit

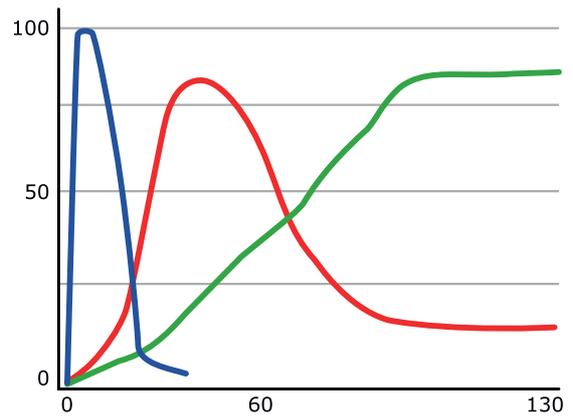
Esistono dieci abilità fisiche generali riconosciute. Esse sono: resistenza respiratoria e cardiovascolare, resistenza, forza, flessibilità, potenza, coordinazione, agilità, equilibrio e precisione. (Vedi "Abilità fisiche generali", pag. 20, per le definizioni.) Si è tanto più in forma quanto più si è competenti in ciascuna di queste dieci abilità. Un regime adeguato sviluppa il fitness, ossia migliora ciascuna di queste dieci abilità.

In particolare, i miglioramenti della durata, della resistenza, della forza e della flessibilità si ottengono attraverso l'allenamento. L'allenamento consiste in attività che migliorano le prestazioni attraverso un cambiamento organico misurabile del corpo. Al contrario, i miglioramenti della coordinazione, dell'agilità, dell'equilibrio e della precisione derivano dalla pratica. La pratica consiste in attività che migliorano le prestazioni attraverso cambiamenti del sistema nervoso. La potenza e la velocità sono risultati prodotti dall'allenamento e dalla pratica.

### Il secondo standard di fitness di CrossFit

L'essenza di questo modello è l'idea che il fitness consista nell'eseguire bene qualsiasi obiettivo immaginabile. Immaginate un hopper caricato con un numero infinito di sfide, dove non è in funzione alcun meccanismo selettivo, e di vedersi chiedere di eseguire "fetes" estratte a caso dall'hopper. Questo modello implica che il proprio fitness possa essere misurato attraverso la capacità di eseguire bene questi esercizi in rapporto ad altre persone.

Il fitness quindi richiede l'abilità di svolgere qualsiasi attività con successo, anche quelle meno familiari e combinate tra loro in una serie infinita di varianti. In pratica ciò spinge l'atleta a non puntare su nozioni rigide di serie, pause, ripetizioni, esercizi, ordine degli esercizi, routine, periodizzazioni, ecc. La natura spesso presenta sfide imprevedibili. Allenatevi per affrontarle, cercando di svolgere allenamenti ampi e sempre diversi.



\*Vert.= perc. di energia totale; Orizz.: tempo (secondi)  
Blu = Fosfageno; Rosso = Glicolitico; Verde = Ossidativo

### Il terzo standard di fitness di CrossFit

Esistono tre percorsi metabolici che forniscono l'energia per svolgere qualsiasi attività. Questi "motori metabolici" sono conosciuti come il percorso fosfageno, il percorso glicolitico e il percorso ossidativo. Il primo, il fosfageno, domina le attività intense, quelle con durata inferiore ai dieci secondi. Il secondo percorso, il glicolitico, domina le attività di intensità media, quelle che durano al massimo qualche minuto. Il terzo percorso, l'ossidativo, domina le attività poco intense, quelle che durano più di qualche minuto. Per maggiori informazioni, è possibile consultare questa pagina web in inglese: <http://predator.pnb.uconn.edu/beta/virtualtemp/muscle/exercise-folder/muscle.html>

Il fitness totale, il tipo di fitness promosso e sviluppato da CrossFit, richiede competenza e allenamento per ciascuno di questi tre percorsi o motori. Il bilanciamento degli effetti di questi tre percorsi determina principalmente il modo e il motivo del condizionamento metabolico o del "cardio" fatto da CrossFit.

I due errori più comuni nell'allenamento sono favorire uno o due percorsi a discapito di altri e non riconoscere l'impatto di un allenamento eccessivo all'interno del percorso ossidativo. In seguito saranno fornite ulteriori informazioni in merito.

### Punti in comune

Questi tre standard sono stati scelti semplicemente per assicurare il fitness più ampio e generico possibile.

Cos'è il Fitness?... (continua)



Il primo modello valuta i nostri sforzi in una serie completa di adattamenti fisici generali, il secondo si concentra sull'ampiezza e la profondità dell'esecuzione, mentre il terzo misura i sistemi del tempo, della potenza e dell'energia. Il fitness promosso e sviluppato da CrossFit è dunque ampio, generale e comprensivo. La nostra specialità è non essere troppo specializzati. Il combattimento, la sopravvivenza, molti sport e la vita stessa premiano questo tipo di fitness e, in genere, puniscono gli specialisti.

#### **Malattia, benessere e fitness**

Esiste un altro aspetto della concezione di fitness di CrossFit che ha un immenso valore e grande importanza. Abbiamo notato che quasi tutti i valori misurabili della salute possono essere posizionati su un continuum che spazia dalla malattia, al benessere, al fitness. (Vedi la tabella in alto). Sebbene sia più difficile da misurare, vorremmo aggiungere anche la salute mentale a questa osservazione. La depressione è senza dubbio attenuata da una dieta e da un esercizio fisico corretto, come un programma di fitness autentico.

Ad esempio, una pressione sanguigna di 160/95 è patologica, una di 120/70 è normale o ottimale e una di 105/55 rientra tra i valori normali per un atleta; una percentuale di grasso corporeo del 40% è patologica, una del 20% è normale o ottimale e una del 10% è tipica di persone in forma. Abbiamo notato una classificazione simile per la densità ossea, la massa muscolare, la

flessibilità, le lipoproteine ad alta densità o "colesterolo buono", pressione a riposo e decine di altre unità di misura comuni della salute. Molte fonti autorevoli (Mel Siff, NSCA) fanno una chiara distinzione tra la salute e il fitness. Di frequente vengono citati studi che suggeriscono che le persone in forma non sono protette dalle malattie. Un'analisi delle prove a supporto di questa teoria rivela che il gruppo studiato comprende atleti di resistenza e, sospettiamo, atleti di resistenza che seguono una dieta pericolosa per la perdita di peso (molti carboidrati, pochi grassi, poche proteine).

Se perseguito correttamente, il fitness fornisce un margine di protezione dai danni del tempo e delle malattie. Quando trovate documenti che dicono il contrario, esaminate il protocollo del fitness e soprattutto la dieta. Il fitness è, e dovrebbe essere, "super benessere". La malattia, il benessere e il fitness sono misure della stessa entità. Un regime di fitness che non sostiene la salute non è CrossFit.

Il Dr. Mel Siff, che rispettiamo e ammiriamo, ritiene che la sua malattia arteriosclerotica e il conseguente attacco di cuore da lui subito siano le prove dell'idea che il fitness e la salute non siano necessariamente collegati, considerando il suo allenamento regolare e la sua "buona dieta". Quando abbiamo analizzato i suoi consigli per la dieta, abbiamo scoperto che egli suggerisce una dieta strutturata per causare malattie cardiache (pochi grassi/

Cos'è il Fitness?... (continua)

molti carboidrati). Siff è diventato una vittima della scienza spazzatura!

### Implementazione

Il nostro fitness, essendo "CrossFit", è stato modellato attraverso lo stesso numero di uomini e donne ginnasti, sollevatori di pesi olimpici e sprinter. Sviluppate la capacità di un giovane atleta nella corsa degli 800 metri, nella ginnastica e nel sollevamento pesi e sarete più in forma di qualsiasi corridore, ginnasta o sollevatore di pesi famoso. Diamo uno sguardo al modo in cui CrossFit incorpora il condizionamento metabolico ("cardio"), la ginnastica e il sollevamento pesi per forgiare gli uomini e le donne più in forma del mondo.

### Abilità fisiche generali

Per ottenere una competenza fisica ottimale è necessario considerare tutte le abilità fisiche generali:

1. Resistenza cardiovascolare/respiratoria: l'abilità dei sistemi del corpo di raggruppare, elaborare e fornire ossigeno.
2. Resistenza: l'abilità dei sistemi del corpo di elaborare, fornire, immagazzinare e utilizzare energia.
3. Forza: l'abilità di un'unità muscolare, o di una combinazione di unità muscolari, di applicare la forza.
4. Flessibilità: l'abilità di massimizzare l'arco di movimento di un'articolazione.
5. Potenza: l'abilità di un'unità muscolare, o di una combinazione di unità muscolari, di applicare la forza massima per un tempo minimo.
6. Velocità: l'abilità di ridurre il tempo di ripetizione di un movimento ripetuto.
7. Coordinazione: l'abilità di combinare una serie di movimenti distinti in un unico movimento.
8. Agilità: l'abilità di diminuire il tempo di transizione da una serie di movimenti a un'altra.
9. Equilibrio: l'abilità di controllare la posizione del centro di gravità di un corpo in relazione alla sua base di supporto.
10. Precisione: l'abilità di controllare un movimento in una direzione o a un'intensità specifica.

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

### Condizionamento metabolico o "cardio"

Il ciclismo, la corsa, il nuoto, il canottaggio, il pattinaggio sul ghiaccio e lo sci di fondo sono definiti complessivamente "condizionamento metabolico". Nel linguaggio più comune, vengono definiti come "cardio". Il terzo standard di CrossFit, quello che tratta i percorsi metabolici, contiene i semi della ricetta "cardio" di

Cos'è il Fitness?... (continua)

	Scatto	Media distanza	Distanza
Sistema di energia 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

Crossfit. Per comprendere l'approccio di CrossFit al "cardio", è necessario spiegare brevemente la natura e l'interazione dei tre percorsi principali.

I primi due dei tre percorsi metabolici, il fosfageno e il glicolitico, sono "anaerobici" e il terzo, l'ossidativo, è "aerobico". Non c'è bisogno di spiegare nel dettaglio la differenza tra sistema aerobico e anaerobico, è sufficiente dire che la natura e l'interazione dell'esercizio anaerobico e dell'esercizio aerobico sono fondamentali per comprendere il condizionamento. È sufficiente ricordare che gli sforzi di intensità media o alta che durano solo pochi minuti sono anaerobici, mentre gli sforzi di intensità bassa e di lunga durata sono aerobici. Ad esempio la corsa dei 100, 200, 400 e 800 metri è un esercizio anaerobico, mentre la corsa dei 1.500, 2.000 e 3.000 metri è aerobica.

L'allenamento aerobico può giovare alle funzioni cardiovascolari e far diminuire il grasso corporeo. La preparazione aerobica ci consente di fare sforzi a bassa intensità per un lungo periodo di tempo (resistenza cardiaca/respiratoria e resistenza). Si tratta di un fattore fondamentale in diverse discipline sportive. Gli atleti che partecipano a sport o svolgono allenamenti che implicano sforzi di tipo principalmente aerobico vedono diminuire la propria massa muscolare, la forza, la velocità e la potenza. Non è raro incontrare maratoneti che sono in grado di saltare solo pochi centimetri! Inoltre l'attività aerobica tende a fare diminuire la capacità anaerobica. Ciò non è di buon augurio per la maggior parte degli atleti o per coloro che desiderano ottenere un fitness di alto livello.

L'attività anaerobica può giovare alla funzione cardiovascolare e riduce il grasso corporeo. In realtà, l'esercizio anaerobico supera quello aerobico per perdita di grassi! (<http://www.cbass.com/FATBURN.HTM>) L'attività anaerobica ha la caratteristica di migliorare notevolmente la Potenza, la velocità, la forza e la massa muscolare. La preparazione anaerobica consente di esercitare grandi sforzi per periodi limitati di tempo. Uno degli aspetti più rilevanti del condizionamento anaerobico è che non ha effetti negativi sulla capacità aerobica. Se strutturata correttamente, l'attività anaerobica può essere utilizzata per sviluppare un livello di fitness aerobico molto elevato senza comportare la notevole perdita di massa muscolare legata alla troppa attività aerobica! Il metodo con cui utilizziamo gli sforzi anaerobici per sviluppare il condizionamento aerobico è detto "allenamento a intervalli".

La pallacanestro, il calcio, la ginnastica, il pugilato, le gare di atletica leggera sotto i 1500 metri, il rugby, le gare di nuoto sotto i 400 metri, la pallavolo, il wrestling e il sollevamento pesi sono tutti sport per cui è necessario effettuare attività anaerobiche per la maggior parte dell'allenamento. La corsa di lunga distanza e di resistenza, lo sci di fondo e le gare di nuoto che superano i 1500 metri sono sport che richiedono un allenamento di livello elevato e che producono risultati non accettabili per gli atleti o le persone che si preoccupano di avere una preparazione completa o una salute ottimale.

Consigliamo di partecipare a un incontro di atleti che competono a livello nazionale o internazionale. Prestate attenzione ai fisici degli atleti che gareggiano per la corsa dei 100, 200, 400 e 800 metri. La differenza che di sicuro noterete è il risultato diretto dell'allenamento per queste distanze.

### Allenamento a intervalli

Il modo migliore per sviluppare il sistema cardiovascolare senza una perdita inaccettabile di forza, velocità e potenza è l'allenamento a intervalli. L'allenamento a intervalli combina periodi di lavoro e periodi di pausa secondo intervalli prestabiliti. La figura 3 (pag. 21) fornisce delle linee guida per l'allenamento a intervalli. È possibile controllare il percorso metabolico condizionato variando la durata degli intervalli di lavoro e di quelli di riposo, e il numero delle ripetizioni. Il percorso fosfageno è quello dominante negli intervalli di lavoro da 10 a 30 secondi, seguiti da pause di 30-90 secondi carico:pausa=1:3), ripetuti 25-30 volte. Il percorso

Cos'è il Fitness?... (continua)

glicolitico è quello dominante negli intervalli di lavoro da 30 a 120 secondi, seguiti da pause di 60-240 secondi (carico: pausa=1:2), ripetuti 10-20 volte. Infine, il percorso ossidativo è quello dominante negli intervalli di lavoro da 120-300 secondi, seguiti da pause di 120-300 secondi (carico:pausa = 1:1). Alla base dell'allenamento metabolico si trova l'allenamento a intervalli.

L'allenamento a intervalli non deve necessariamente essere molto strutturato o formale. Un esempio potrebbe essere l'esecuzione di sprint tra una fila di pali del telefono, seguita da una corsa fino alla fila successiva, alternando in questo modo la durata della corsa.

Un esempio di intervallo che CrossFit utilizza regolarmente è l'intervallo Tabata, costituito da 20 secondi di lavoro seguiti da 10 secondi di riposo, ripetuto per 6-8 volte (<http://www.cbass.com/INTERVAL.HTM>). Il Dott. Izumi Tabata ha pubblicato una ricerca che ha dimostrato come questo protocollo di intervalli riesca a produrre un aumento notevole della capacità aerobica e di quella anaerobica.

È più che auspicabile sperimentare regolarmente schemi di intervalli diversi, che combinino pause, lavoro e ripetizioni.

Una delle migliori risorse online sull'allenamento a intervalli appartiene al Dott. Stephen Seiler (<http://home.hiano/~stephens/interval.htm>). Questo articolo sull'allenamento a intervalli e un altro relativo al corso del tempo sugli adattamenti dell'allenamento (<http://home.hia.no/~stephens/timecors.htm>) contengono le ragioni principali alla base del grande affidamento che CrossFit fa sull'allenamento a intervalli. L'articolo sul corso del tempo spiega che esistono tre ondate di adattamento all'allenamento di resistenza. La prima è l'aumento del consumo massimo di ossigeno. La seconda è l'aumento della soglia di produzione di acido lattico. La terza è l'aumento dell'efficienza. La filosofia di CrossFit è di massimizzare la prima ondata di adattamenti, di procurare la seconda sistematicamente attraverso modalità multiple, compreso l'allenamento con i pesi, ed evitare completamente gli adattamenti della terza ondata. Gli adattamenti della seconda e della terza ondata sono molto specifici nel modo in cui vengono sviluppati e sono dannosi al fitness diffuso che incoraggiamo e sviluppiamo. La buona comprensione di questo materiale ci ha spinti a incoraggiare allenamenti regolari ad alta intensità nel maggior numero possibile

di modalità, principalmente attraverso sforzi anaerobici e intervalli, ed evitare deliberatamente l'efficienza che accompagna la perfetta maestria di un'unica modalità. Inizialmente può sembrare ironico che questa sia la nostra interpretazione del lavoro del Dott. Seiler, dal momento che questa non era la sua intenzione, ma quando la nostra ricerca per la competenza fisica ottimale è vista alla luce dello scopo più specifico del Dott. Seiler di massimizzare la resistenza e le prestazioni, allora la nostra interpretazione appare valida.

Il lavoro del Dott. Seiler casualmente evidenzia l'errore di ritenere che la resistenza apporti maggiori benefici al sistema cardiovascolare rispetto a un allenamento a intervalli di intensità più elevata. È molto importante: l'allenamento a intervalli regolari fornisce tutti i benefici per il sistema cardiovascolare dell'allenamento di resistenza senza la conseguente perdita di forza, velocità e potenza.

### Ginnastica

L'uso che facciamo del termine "ginnastica" non include solo gli sport tradizionali che vediamo in televisione, ma anche tutte le altre attività quali climbing, yoga, calistenia e danza, il cui scopo è il controllo del corpo. All'interno di questa serie di attività è possibile sviluppare una forza eccezionale (specialmente della parte superiore del corpo e del torso), flessibilità, coordinazione, equilibrio, agilità e precisione. Difatti, il ginnasta tradizionale non ha pari in termini di sviluppo di tali abilità.

CrossFit utilizza le barre parallele, i materassini, gli anelli, i pull-up, le barre di trazione e una corda per arrampicata per implementare gli esercizi di ginnastica (consultare la rivista CrossFit di settembre 2002, "The Garage Gym", per suggerimenti su attrezzatura e rivenditori).

Alla base della competenza nella ginnastica si trovano i noti movimenti callistenici: pull-up, push-up, dip e arrampicata della corda. Questi movimenti devono diventare la parte centrale dell'allenamento della forza della parte superiore del corpo. Impostare gli obiettivi per raggiungere delle tappe come 20, 25 e 30 pull-up; 50, 75 e 100 push-up; 20, 30, 40 e 50 dip; 1, 2, 3, 4 e 5 viaggi consecutivi sulla corda senza uso di piedi o gambe.

Quando si esegue una serie da quindici pull-up e una da quindici dip, è il momento di iniziare a lavorare regolarmente sul "muscle-up". Il muscle-up è un movimento che parte da una posizione sospesa al di sotto degli anelli per raggiungere una posizione stabile,

Cos'è il Fitness?... (continua)

con le braccia tese, al di sopra degli anelli. Si tratta di una combinazione di movimenti che contengono sia il pull-up che il dip. Il muscle-up è molto funzionale. Può essere utilizzato per sormontare qualsiasi oggetto su cui è possibile mettere le mani: se si può toccare, allora ci si può anche salire. È impossibile superare l'importanza di questo esercizio nelle situazioni di sopravvivenza o per la polizia, i vigili del fuoco e l'esercito. Nei prossimi numeri illustreremo i dettagli di questo grandioso movimento. Il modo migliore per sviluppare il muscle-up è eseguire pull-up e dip.

Mentre si sviluppa la forza della parte superiore del corpo attraverso i pull-up, i push-up, i dip e l'arrampicata della corda, è inoltre possibile potenziare l'equilibrio e la precisione attraverso un'ottima esecuzione della verticale. Cominciate eseguendo la verticale contro la parete. Una volta diventati pratici con la posizione invertita della verticale, potrete praticarla di nuovo contro la parete. In seguito provate a eseguire la verticale sulle barre parallele o sulle parallettes ([http://www.american-gymnast.com/technically\\_correct/paralletteguide/titlePagina.html](http://www.american-gymnast.com/technically_correct/paralletteguide/titlePagina.html)) senza l'aiuto della parete. Quando riuscirete a mantenere la posizione verticale per alcuni minuti senza l'aiuto della parete o di uno spotter sarete pronti a sviluppare la piroetta. La piroetta si esegue sollevando un braccio e girando il braccio di supporto di 90° per riposizionarsi in verticale, quindi ripetendo questo movimento alternando le braccia fino a effettuare un giro completo di 180°. Questo esercizio deve essere praticato fino a quando si è in grado di eseguirlo senza cadere. Lavorate a intervalli di 90° quali tappe del proprio miglioramento: 90, 180, 270, 360, 450, 540, 630 e infine 720 gradi.

Camminare sulle mani è un altro fantastico strumento per sviluppare sia la verticale, che l'equilibrio e la precisione. Un campo da calcio o un marciapiede sono posti eccellenti per esercitarsi e misurare i propri progressi. L'ideale è camminare in verticale per 100 metri senza cadere.

L'abilità nell'esercizio della verticale prepara l'atleta alle presse verticali. Esiste una serie di presse che spaziano da quelle relativamente più facili, ovvero quelle che possono essere utilizzare da un qualsiasi ginnasta agli inizi, a quelle talmente difficili che solo i migliori ginnasti che gareggiano a livello nazionale possono utilizzare. I gradi di difficoltà sono braccio piegato/corpo piegato (bacino)/gamba piegata; braccio dritto/corpo piegato/

gamba dritta; braccio piegato/corpo dritto/gamba dritta; ed infine il mostro: braccio dritto/corpo dritto/gamba dritta. Di solito si impiegano anche dieci anni per eseguire correttamente questi cinque livelli.

L'allenamento per la flessione del tronco in ginnastica va oltre qualsiasi esercizio che potrete vedere altrove. Anche i movimenti del torso per ginnasti agli inizi creano problemi ai bodybuilder, ai sollevatori di pesi e a chi pratica arti marziali. In uno dei prossimi numeri del CrossFit Journal parleremo meglio dei migliori esercizi per il torso e gli addominali, ma fino ad allora continueremo con i sit-up base e a L. I sit-up a L consistono nel mantenere il tronco dritto, sostenuto da braccia ferme, con le mani sulla panca, sul pavimento o sulle barre parallele, e le anche a 90° con le gambe tenute alte in avanti. L'ideale è riuscire a mantenere la posizione per tre minuti, con incrementi da 30 secondi per volta (30, 60, 90, 120, 150 e 180 secondi). Quando riuscirete a mantenere la posizione a L per tre minuti, il vecchio allenamento per gli addominali vi sembrerà estremamente facile.

Suggeriamo di seguire il programma di stretching di Bob Anderson. Si tratta di un approccio semplice e ragionevole alla flessibilità. La scienza dello stretching è poco sviluppata e molti atleti che dimostrano grande flessibilità, come i ginnasti, non ricevono istruzioni formali in merito. L'importante è farlo. In genere si consiglia di fare stretching sia durante il riscaldamento, per stabilire una serie di movimenti efficaci e sicuri per l'attività che segue, sia durante il raffreddamento per migliorare la flessibilità.

Esiste molto materiale a cui fare riferimento. Se nella vostra zona ne esiste uno, consigliamo di seguire un programma di ginnastica per adulti. I nostri amici di [www.drillsandskills.com](http://www.drillsandskills.com) hanno una pagina sul condizionamento e la ginnastica con abbastanza materiale da tenervi occupati per anni (<http://www.drillsandskills.com/skills/cond>). Si tratta di uno dei nostri siti web sul fitness preferiti.

Ciascun allenamento dovrebbe includere movimenti callistenici/ginnici che conoscete bene e altri elementi che state sviluppando. La maggior parte dei rudimenti della ginnastica necessitano grandi sforzi e sono frustranti: tutto ciò è normale. I risultati sono senza precedenti e proprio gli elementi più frustranti sono quelli che danno maggiori vantaggi, anche molto prima di aver sviluppato un minimo di competenza.

Cos'è il Fitness?... (continua)

### Sollevamento pesi

Con sollevamento pesi s'intende la disciplina olimpica, che comprende anche gli esercizi di "clean and jerk" e lo "snatch". La pesistica olimpica, come viene spesso chiamata, sviluppa la forza (specialmente del bacino), la velocità e la potenza più di ogni altra modalità di allenamento. Non è molto noto che, per riuscire a effettuare correttamente il sollevamento pesi, è necessaria una buona flessibilità. I sollevatori di pesi olimpici sono flessibili quanto qualsiasi altro atleta.

I vantaggi della pesistica olimpica non si limitano alla forza, alla velocità, alla potenza e alla flessibilità. Il clean e jerk e lo snatch sviluppano notevolmente la coordinazione, l'agilità, la precisione e l'equilibrio. Questi due tipi di sollevamento sono impegnativi e vari come qualsiasi movimento di altri sport. Una competenza moderata nel sollevamento olimpico fornisce ulteriori abilità anche in altre discipline.

I sollevamenti olimpici si basano su deadlift, clean, squat e jerk. Questi movimenti sono il punto di partenza di qualsiasi programma di allenamento serio per il sollevamento pesi. In realtà, questi dovrebbero essere la parte principale del vostro allenamento di resistenza per tutta la vita.

Perché deadlift, clean, squat e jerk? Perché questi movimenti scatenano una profonda risposta neuroendocrina. Ciò significa che apportano dei cambiamenti a livello ormonale e neurologico. Tali modifiche causate da questi movimenti sono essenziali per lo sviluppo atletico. La maggior parte dello sviluppo che viene causato dall'esercizio fisico è un risultato diretto e sistematico dei cambiamenti ormonali e neurologici.

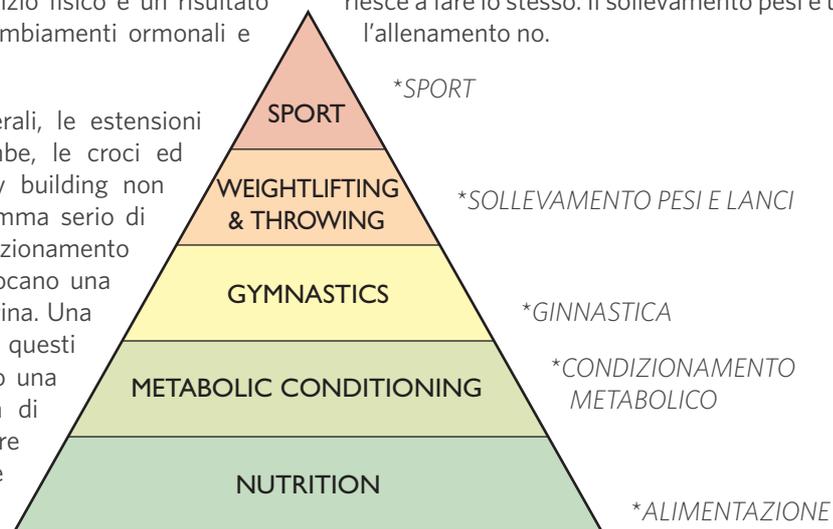
Le adduzioni, le alzate laterali, le estensioni e le adduzioni per le gambe, le croci ed altri movimenti per il body building non trovano posto in un programma serio di rafforzamento e di condizionamento principalmente perché provocano una debole risposta neuroendocrina. Una caratteristica distintiva di questi movimenti è che non hanno una funzione analoga nella vita di tutti i giorni e fanno lavorare soltanto un'articolazione per volta. Paragonateli al

deadlift, al clean, allo squat e al jerk che sono movimenti funzionali che coinvolgono più articolazioni.

Iniziate la vostra carriera come sollevatori di pesi con il deadlift, il clean, lo squat e il jerk e introducete in seguito il "clean and jerk" e lo snatch. Esistono molte altre fonti eccellenti per apprendere come eseguire il deadlift, il clean, lo squat e il jerk, ma per il clean and jerk e lo snatch conosciamo soltanto una fonte straordinaria, ossia due videocassette realizzate da World Class Coaching LLC (<http://www.worldclasscoachingllc.com/>) Questi video non sono solo le istruzioni migliori disponibili, ma sono anche dello stesso livello di altri video educativi su altri argomenti. Molto del materiale contenuto in questi video, sia dal punto di vista pedagogico che da quello della conoscenza tecnica, è esclusivo dei produttori. Avrete bisogno di entrambe le cassette, quella sullo "snatch" e quella sul "clean and jerk".

Gran parte del miglior materiale online per il sollevamento pesi può essere trovato sui siti web sul "powerlifting". Il powerlifting comprende tre tipi di sollevamento: la bench press (su panca), lo squat e il deadlift. Il powerlifting è un modo eccellente per iniziare un programma di sollevamento seguito dagli esercizi più dinamici di clean, jerk per poi passare al "clean and jerk" e allo "snatch".

I movimenti che consigliamo sono molto impegnativi e richiedono una buona preparazione atletica. Pertanto riescono a mantenere alto l'interesse degli atleti, mentre il tipico programma offerto dalla maggior parte delle palestre (movimenti di body building) solitamente non riesce a fare lo stesso. Il sollevamento pesi è uno sport, l'allenamento no.



Cos'è il Fitness?... (continua)

### Lanci

Il nostro programma di allenamento per la pesistica non include soltanto il sollevamento pesi e il powerlifting, ma anche lanci con la palla medica. Gli esercizi con la palla medica che consigliamo aiutano ad allenare il fisico e a praticare movimenti generali. Siamo dei grandi fan della palla medica di Dynamax ([www.medicineballs.com](http://www.medicineballs.com)) e degli esercizi di lancio elaborati dal manuale di allenamento Dynamax fornito con le palle. La palla medica stimola la forza, la potenza, la velocità, la coordinazione, l'agilità, l'equilibrio e la precisione.

Esiste un gioco con la palla medica che si chiama Hoover Ball. Si gioca con una rete da pallavolo da 2,5 metri e le regole relative al punteggio sono quelle del tennis. Il gioco fa bruciare il triplo delle calorie rispetto al tennis ed è molto divertente. La storia e le regole dell'Hoover Ball sono disponibili su Internet (<http://www.hooverassoc.org/hooverballrules.htm>).

### Alimentazione

La alimentazione ricopre un ruolo fondamentale nel fitness. Un'alimentazione corretta può amplificare o diminuire l'effetto dei propri sforzi. Un'alimentazione efficace è costituita da una quantità moderata di proteine, carboidrati e grassi. Dimenticate le diete ad alto contenuto di carboidrati e con pochi grassi e proteine. Il 70% di carboidrati, il 20% di proteine e il 10% di grassi può essere adatto per un coniglio, ma non farà nulla per voi, tranne che aumentare il rischio di cancro, diabete e malattie cardiache o lasciarvi deboli e malati. Un'alimentazione salutare con macronutrienti bilanciati equivale al 40% di carboidrati, al 30% di proteine e al 30% di grassi. La dieta "a zona" del Dott. Barry Sears (<http://www.drsears.com/>) è quella che offre la maggiore precisione, l'efficacia e i benefici di un protocollo ben definito. La dieta a zona fa il suo dovere nel gestire questioni quali il controllo del glucosio nel sangue, le proporzioni corrette tra i macronutrienti e la restrizione calorica dei tre elementi fondamentali dell'alimentazione, che si tratti della prestazione atletica, della prevenzione delle malattie e della longevità o della composizione corporea. Consigliamo a tutti la lettura del libro del Dott. Sears "Enter the Zone". Affronteremo nel dettaglio l'alimentazione in uno dei prossimi numeri del CrossFit Journal.

### Sport

Lo sport svolge un ruolo fondamentale nel fitness. Lo sport è l'applicazione del fitness in una fantastica atmosfera di

competizione e abilità. Gli allenamenti di solito includono movimenti prevedibili e forniscono opportunità limitate per la combinazione essenziale delle nostre dieci abilità fisiche generali. D'altra parte, l'espressione combinata o l'applicazione delle dieci abilità generali è la nostra motivazione principale per svilupparle. Gli sport e i giochi quali il calcio, le arti marziali, il baseball e la pallacanestro, al contrario dei nostri allenamenti, includono movimenti più vari e meno prevedibili. Ma, quando gli sport sviluppano e richiedono tutte le dieci abilità generali contemporaneamente, lo fanno più lentamente rispetto ai nostri regimi di condizionamento e di sviluppo della forza. Secondo la nostra opinione, gli sport riescono meglio a esprimere e testare le abilità, piuttosto che a svilupparle. Sia l'espressione che lo sviluppo sono importanti per la nostra idea di fitness. In molti aspetti lo sport riproduce più nel dettaglio le richieste della natura rispetto al nostro programma di allenamento. Noi incoraggiamo e ci aspettiamo che i nostri atleti pratichino sport regolarmente, oltre agli allenamenti per il condizionamento e la forza.

### La gerarchia teoretica dello sviluppo

Esiste una gerarchia teoretica per lo sviluppo di un atleta. Alla base si trova l'alimentazione, seguita dal condizionamento metabolico, dalla ginnastica, dal sollevamento pesi e infine dallo sport. Questa gerarchia rispecchia in gran parte la dipendenza, l'abilità e, in un certo senso, l'ordine temporale dello sviluppo. Il flusso logico deriva dai fondamenti molecolari, dalla sufficienza cardiovascolare, dal controllo del corpo e degli oggetti esterni e, infine, dall'applicazione e dalla maestria. Questo modello è molto utile per analizzare i difetti e le difficoltà degli atleti.

Noi non mettiamo deliberatamente in ordine questi elementi, ma la natura sì. Una carenza in uno qualsiasi dei livelli avrà degli effetti negativi sui componenti della "piramide" che si trovano più in alto.

### Integrazione

Qualsiasi regime e routine contengono al loro interno un piano per le loro mancanze. Se nel vostro allenamento effettuate solo poche ripetizioni con i pesi, non svilupperete una resistenza muscolare localizzata, che potreste invece raggiungere in altri modi. Se eseguite esclusivamente un alto numero di ripetizioni, non riuscirete a costruire la stessa forza o potenza che riuscireste invece ad ottenere con poche ripetizioni. Ci sono vantaggi e svantaggi di allenarsi lentamente,

velocemente, con pesi elevati o bassi, effettuando una sessione di "cardio", ecc.

Al fine di ottenere il fitness che desideriamo, ogni parametro che si può controllare deve essere modulato per ampliare quanto più possibile lo stimolo. Il vostro corpo reagirà soltanto ad un fattore a cui non è abituato, la routine è nemica del progresso e di un ampio adattamento. Non effettuate sempre molte o poche ripetizioni con pause lunghe o brevi, ma cercate di variare il più possibile (<http://www.cbass.com/EvolutionaryFitness.htm>).

Quindi cosa è necessario fare? La risposta è: impegnarsi per diventare un sollevatore di pesi migliore, un ginnasta più forte, un canoista, un corridore, un nuotatore e un ciclista più veloce. Esiste un numero infinito di regimi che possono dare questi risultati.

Abbiamo constatato che, in genere, tre giorni di allenamento e uno di riposo consentono la massima sostenibilità alla massima intensità. Uno dei nostri schemi preferiti per l'allenamento consiste di un riscaldamento, quindi di 3-5 serie da 3-5 ripetizioni di un esercizio fondamentale di sollevamento a un ritmo moderato, seguiti da un circuito di elementi di ginnastica di dieci minuti a ritmo sostenuto, per terminare infine con 2-10 minuti di condizionamento metabolico ad alta intensità. Non c'è nulla di sacro in questo schema. La magia sta nei movimenti e non nella routine. Siate creativi.

Un altro programma preferito è la fusione di elementi di ginnastica con altri relativi al sollevamento pesi, in coppie che costituiscono un'intensa sfida metabolica. Un esempio potrebbe essere effettuare cinque ripetizioni di back squat con un carico moderato, seguite immediatamente da una serie di pull-up con ripetizioni per un massimo di 3-5 volte.

In altre occasioni sarà possibile scegliere cinque o sei elementi tra il sollevamento pesi, il condizionamento metabolico e la ginnastica e combinarli in un unico circuito da eseguire tre volte di seguito senza pause.

Si possono creare infinite routine del genere. I nostri archivi (<http://www.crossfit.com/misc/arc.html>) contengono circa 400-500 programmi di allenamento quotidiani combinati e variati in questo modo. Consultandoli riuscirete a farvi un'idea del modo in cui misceliamo e modifichiamo questi elementi chiave.

Non abbiamo ancora menzionato la nostra preferenza per gli allenamenti che comprendono salti, kettlebell, sollevamento di oggetti e corsa a ostacoli. Lo schema ricorrente di funzionalità e variazione suggerisce chiaramente la necessità e la validità della loro inclusione.

Infine, cercate di eliminare la differenza tra "cardio" e allenamento della forza. La natura non fa distinzione tra questi due elementi, né tra i dieci adattamenti fisici. Utilizzeremo i pesi e l'allenamento pliometrico per far scaturire una risposta metabolica e gli sprint per migliorare la forza.

### Scalabilità e applicabilità

Molto spesso ci si pone la domanda relativa alla possibilità di applicare programmi come CrossFit alle persone più anziane, fuori condizione o non allenate. Le esigenze degli atleti olimpionici e quelle dei nostri nonni sono di livello diverso, ma non di diverso tipo. I primi cercano il controllo funzionale, mentre i secondi la competenza funzionale. La competenza e il controllo si manifestano attraverso gli stessi meccanismi fisiologici.

Abbiamo utilizzato le stesse routine con persone più anziane con problemi di cuore e con lottatori che non partecipavano a un incontro da un mese. Abbiamo scalato il carico e l'intensità, ma non abbiamo cambiato il programma.

Riceviamo richieste da atleti di qualsiasi disciplina sportiva che cercano un programma di rafforzamento e condizionamento per il loro sport. Vigili del fuoco, giocatori di calcio, triatleti, giocatori di boxe e surfisti, tutti vogliono un programma che sia conforme alle loro esigenze specifiche. Sebbene esistano esigenze specifiche per ciascuno sport, tutti gli allenamenti progettati soltanto per uno sport in particolare si sono rivelati estremamente inefficaci. L'esigenza di programmi specifici viene soddisfatta quasi del tutto da esercizi e allenamenti regolari nell'ambito dello sport, non dell'ambiente di condizionamento e di rafforzamento. I nostri soldati, sciatori, ciclisti e anche le casalinghe sono riusciti a sviluppare il loro fitness migliore grazie allo stesso programma.

## Definizione tridimensionale CrossFit di fitness e salute



In questa lezione in due parti, l'allenatore Greg Glassman unisce i concetti di fitness e salute. Per la prima volta, con questa lezione, abbiamo pubblicato un nuovo elemento rivoluzionario (un modello tridimensionale) che ha il potenziale per ridefinire e unire per sempre i concetti di salute e fitness.

La salute può quindi essere definita concisamente e precisamente come l'aumento della capacità di lavoro nei tre ampi domini di tempo, modalità ed età. La capacità di lavoro è l'abilità di effettuare sforzi fisici reali misurati utilizzando la formula forza x distanza / tempo (ossia la potenza media). Il fitness è la stessa abilità nel maggior numero possibile di domini.

La scienza tratta principalmente di misurazioni e previsioni. In assenza di dati misurabili, osservabili e ripetibili riguardanti le unità fisiche fondamentali della cinematica (massa, distanza e tempo o MKS) non esiste alcuna scienza sulle prestazioni umane. Ciò vale per i pianeti, le automobili e l'esercizio fisico.

La potenza fisica può essere misurata in piedi-libbra / minuti. Noi muoviamo i nostri corpi e spostiamo gli oggetti esterni. Possiamo misurare il peso dei corpi e degli oggetti, per quanto possono viaggiare e in quale periodo. La vostra abilità di spostare velocemente grandi carichi per lunghe distanze e nella più ampia varietà di domini è il fitness. E l'abilità di mantenere tale fitness per tutta la vita è un modo per misurare la salute.

La ricetta CrossFit per ottenere questo fitness è effettuare costantemente movimenti funzionali sempre diversi ad alta intensità. Grazie a questa prescrizione riusciamo a prevedere precisamente i miglioramenti in una capacità di lavoro negli ampi domini di tempo, modalità ed età. Abbiamo a disposizione decine di migliaia di esempi di ciò.

Il nuovo elemento introdotto in questa lezione è l'età. Il fitness può essere rappresentato da un grafico bidimensionale, con la durata dello sforzo sull'asse x e la potenza sull'asse y. Per ogni durata, facciamo la media della vostra capacità di potenza in una serie di domini modali (abilità ed esercizi). Ciò genera una curva della potenza, sotto la quale viene rappresentata la vostra capacità di lavoro per un lungo periodo e in diverse attività (ossia il fitness).

Adesso possiamo aggiungere una terza dimensione a questografico, l'asse z, che rappresenta l'età. Verificando il vostro fitness bidimensionale diverse volte nel corso della vostra vita, possiamo rappresentarlo graficamente come un solido. La curva della potenza assume la forma di un altopiano o di una coperta. Questo grafico tridimensionale serve a misurare la salute. La salute, dunque, non è altro che il fitness mantenuto nel tempo.

Nella Parte 1 l'allenatore parla dei tre modelli operazionali di fitness pubblicati originariamente nell'articolo "What is Fitness" e del modo in cui vengono uniti nel grafico della capacità di lavoro. 20min 0sec.

### Parte 1

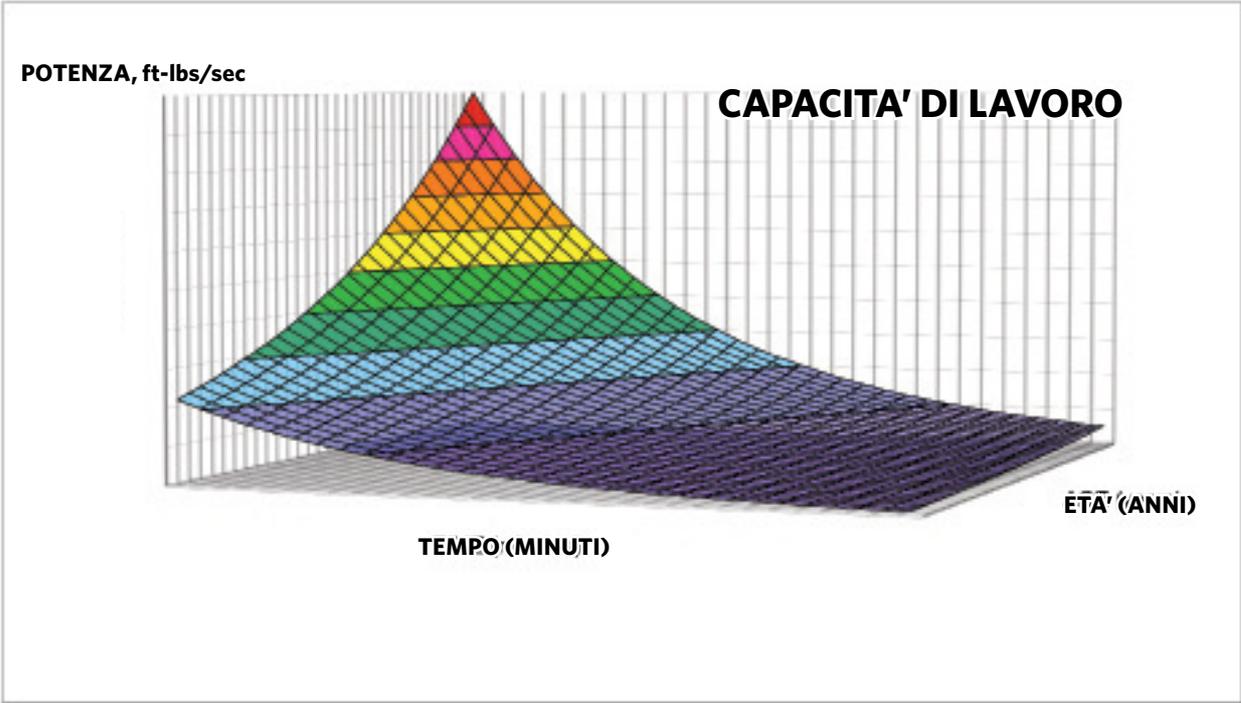
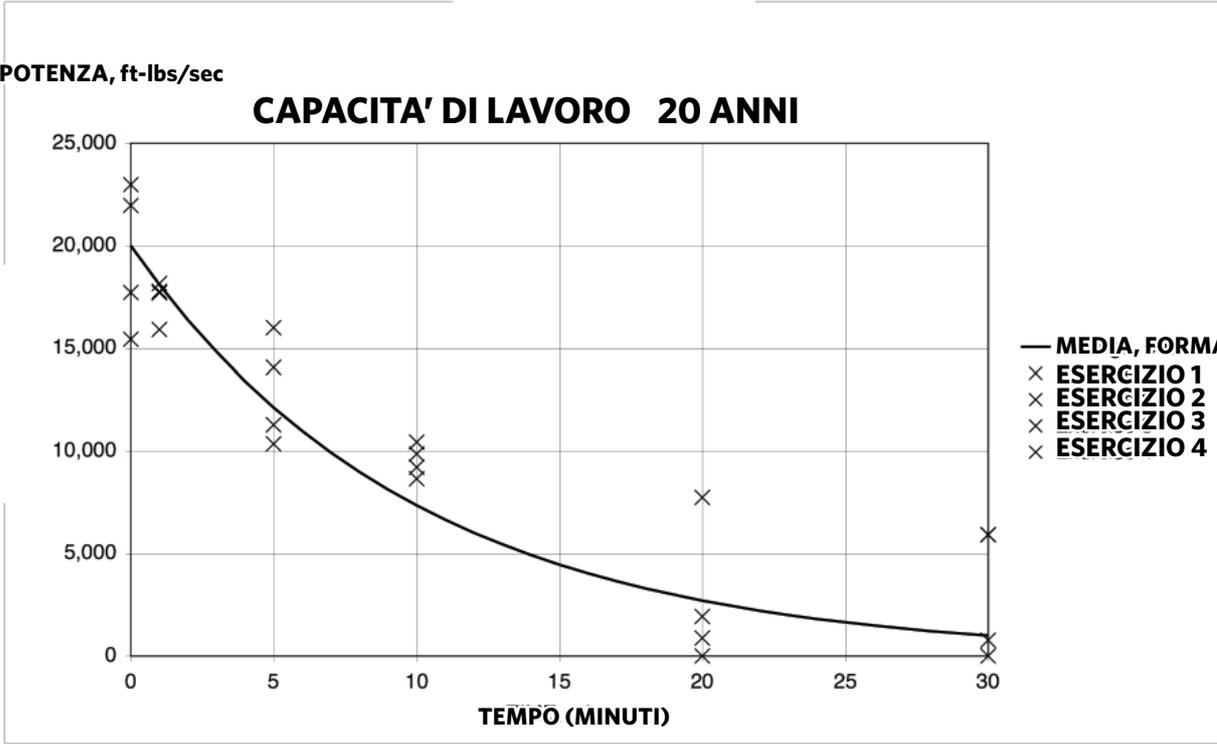
<http://journal.crossfit.com/2009/02/crossfits-new-definition-of-fitness-volume-under-the-curve-1.tpl>

Nella Parte 2 l'allenatore spiega il quarto modello, il continuum tra malattia, benessere e fitness, e come esso diventi subordinato rispetto alla massimizzazione della capacità di lavoro per un lungo periodo e in diverse attività per tutta la vita. 17min 51sec.

### Parte 2

<http://journal.crossfit.com/2009/02/crossfits-new-definition-of-fitness-volume-under-the-curve-2.tpl>





---

## Tecnica

---



Nel suo video precedente "Better Movements" (CrossFit Journal di ottobre 2007), l'allenatore Glassman ha spiegato che i movimenti funzionali ad alta potenza, come il jerk e il kipping pull-up, sono esercizi migliori rispetto alla loro versione più semplice, le flessioni e il pull-up. Nell'articolo "Applicazione of Force" (gennaio 2008), egli ha spiegato perché la nostra definizione di forza non equivale solo alla capacità contrattile dei muscoli. Ciò che è davvero importante è la capacità di applicare la forza muscolare per svolgere un lavoro fisico reale, che non può essere indipendente dalle abilità e dalla meccanica dei movimenti funzionali.

Nel video di questo mese, Glassman riflette ulteriormente sulla relazione tra tecnica e movimenti funzionali, potenza e fitness. Glassman spiega che la tecnica, come la meccanica, la forma e lo stile, non è in contrasto con l'intensità, ma è essenziale per massimizzare la potenza e dunque il fitness. La tecnica corretta è il meccanismo grazie al quale l'energia e la forza potenziali dell'uomo vengono trasformate in capacità di lavoro reale.

<http://journal.crossfit.com/2008/02/technique-part-1-by-greg-glass.tpl>

---

## Alla lavagna: Allenamento al limite

---



Trovare un equilibrio tra la tecnica e l'intensità è uno dei fattori che separa i buoni allenatori dagli ottimi allenatori ed è una delle chiavi per ottenere risultati ottimali dal programma CrossFit.

Secondo Greg Glassman, il "controllo" è solo un altro fattore che può essere messo sotto sforzo per produrre adattamenti favorevoli, proprio come il sistema cardiovascolare deve essere sforzato per produrre una maggiore resistenza. La capacità di mantenere un grande controllo ad alte velocità deve essere allenata e CrossFit può aiutarvi a farlo. Con lo sviluppo di una tecnica migliore e del controllo ad alte velocità, anche la vostra produzione di potenza aumenterà.

Per analogia, pensate a quanto detto di seguito: un punteggio eccellente è una combinazione di grande velocità e precisione e l'obiettivo è migliorare la produzione, sia attraverso la pratica che attraverso l'allenamento. Allenarsi con i pesi è molto simile.

"Nessuno ha mai suggerito che la precisione più alta si sarebbe verificata, o che la più grande competenza generale si sarebbe sviluppata, senza misurare nemmeno una volta la velocità del movimento".

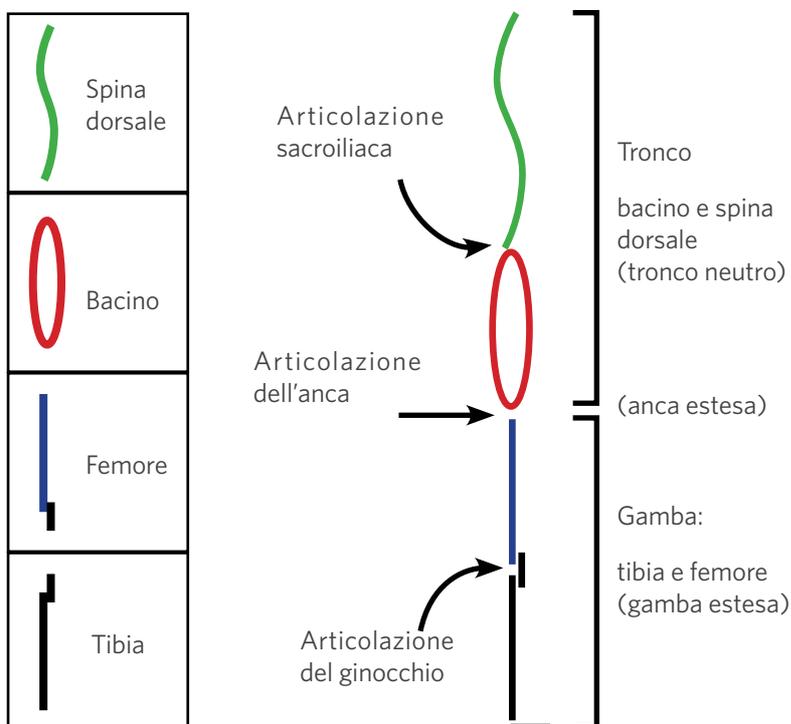
<http://journal.crossfit.com/2010/03/chalkboard-threshold.tpl>



# THE CrossFit TRAINING GUIDE

## Movimenti

### Anatomia e fisiologia per atleti



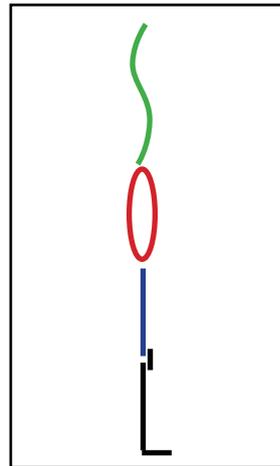
#### Anatomia e fisiologia per atleti

	Pagina 31
<b>Lo squat</b>	Pagina 35
<b>Lo squat overhead</b>	Pagina 43
<b>Shoulder Press, Push Press, Push Jerk</b>	Pagina 52
<b>Il deadlift</b>	Pagina 58
<b>I clean con la palla medica</b>	Pagina 64
<b>I sit-up con Glute-Ham Developer</b>	Pagina 70

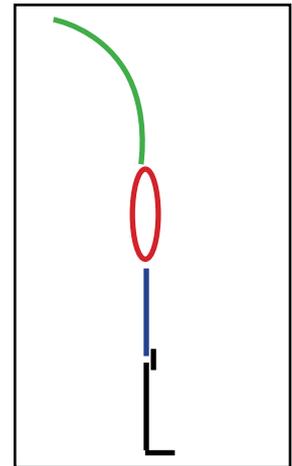
Un allenamento efficace ha bisogno di una comunicazione efficace. Questa comunicazione è aiutata notevolmente dalla condivisione da parte dell'allenatore e dell'atleta della stessa terminologia per i movimenti e le parti del corpo umano.

Abbiamo sviluppato una lezione di anatomia e fisiologia estremamente semplice che crediamo abbia migliorato la nostra capacità di motivare con precisione i comportamenti desiderati, oltre ad aver aumentato la

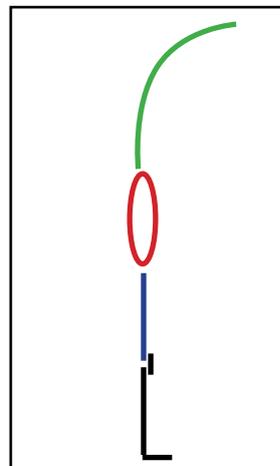
Anatomia e fisiologia per atleti... (continua)



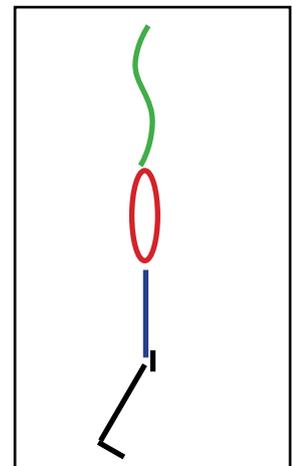
Tronco neutro, estensione dell'anca, estensione della gamba



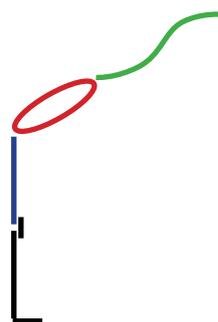
Estensione del tronco



Flessione del tronco



Flessione della gamba



Flessione dell'anca

comprensione dei movimenti e della postura da parte degli atleti.

Chiediamo ai nostri atleti di imparare quattro parti del corpo, tre articolazioni (esclusa la spina dorsale) e due direzioni generali del movimento di un'articolazione. Chiudiamo le nostre lezioni con l'essenza della biomeccanica sportiva condensata in tre semplici regole.

Utilizziamo una semplice immagine per rappresentare la spina dorsale, il bacino, il femore e la tibia. Mostriamo che la spina dorsale ha una forma a "S" e dove si trova nel corpo dell'atleta. Allo stesso modo illustriamo il bacino, il femore e la tibia.

Anatomia e fisiologia per atleti... (continua)

Successivamente mostriamo il movimento di tre articolazioni. In primo luogo il ginocchio, l'articolazione che collega la tibia e il femore. Andando verso l'altro si trova la seconda articolazione, l'anca. L'anca è quella che collega il femore al bacino. La terza è la sacroiliaca (articolazione SI), che collega il bacino alla spina dorsale. Inoltre puntualizziamo che la spina dorsale stessa è un insieme di articolazioni.

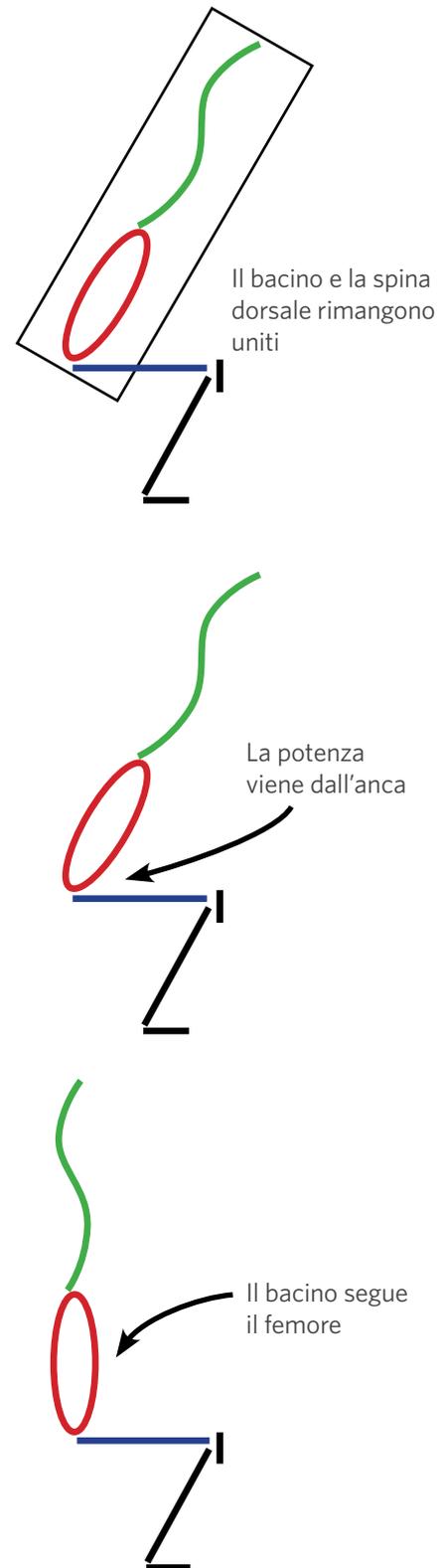
Spieghiamo che il femore e la tibia costituiscono "la gamba" e che il bacino e la spina dorsale formano "il tronco".

Con queste nozioni viene completata la nostra lezione di anatomia, per passare a quella sulla fisiologia. Dimostriamo che la "flessione" consiste nella riduzione dell'angolo di un'articolazione e che "l'estensione" è l'aumento dell'angolo di un'articolazione.

Prima di trattare in breve gli argomenti principali della biomeccanica, verifichiamo che tutti i nostri studenti siano in grado di flettere ed estendere il ginocchio (o "la gamba"), l'anca, la spina dorsale e l'articolazione sacroiliaca (o "il tronco"). Una volta chiarita la differenza tra flessione ed estensione di ciascuna articolazione, suggeriamo alcune combinazioni di comportamenti quali "flettere una gamba e il tronco, ma non l'anca".

Una volta che le articolazioni, le parti e i movimenti sono stati compresi, vengono fornite queste tre nozioni di biomeccanica:

- I movimenti funzionali di solito collegano la spina dorsale al bacino. L'articolazione SI e la spina dorsale possono effettuare movimenti piccoli in direzioni multiple. Cercate di mantenere il tronco rigido durante la corsa, i salti, gli squat, i lanci, la pedalata, ecc.
- La dinamica di questi movimenti deriva dall'anca: estensione principale. L'estensione potente dell'anca è certamente necessaria e quasi sufficiente per sviluppare una capacità atletica di alto livello.
- Non lasciate che il bacino inseguia il femore invece della spina dorsale. In passato ne abbiamo parlato come "funzione mutata dell'anca" (gennaio '03:5). Viene chiamata anche "anca congelata" perché quando il bacino segue il femore, l'angolo dell'anca



rimane aperto e, di conseguenza, non ha la potenza per estendersi.

Queste quattro parti, tre articolazioni, due movimenti e tre regole forniscono a noi e agli atleti un lessico semplice ed efficace, la cui comprensione rende i nostri atleti ancora più "allenabili". Non potremmo chiedere di più.

## Lo squat



Lo squat è un esercizio fondamentale per il vostro benessere. Lo squat è in grado di migliorare notevolmente la vostra atleticità e di mantenere le anche, la schiena e le ginocchia in salute anche in età avanzata.

Lo squat non solo non comporta danni, ma aiuta a riabilitare le ginocchia delicate, danneggiate o instabili. Infatti se non si esegue lo squat, le ginocchia non sono in salute, indipendentemente dall'assenza di dolore o disagi. Lo stesso vale anche per le anche e la schiena.

Lo squat non è un'invenzione, così come non lo sono il singhiozzo o lo starnuto. Si tratta di un elemento vitale e funzionale della vostra esistenza.

Lo squat è la postura naturale da seduti (le sedie non fanno parte del nostro patrimonio biologico) e il movimenti di sollevamento dalla posizione seduta a quella in piedi è il metodo biomeccanico sicuro che

usiamo per alzarci. Non c'è nulla di forzato o artificiale in questo movimento.

La maggior parte delle persone di tutto il mondo non si siedono su sedie, ma con gli squat. I pranzi, le cerimonie, le conversazioni, le riunioni e l'espletamento dei bisogni corporali vengono effettuati senza sedersi. Solo nel mondo industrializzato sentiamo l'esigenza di sedie, divani, panche e sgabelli. Questo provoca una perdita di funzionalità che contribuisce ampiamente all'invecchiamento.

Spesso incontriamo persone a cui il medico o il chiropratico ha consigliato di non eseguire lo squat. In quasi tutti i casi si tratta di pura ignoranza da parte dello specialista. Se si chiede ai medici che sono contrari agli squat "qual è il metodo che dovrebbe usare il suo paziente per alzarsi dal gabinetto", non sanno cosa rispondere.

Inoltre abbiamo sentito allenatori e operatori sanitari poco informati affermare che il ginocchio non dovrebbe piegarsi oltre i 90 gradi. È divertente chiedere a chi propone questa visione di sedersi a terra con le gambe stese in avanti e poi alzarsi senza piegare le gambe per più di 90 gradi. Non è possibile farlo senza movimenti estremamente forzati. La verità è che alzarsi dal pavimento comporta uno sforzo su almeno un ginocchio che supera largamente quello necessario per lo squat.

La nostra ipotesi è che coloro che sconsigliano lo squat lo fanno perché ripetono quello che hanno imparato dai media, in palestra o durante il tirocinio, oppure perché hanno incontrato persone che si sono infortunate eseguendo questo tipo di esercizio in modo sbagliato.

È certamente possibile infortunarsi se non si esegue correttamente lo squat, ma è anche estremamente

Lo squat... (continua)

facile portare il livello di sicurezza dello squat a quello della camminata. Nel prossimo articolo spiegheremo come farlo.

Dal punto di vista atletico, lo squat è l'esercizio per antonomasia per l'estensione dell'anca, la base di tutti i movimenti umani. L'estensione potente e controllata dell'anca è necessaria e quasi sufficiente per sviluppare una capacità atletica di alto livello. È "necessaria" perché senza un'estensione dell'anca potente e controllata non ci si esercita al massimo del proprio potenziale. È "sufficiente" nel senso che tutte le persone con ottime capacità di apertura dell'anca che abbiamo incontrato erano anche in grado di correre, saltare, lanciare e tirare pugni con molta forza.

In secondo luogo, ma non per questo meno importante, lo squat rientra tra gli esercizi che stimolano una potente risposta neuroendocrina. Tale beneficio è una ragione più che sufficiente per includere questo esercizio nel proprio programma.

### Lo squat a corpo libero

Tutti i nostri atleti cominciano a fare squat con lo "squat a corpo libero", ovvero senza nessun peso aggiuntivo oltre a quello del proprio corpo. Quando parliamo di "squat" facciamo riferimento allo squat senza ulteriori carichi. Quando vogliamo intendere lo squat con un carico, utilizzeremo i termini back squat, overhead squat o front squat, in base al peso. La sicurezza e l'efficacia di allenarsi con il back squat, l'overhead squat e il front squat prima di essere in grado di eseguire lo squat senza pesi ritarda il potenziale atletico.

Quando si è in grado di eseguire lo squat perfettamente? Ottima domanda. Si può dire che lo squat è eseguito correttamente quando sia la tecnica che le prestazioni sono superiori. Ciò suggerisce che nessuno dei ventitré punti dello schema è inadeguato e che è possibile fare ripetizioni multiple veloci. Il nostro standard preferito per le ripetizioni multiple veloci è lo squat Tabata (20 secondi giù/10 secondi su per 8 volte) con il più debole degli intervalli costituito da 18-20 ripetizioni. Che sia chiaro: ciò che vogliamo ottenere sono 18-20 squat perfetti in 20 secondi, con una pausa di 10 secondi, ripetuti per altre sette volte, per un totale di otto intervalli.

L'errore più comune da scongiurare è l'allentamento della curva lombare alla fine, il mantenimento del piano parallelo con le cosce, la posizione scomposta del petto e delle spalle, lo sguardo verso il basso, il sollevamento

## Come fare lo squat

Ecco alcuni suggerimenti su come eseguire lo squat in maniera sicura.

1. Iniziare con i piedi distanti quanto le spalle e girati leggermente verso l'esterno.
2. Mantenere la testa alta guardando poco al di sopra del piano parallelo.
3. Non guardare verso il basso.
4. Accentuare l'inarcamento della curva lombare e tirarlo utilizzando i muscoli addominali.
5. Mantenere l'addome molto teso.
6. Muovere il sedere all'indietro e verso il basso.
7. Tenere le ginocchia allineate ai piedi.
8. Non volgere le ginocchia verso l'interno.
9. Fare quanta più pressione possibile sui talloni.
10. Non riversare il peso sulla parte anteriore del piede.
11. Ritardare il movimento in avanti delle ginocchia il più possibile.
12. Sollevare le braccia verso l'esterno e verso l'alto durante la discesa.
13. Mantenere il torso allungato.
14. Tenere la mani quanto più lontane è possibile dal sedere.
15. Di profilo, l'orecchio non si muove in avanti durante lo squat, ma viaggia dritto verso il basso.
16. Non sprofondare, scendere utilizzando i flessori dell'anca.
17. Mantenere la curva lombare anche durante la discesa.
18. Fermarsi quando la piega dell'anca si trova sotto il ginocchio (rompere il parallelo con la coscia).
19. Stringere i glutei e i femorali e alzarsi senza pendere in avanti o spostare l'equilibrio.
20. Risalire seguendo lo stesso percorso della discesa.
21. Utilizzare ogni muscolo possibile, non c'è parte del corpo che non viene coinvolta.
22. Durante la salita, senza muovere i piedi, fare pressione sull'esterno dei piedi come se si cercasse di separare il terreno sotto di essi.
23. Al culmine dell'esercizio, rimanere quanto più dritti è possibile.

Lo squat... (continua)

dei talloni e l'estensione incompleta dell'anca. Se commettete ancora soltanto uno di questi errori, non provate a effettuare squat con pesi.

Un angolo relativamente stretto dell'estensione dell'anca (schiena piatta), sebbene indichi uno squat debole o di un principiante e sia causato da estensori dell'anca deboli, non deve essere rigidamente considerato un errore se la colonna lombare è in estensione.

#### Cause di uno squat sbagliato

1. Glutei/femorali deboli. I glutei e i femorali sono responsabili dell'estensione potente dell'anca, che è la chiave per l'universo della prestazione atletica.

2. Scarso coinvolgimento, controllo debole e nessuna consapevolezza dei glutei e dei femorali. La strada che conduce ad un'estensione dell'anca potente ed efficace è un'odissea che dura dai tre ai cinque anni per la maggior parte degli atleti.

3. Il risultato del tentativo di fare squat con i quadricipiti. Il predominio dell'estensione delle gamba su quello dell'anca è uno degli ostacoli principali per gli atleti che vogliono ottenere prestazioni di alto livello.

4. Rigidezza. I femorali troppo rigidi possono fregarvi. Contribuiscono notevolmente a cambiare

#### Errori comuni o anatomia di uno squat errato



*Non rompere la linea parallela*



*Girare le ginocchia verso l'interno*



*Testa in avanti*



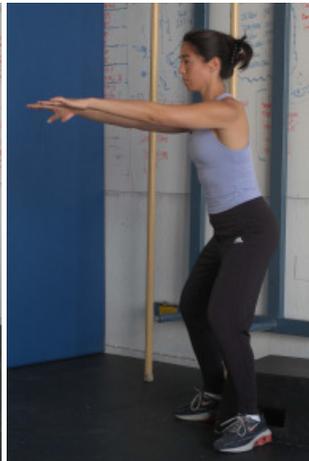
*Perdita dell'estensione lombare (schiena piegata, probabilmente il peggiore)*



*Rilasciare le spalle*



*Talloni alzati*

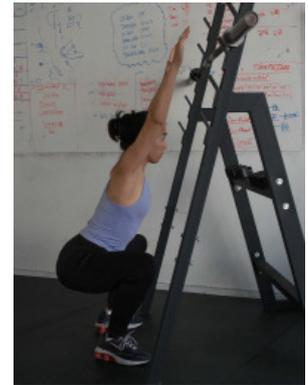
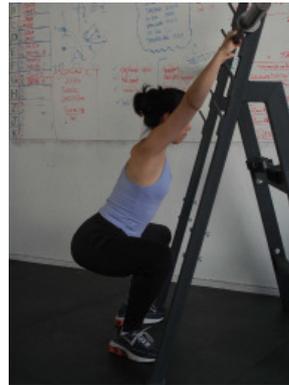
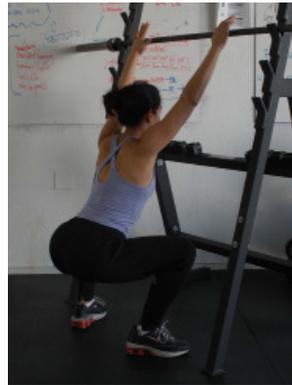
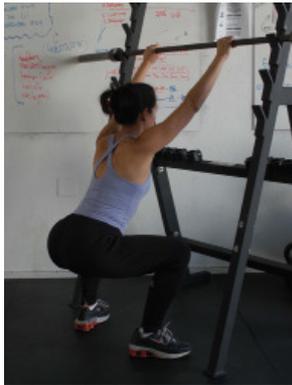
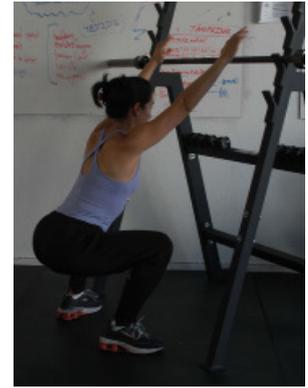
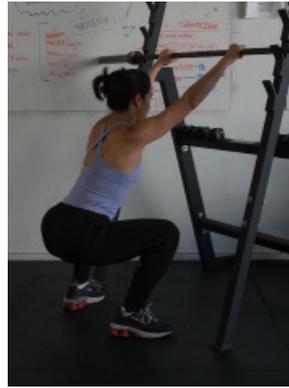


*Squat incompleto: estensione dell'anca non completata*

Lo squat... (continua)

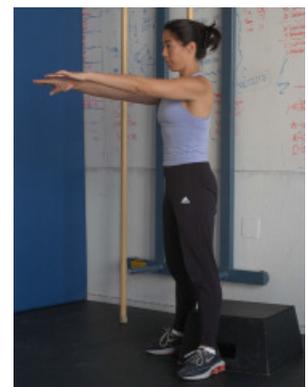
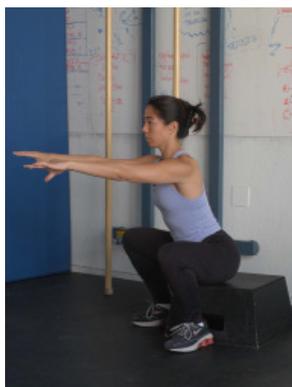
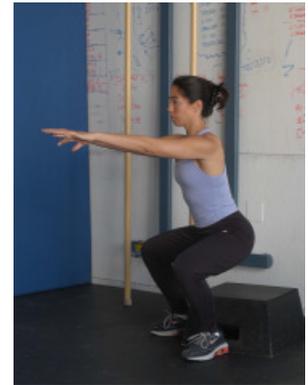
l'estensione lombare in flessione lombare, l'errore peggiore.

5. Lavoro fatto male e scarsa concentrazione. Non si riuscirà a eseguire questo esercizio per caso. È necessario un grande sforzo. Più si lavorerà sullo squat e maggiore sarà la consapevolezza della sua complessità.



### Soluzioni per gli errori comuni

**Reggersi alla barra:** impugnare una barra posizionata più in alto e più vicino rispetto alla propria portata in posizione di squat, quindi posizionarsi perfettamente con il petto, la testa, le mani, le braccia, le spalle e la schiena più in alto del solito. Trovare l'equilibrio, eseguire, ripetere più vicini e più in alto, ecc. Squat di sollevamento (testa, petto, spalle e torso più in alto) mettendo più peso sui talloni e sui glutei/tendini. Ciò forza immediatamente ad assumere una postura seduta solida dalla quale si



Lo squat... (continua)

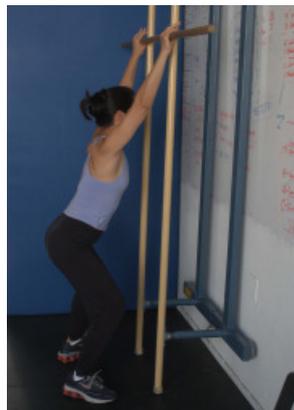
possono sentire gli sforzi richiesti per restare in equilibrio con una buona postura. È un buon esercizio per allungare le spalle, ma non quanto lo squat overhead (vedere pagina 32). Si tratta di una terapia molto efficace.

**Box squat:** effettuare lo squat fino a raggiungere una scatola da 25 cm, fermarsi in fondo senza alterare la postura, quindi sollevarsi senza protendere in avanti. Mantenere la postura corretta durante la seduta. Si tratta di un elemento tecnologico perfezionato al Westside Barbell Club. Consultate il loro sito web e i loro link.

**Seduti sul fondo:** rimanere sul fondo e alzarsi in piedi completamente, quindi tornare velocemente in posizione seduta trascorrendo molto più tempo in

questa posizione che in piedi. Ad esempio, sedersi per cinque minuti e alzarsi in piedi ogni cinque secondi (ad es. 60 ripetizioni). Molti cercheranno di evitare quest'esercizio. Tuttavia è consigliabile praticarlo e imparare ad amarlo.

**Overhead squat:** (illustrato in basso) tenere il bastone con una presa larga direttamente sopra la testa, con le braccia ferme. Il triangolo formato dalle braccia e dal bastone deve essere perfettamente perpendicolare allo squat. Ottimo allungamento delle spalle e squat di sollevamento. Con i pesi, questo esercizio richiede un equilibrio e una postura ottimi, altrimenti i carichi diventeranno molto difficili da gestire. L'overhead squat non può essere eseguito con una tecnica sommaria. Se le spalle sono troppo tese, questo movimento



#### Risoluzione dei problemi dello squat: errori comuni e soluzioni

<b>Errori</b>	<b>Cause</b>	<b>Soluzioni</b>
Non si arriva al parallelo (non abbastanza in basso)	Estensori dell'anca deboli, pigrizia, predominio dei quadricipiti	Seduti sul fondo, reggersi alla barra, box squat
Le ginocchia si girano verso l'interno	Adduttori deboli	Spingere i piedi verso l'estero della scarpa (tentando di separare il pavimento sotto i piedi)
Testa in avanti	Mancanza di concentrazione, tronco debole, mancanza di controllo del tronco	Reggersi alla barra, overhead squat
Perdita dell'estensione lombare	Mancanza di concentrazione, femorali rigidi, mancanza di equilibrio dovuta a glutei deboli	Reggersi alla barra, overhead squat
Spalle rilasciate	Mancanza di concentrazione, tronco debole, mancanza di controllo del tronco	Reggersi alla barra, overhead squat
Talloni alzati	Mancanza di equilibrio dovuta a glutei deboli	Concentrazione, reggersi alla barra
Estensione incompleta dell'anca	Impostazione di schemi neurologici sbagliati, evitando la parte più importante dello squat	Tocco della corda

darà immediatamente problemi. È possibile passare attraverso una porta per capire dove sono le braccia e far sbattere il bastone contro la cornice. Sollevare le braccia, la testa, il petto, la schiena e l'anca in modo da muoversi su e giù, senza colpire la cornice. Nel tempo, avvicinate i piedi alla cornice della porta senza colpirla. Questo esercizio è fondamentale per imparare lo snatch, il sollevamento più veloce del mondo.

**Tocco della corda:** appendere un oggetto a una corda, come una palla da tennis, alla massima portata e toccarlo a ogni ripetizione. Alternare la mano con cui lo si tocca. Si tratta di un eccellente esercizio Tabata. Questo esercizio aumenterà il punteggio dell'intervallo di Tabata (minor numero di squat in uno qualsiasi degli otto intervalli) di coloro che non completano lo squat a causa dell'estensione incompleta dell'anca.

Lo squat... (continua)

### Squat a corpo libero

- Schiena inarcata
- Sguardo in avanti
- Peso sui talloni
- Buona profondità = sotto il parallelo
- Petto in fuori
- Addome rigido

Lo squat è essenziale per il movimento, migliora le prestazioni ed è l'esercizio migliore per la forza e il condizionamento.



### Front Squat

- La barra è appoggiata sul petto e sulle spalle con presa allentata
- Meccanica uguale agli altri tipi di squat

La parte più difficile del front squat è la "rack position". Esercitarsi fino a quando i polsi non sono abbastanza allenati. Le verticali aiutano ad abituarli. Questo esercizio sforzerà la flessibilità delle spalle e dei polsi.





## Lo squat overhead



L'overhead squat è l'esercizio più innovativo, la base dello snatch, e non ha eguali nello sviluppo efficace del movimento atletico.

Questo esercizio funzionale allena a trasferire efficacemente l'energia dalle parti più grandi a quelle più piccole del corpo: l'essenza dello movimento nello sport. Pertanto si tratta di uno strumento indispensabile per sviluppare velocità e potenza.

L'overhead squat richiede una flessibilità funzionale sviluppa lo squat stesso, amplificando e "punendo" crudelmente gli errori della postura, del movimento e della stabilità di questo esercizio.

L'overhead è importante per il controllo della linea mediana, la stabilità e l'equilibrio, come il clean e jerk e

lo snatch lo sono per la potenza.

Ironicamente, l'overhead squat è estremamente facile e quasi fastidioso per i principianti. Esistono tre ostacoli comuni nell'apprendimento dell'overhead squat. Il primo è la mancanza di buone istruzioni: al di fuori della comunità della pesistica olimpica, molte istruzioni relative all'overhead squat sono completamente sbagliate. Il secondo è uno squat debole: è necessario riuscire ad eseguire perfettamente lo squat prima di passare all'overhead squat. Sugeriamo di consultare il numero di dicembre 2002 del CrossFit Journal sullo squat prima di provare a eseguire l'overhead squat: vi farà risparmiare un sacco di tempo. Il terzo ostacolo è iniziare con un carico eccessivo: non sarete in grado di imparare l'overhead squat con una barra. Sarà necessario utilizzare una sbarra o un tubo di plastica. Qualsiasi altro

Lo squat overhead... (continua)

peso superiore ai 2,5 Kg utilizzato per imparare questo movimento non rappresenta la base giusta per l'overhead squat.

**Il nostro procedimento in sette passaggi per imparare l'overhead squat:**

1. Iniziare solo quando si esegue correttamente lo squat e usare una sbarra o un tubo in plastica, non un peso. Il prerequisito per eseguire l'overhead squat è la capacità di mantenere per diversi minuti uno squat con la



schiena inarcata, la testa e lo sguardo rivolti in avanti, il peso del corpo sui talloni. Anche una sbarra da 7 chili è decisamente troppo pesante per imparare l'overhead squat.

2. Imparare a effettuare i movimenti con la sbarra raffigurati nella figura in basso. È desiderabile essere in grado di muovere la sbarra per quasi 360°, partendo con la sbarra in basso e con le braccia stese davanti al corpo e



Lo squat overhead... (continua)

muovendosi lungo un ampio arco fino a portare le braccia indietro, piegandole leggermente durante il movimento. Iniziare con una presa abbastanza ampia da riuscire passarci attraverso, quindi ripetere il movimento avvicinando le mani, fino a quando non comporta un leggero allungamento delle spalle. Si tratta della presa per allenarsi.



3. Essere in grado di effettuare il movimento pass-through sia in alto che in basso e in qualsiasi posizione intermedia durante la discesa dello squat. Esercitarsi fermandosi in diversi punti del tragitto fino in fondo, rimanere in posizione e portare lentamente la sbarra dietro la testa con le braccia tese. In fondo ad ogni squat, spostare di nuovo lentamente la sbarra dal fronte al retro.



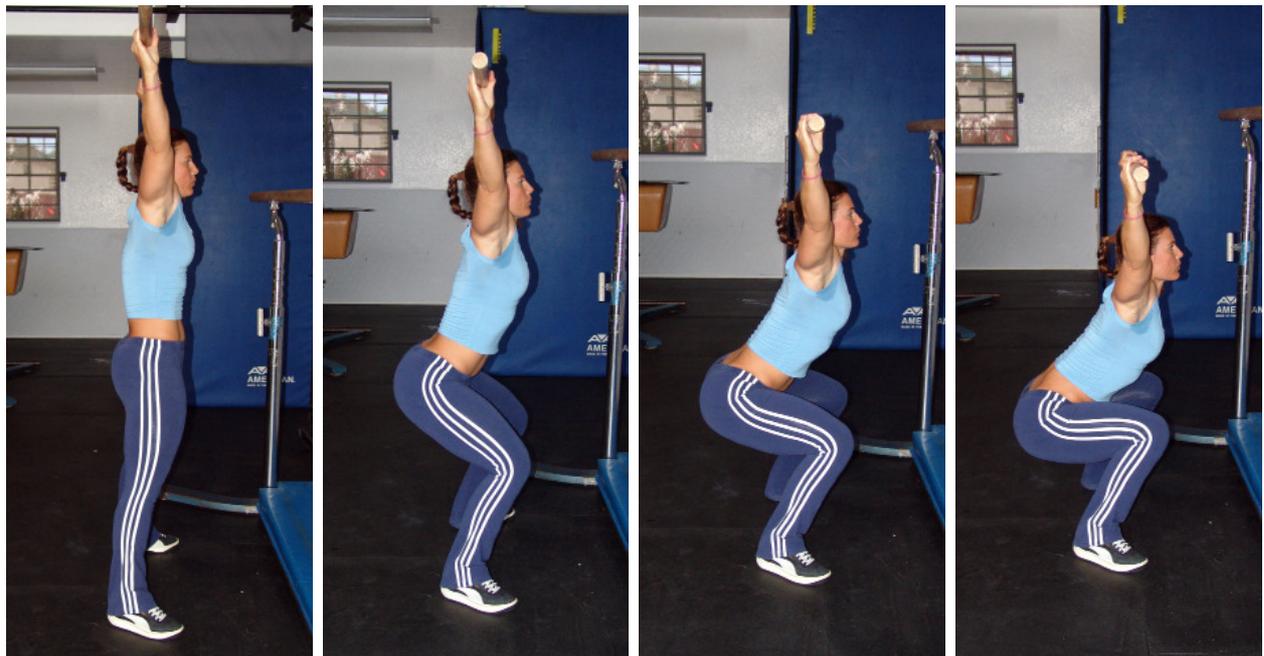
Lo squat overhead... (continua)

4. Imparare a trovare il piano frontale con la sbarra da qualsiasi posizione dello squat. Esercitarsi facendolo con gli occhi chiusi. Cercate di sviluppare una buona consapevolezza di dove si trova il piano frontale. È lo stesso



esercizio del passaggio 3, ma questa volta la sbarra si ferma sul piano frontale e si tiene per qualche secondo in questa posizione prima di eseguire il pass-through. Chiedete a un compagno di allenamento di controllare se la sbarra si trova sul piano frontale ad ogni passaggio.

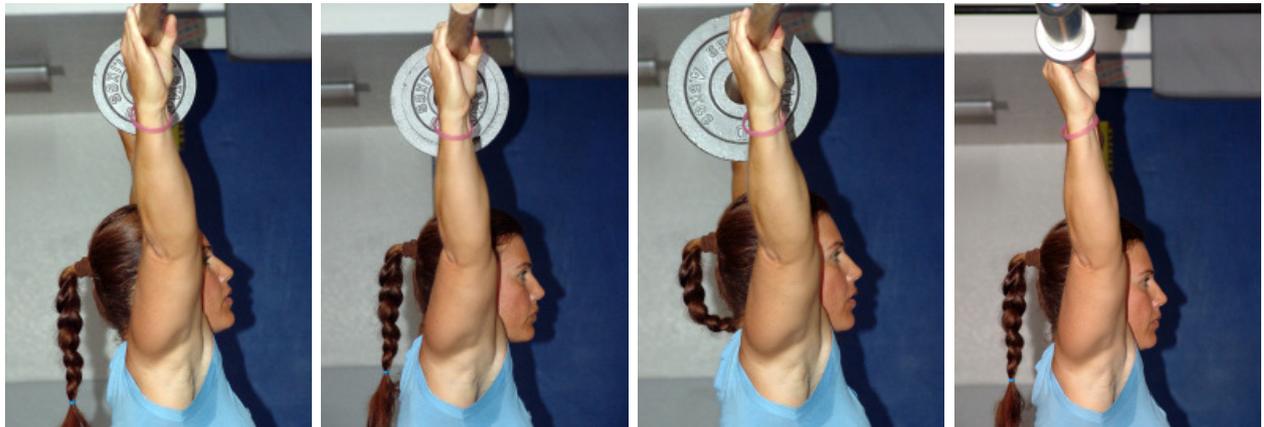
5. Iniziare l'overhead squat stando alzati, con la sbarra tenuta quanto più in alto è possibile sul piano frontale. Si



Lo squat overhead... (continua)

consiglia di iniziare con la sbarra direttamente sulla testa, non dietro o, ancora peggio, leggermente in avanti.

- Raggiungere molto lentamente il fondo dello squat, tenendo costantemente la sbarra sul piano frontale. Chiedete a un compagno di allenamento di osservarvi dal vostro lato per assicurarvi che la sbarra non si muova in avanti



o indietro durante lo squat. Muoversi leggermente dietro al piano frontale va bene, ma farlo in avanti è completamente sbagliato. Se non si è in grado di evitare di far andare in avanti la sbarra, le mani potrebbero essere troppo vicine. La sbarra non si troverà automaticamente nel piano frontale, ma sarà necessario tirarla indietro volontariamente durante la discesa.

- Praticare regolarmente l'overhead squat e aumentare il carico a piccole dosi. È possibile inserire un peso da 1kg, poi uno da 2,5, quindi uno da 2,5 e uno da 1 e infine uno da 5. Utilizzare successivamente una barra da 7kg. Non si trae nessun beneficio se, aggiungendo peso alla sbarra o all'asta successivamente, non si riesce a mantenerla sul piano frontale.

Con la pratica sarete in grado di avvicinare le braccia, continuando a mantenere l'asta sul piano frontale. Alla fine riuscirete a sviluppare un controllo e una flessibilità sufficienti per effettuare uno squat con i piedi uniti e le mani unite senza far spostare in avanti la sbarra. Questo esercizio è ottimo per il riscaldamento, il raffreddamento e lo stretching.

L'overhead squat sviluppa il controllo della forza centrale, punendo qualsiasi tremolio del carico con un aumento enorme e immediato del momento tra anca e schiena. Quando l'asta è tenuta perfettamente ferma sopra la testa, cosa quasi impossibile, l'overhead squat non presenta un carico maggiore sull'anca o sulla

schiena. Un movimento troppo rapido lungo la linea di azione sbagliata, o lo spostamento dell'anca, possono far cadere anche il carico più leggero come se fosse un castello di carta. Esistono solo due opzioni sicure per evitare ciò: gettare il peso in avanti e spostarsi o cadere all'indietro oppure gettare il peso dietro di sé e spostarsi o cadere in avanti. Entrambi i modi sono facili e sicuri. Spostarsi lateralmente non è un'opzione.

La differenza tra l'overhead squat e il back o il front squat che eseguite è l'unità di misura della stabilità e del controllo della vostra linea mediana e della precisione della vostra postura e della linea di azione durante lo squat. Il miglioramento e lo sviluppo dell'overhead squat aiuterà a eliminare gli errori non visibili nel back e nel front squat.

L'aumento del peso per l'overhead, il back e il front squat rivela il proprio potenziale di sviluppo del movimento atletico.

La media del peso massimo del back e del front squat serve a misurare la propria forza centrale e quella delle gambe e dell'anca. Il massimo overhead squat è un'unità di misura eccellente della stabilità e del controllo della parte centrale e della propria capacità di generare una potenza atletica effettiva ed efficace.

Il massimo overhead squat sarà sempre inferiore alla media tra il massimo back squat e il massimo front squat, ma con il tempo queste misure dovrebbero diventare

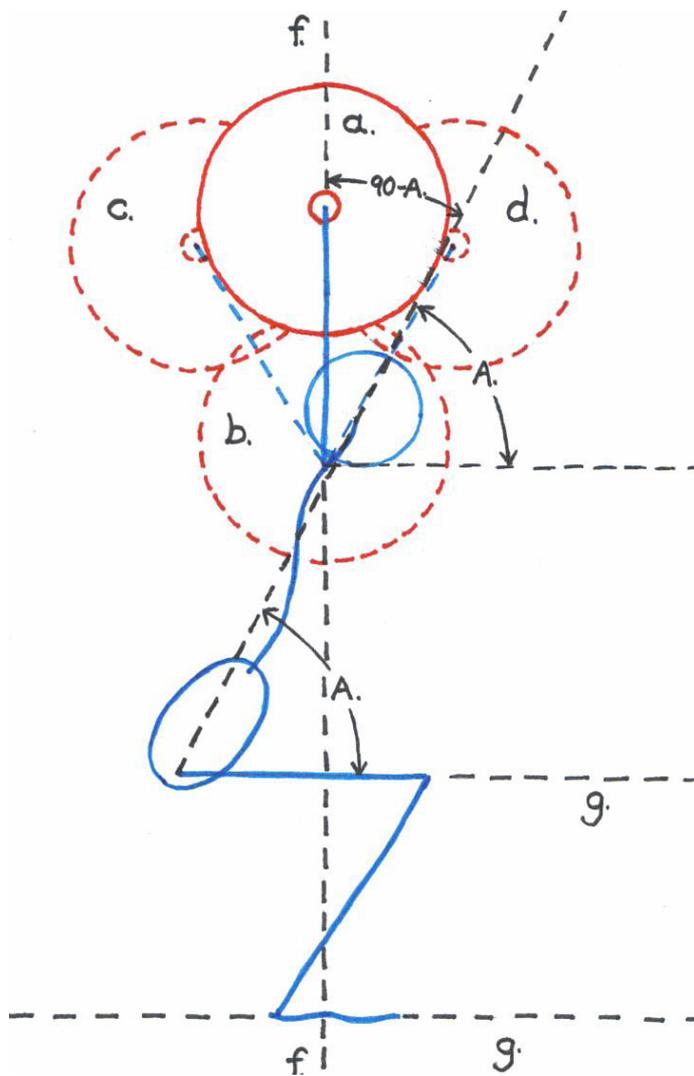
sempre più simili.

Nel caso in cui siano molto diverse, ciò rappresenta uno sviluppo della forza dell'anca e della parte centrale e una riduzione della propria capacità di applicare efficacemente la potenza in modo distale. È possibile che tu sia soggetto a infortuni pur di raggiungere una certa atleticità. Nel caso in cui i valori convergano, allora state sviluppando una forza e una potenza tali da poter applicare con successo ai movimenti atletici.

L'applicazione o l'utilità funzionale dell'overhead squat può non essere immediatamente visibile, ma esistono molte occasioni in cui oggetti abbastanza alti sono troppo pesanti o non del tutto liberi da poter essere spinti o sollevati sulla testa, ma che possono essere alzati abbassandosi sulle anche fino a quando le mani riescono toccarsi, facendo così uno squat verso l'alto.

Una volta sviluppato, l'overhead squat è stupendo: un capolavoro di espressione del controllo, della stabilità, dell'equilibrio, della potenza efficace e dell'utilità. Provatelo.

Lo squat overhead... (continua)



**A:** l'angolo di inclinazione del torso al di sopra del piano orizzontale. Con il miglioramento dello squat questo angolo aumenta. Lo squat diventa più dritto con l'aumento della forza dell'atleta e della connettività con la catena posteriore. Vengono creati angoli di inclinazione inferiori per cercare di spostare il peso da una catena posteriore debole ai quadricipiti. Sebbene sia tecnicamente corretto, l'angolo inferiore è svantaggiato meccanicamente.

**90-A:** è l'angolo di rotazione delle braccia all'altezza delle spalle, oltrepassata la testa. Minore è A, maggiore sarà la rotazione 90-A necessaria alle spalle per mantenere l'asta sul piano frontale. Maggiore è A, più ampia sarà la presa necessaria per ruotare le spalle e mantenere l'asta sul piano frontale. Infine, la connettività/forza della catena posteriore determinerà l'ampiezza della presa, l'elevazione dello squat e il grado di rotazione delle spalle. La qualità e la maturità dello squat sono fattori determinati per la meccanica dell'overhead squat.

**g:** queste linee illustrano il piano orizzontale

**f:** queste linee illustrano il piano frontale. Esso divide la parte frontale da quella posteriore dell'atleta. Nello squat (come nella maggior parte dei movimenti del sollevamento pesi) l'atleta si sforza a tenere il carico su questo piano. Se il carico si sposta di molto da questo piano, l'atleta deve rimetterlo in posizione, perdendo l'equilibrio.

**b:** si tratta della posizione approssimativa di un back o di front squat.

**a:** è la posizione dell'overhead squat. Grazie alla sua stabilità, movimento e allineamento perfetti, questa posizione non aumenta il momento tra l'anca e la schiena. La differenza tra la forza di un atleta che esegue lo squat in questa posizione rispetto a quella assunta per il back o front squat sta nell'instabilità del torso, delle gambe o delle spalle, nella linea di azione sbagliata delle spalle, anche o gambe, e nella postura debole o errata durante l'esercizio.

**c:** questa posizione vede il carico dietro al piano frontale. Può servire a diminuire il momento sull'anca e sulla schiena. Fino a quando viene mantenuto l'equilibrio, la posizione è stabile.

**d:** si tratta di un errore grave per l'overhead squat. Anche un minimo movimento in questa direzione può far aumentare il momento tra anca e schiena. Muoversi in questa direzione anche solo con un piccolo carico può far crollare lo squat come un castello di carta.

Lo squat overhead... (continua)

### Overhead Squat

- Presa ampia quanto basta
- Andare piano
- Testa in su!
- Mantenere i talloni a terra
- Andare sotto il parallelo

L'overhead squat è un buon esercizio di allungamento, perfetto per il riscaldamento, che si integra con lo snatch e che evidenzierà l'assenza di flessibilità funzionale e l'insufficienza di meccanicità del proprio squat.

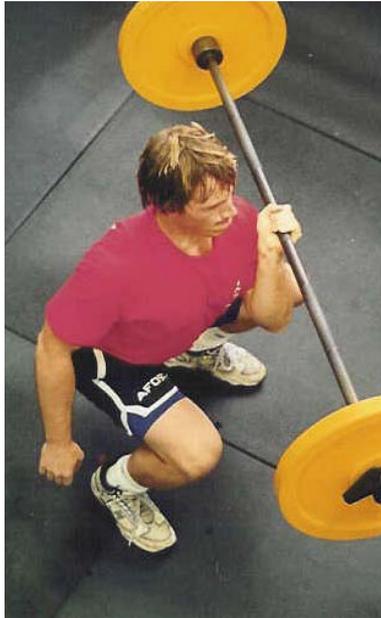




## Shoulder Press, Push Press, Push Jerk

### Introduzione

L'apprendimento dell'evoluzione del sollevamento che varia da shoulder press, a push press, a push jerk è stato sempre uno dei punti fondamentali del programma CrossFit. Questo progresso permette di adottare gli schemi per il coinvolgimento dei muscoli usati nello sport e nella vita di tutti i giorni (funzionalità), migliorando allo stesso tempo la forza centrale della parte superiore del corpo. Per quanto riguarda la zona centrale e gli schemi di coinvolgimento funzionali, il push press e il push jerk non hanno eguali negli esercizi di questo tipo, come il "re" del sollevamento per la parte superiore del corpo: le distensioni su panca piana. Mano a mano che l'atleta impara a eseguire lo shoulder press, il push press e il push jerk, viene appresa e rinforzata l'importanza del coinvolgimento dei muscoli dal centro verso le estremità. Questo concetto è sufficiente per giustificare la pratica e l'allenamento di questi sollevamenti. Il coinvolgimento dei muscoli dal centro all'estremità è fondamentale per un'esecuzione efficace ed efficiente dei movimenti atletici.



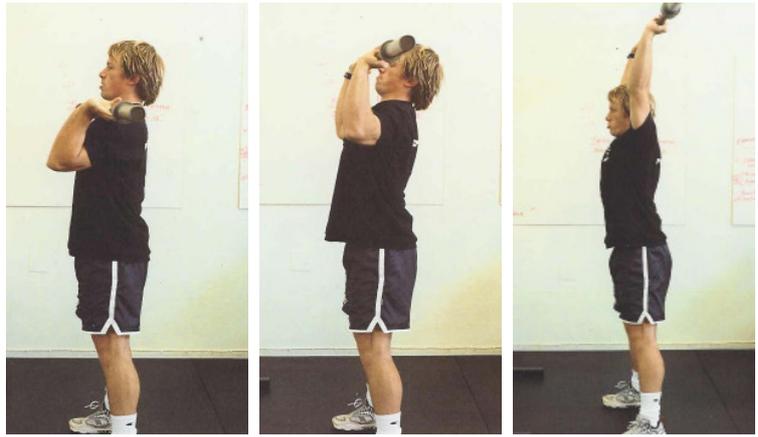
velocità è l'essenza della potenza e della velocità. Alcuni dei nostri sollevamenti preferiti non presentano questa qualità. Il push press e il jerk sono eseguiti con intensità e sono il risultato dell'allenamento di velocità e potenza. Infine, la capacità di eseguire questa sequenza dà un'ottima opportunità per individuare ed eliminare un errore di postura/ di meccanica che crea problemi a molti atleti: il bacino che "insegue" la gamba durante la flessione dell'anca. (vedere l'articolo). Questo errore deve essere trovato ed eliminato. L'esecuzione del push press sotto grande sforzo è lo strumento perfetto per far venir fuori questo sabotatore delle prestazioni e quindi eliminarlo.

Gli errori più comuni quando si tirano pugni, si salta, si lancia e si svolgono moltissimi altri movimenti atletici consistono in una violazione di questo concetto. Dal momento che i movimenti atletici migliori cominciano dal centro e si estendono verso le estremità, la forza centrale è assolutamente essenziale per il successo atletico. La regione del corpo da cui partono questi movimenti, il centro, viene spesso detta "zona di potenza". I gruppi di muscoli di questa zona comprendono i flessori dell'anca, gli estensori dell'anca (glutei e femorali), gli erettori spinali e i quadricipiti.

Questi sollevamenti aiutano notevolmente a sviluppare la zona di potenza. Inoltre, gli elementi avanzati della progressione, il push press e il jerk, allenano e sviluppano potenza e velocità. La potenza e la velocità sono le "regine" della prestazione sportiva. Riuscire a unire la forza e la

**Meccanica****1. Lo shoulder press**

a. Preparazione: prendere l'asta dai supporti o assumere la posizione rack. L'asta si deve trovare sulle spalle con la presa leggermente più ampia rispetto alla loro larghezza. I gomiti devono essere al di sotto e davanti all'asta. La posizione occupa approssimativamente l'ampiezza delle spalle. La testa è reclinata leggermente all'indietro per permettere all'asta di passare.



b. Spinta: spingere l'asta verso l'alto direttamente sopra la testa.

**2. Il push press**

a. Preparazione: la preparazione è identica a quella dello shoulder press.

b. Dip: iniziare la discesa piegando le anche e le ginocchia e mantenendo il torso dritto. La discesa sarà tra 1/5 e 1/4 di uno squat in profondità.

c. Spinta: Le anche e le gambe si estendono forzatamente senza una pausa alla fine della discesa.

d. Pressione: Mentre le anche e le gambe completano l'estensione, le braccia premono con forza la barra fino alla loro completa estensione.

Shoulder Press, Push Press, Push Jerk... (continua)



### 3. Il push jerk

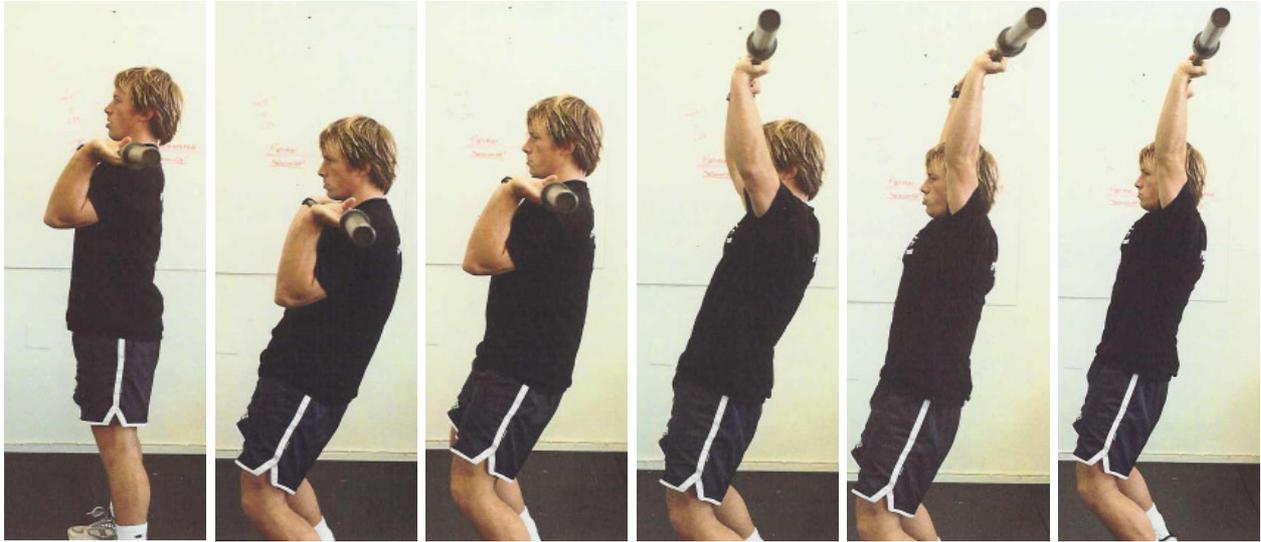
- a. Preparazione: la preparazione è identica a quella dello shoulder press e del push press.
- b. Dip: la discesa è identica a quella del push press
- c. Spinta: il movimento è identico a quello del push press
- d. Pressione e discesa Questa volta invece di spingere soltanto, spingete e scendete una seconda volta simultaneamente, tenendo la barra mentre eseguite uno squat parziale con le braccia completamente estese sopra la testa.
- e. Fine: state in piedi o completate lo squat in piedi con la barra sopra la testa nella stessa posizione assunta al termine del push press e dello shoulder press.

Shoulder Press, Push Press, Push Jerk... (continua)

### Il ruolo degli addominali nel sollevamento overhead

Dal punto di vista atletico, il compito principale degli addominali è la stabilizzazione della linea mediana, non la flessione del tronco. Essi sono fondamentali per nuotare, correre, pedalare e saltare, ma il loro ruolo è ancora più importante quando si cerca di spingere grandi carichi sopra la testa. Alleniamo i nostri atleti a pensare che ogni esercizio sia valido anche per gli addominali,

ma per i sollevamenti overhead ciò è assolutamente fondamentale. È facile riconoscere quando un atleta non coinvolge a sufficienza gli addominali nell'overhead press: il corpo si inarca portando le anche, il bacino e lo stomaco più avanti della barra. È necessaria un'attenzione costante da parte di ogni sollevatore per prevenire e correggere questa deformazione della postura.



### Conclusioni

Dallo shoulder press al push jerk, i movimenti diventano sempre più funzionali, atletici e adatti ai carichi pesanti. La sequenza si basa sempre più sulla zona di potenza. Nello shoulder press la zona di potenza è usata solo per la stabilizzazione. Nel push press la zona di potenza non solo fornisce stabilità, ma anche l'impeto principale nella discesa e nella spinta. Nel push jerk la zona di potenza viene utilizzata per la discesa, la spinta, la seconda discesa e lo squat. Il ruolo dell'anca aumenta in ciascun esercizio.

Con il push press sarete in grado di spingere sopra la testa fino al 30% in più di peso rispetto allo shoulder press. Il push jerk vi permetterà di portare sulla testa fino al 30% in più di peso rispetto al push press.

In effetti l'anca è sempre più coinvolta nella sequenza di sollevamenti per aiutare le braccia e le spalle a sollevare i pesi sopra la testa. Una volta in grado di eseguire perfettamente il push jerk, scoprirete che questo

esercizio sostituirà inconsapevolmente il push press come il metodo per sollevare pesi sopra la testa.

Il secondo dip del push jerk sarà inferiore quando eseguirete perfettamente la tecnica e aumenterete il carico. Ad un certo punto del proprio sviluppo i carichi saranno così elevati che la parte superiore del corpo potrà contribuire solo in parte al movimento. La presa sarà dunque molto bassa e una parte sempre maggiore del sollevamento sarà realizzata utilizzando l'overhead squat.

Sia per il push press che il push jerk, il "dip" è fondamentale per l'intero movimento. Potrebbe essere una sorpresa per qualcuno scoprire che il "dip" non è una caduta rilassata, ma un'immersione esplosiva. L'addome è tenuto molto teso e la girata dalla discesa alla spinta è immediata, esplosiva e violenta.

### Provate questo:

Iniziate con 45kg e effettuate 15 ripetizioni continue di push press o di jerk, riposate trenta secondi e ripetete

## Shoulder Press, Push Press, Push Jerk... (continua)

ancora, per un totale di 5 serie da 15 ripetizioni ciascuna. Aumentate il carico solo quando riuscirete a completare tutte le cinque serie con solo trenta secondi di pausa tra ognuna e a non fermarvi durante una serie.

**E questo:**

Prima ripetizione: shoulder press, seconda ripetizione: push press, terza ripetizione: push jerk. Ripetere fino a quando non riuscite più a eseguire lo shoulder press, poi fino a quando non riuscite a eseguire il push press e infine continuate con ancora cinque push jerk. Cominciate

con un carico da 45kg e aumentatelo solo quando le ripetizioni totali sono più di trenta.

Visitate questi siti web per trovare più tecniche per il push press:

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

[http://www.hhs.csus.edu/homePaginas/khs/Kilogram4/public/Exercises/table\\_of\\_contents\\_Exercises.htm](http://www.hhs.csus.edu/homePaginas/khs/Kilogram4/public/Exercises/table_of_contents_Exercises.htm)

**Push Press**

- Dip (rilascio rapido dell'anca)
- Drive (estensione di rimbalzo della gamba e dell'anca)
- Pressione: movimento fondamentale del jerk, il push press ben introduce la caratteristica naturale del coinvolgimento dei muscoli "dal centro all'estremità" della maggior parte dei movimenti funzionali.

**Push Jerk**

- Dip (rilascio rapido dell'anca)
- Spinta (estensione della gamba e dell'anca)
- Pressione e dip (spingere sopra la testa mentre si rilancia nuovamente l'anca)
- Alzarsi per raggiungere l'estensione massima (estendere nuovamente l'anca e la gamba)
- Abbassare la barra sulle spalle e ripetere

Si tratta di un tipo di sollevamento importante e più funzionale, efficace ed efficiente del push press. Il push jerk con un buon tempo di ciclo è un potente strumento di condizionamento.



---

## Il deadlift

---

Il deadlift è un esercizio unico per la sua semplicità e il suo impatto, nonché la capacità di aumentare la forza dell'atleta dalla testa ai piedi.

Che il vostro obiettivo sia accelerare il metabolismo, aumentare la forza o diminuire la massa corporea, ridurre il grasso, riabilitare la propria schiena, migliorare le prestazioni atletiche o mantenere l'indipendenza anche in età avanzata, il deadlift può esservi utile.

Purtroppo per molti il deadlift non viene usato di frequente o considerato dagli sportivi o, che ci crediate o no, dagli atleti.

È probabile che il nome deadlift abbia spaventato la gente e che il vecchio nome, healthlift, fosse una scelta migliore per questo movimento perfetto.

Nella sua applicazione più avanzata, il deadlift è un prerequisito e un componente dell'alzata più veloce, lo snatch, e dell'alzata più potente, il clean, ma si tratta anche del modo più sicuro e corretto per sollevare da terra qualsiasi tipo di oggetto.

Il deadlift, non essendo altro che un modo per raccogliere le cose, ha la stessa funzionalità di azioni come stare in piedi, correre, saltare e lanciare ma, a differenza di qualsiasi altro esercizio, offre un vantaggio atletico rapido e importante. Fino a quando il clean, lo snatch e lo squat non saranno ben sviluppati, l'atleta non troverà nessun altro strumento utile per il miglioramento delle abilità fisiche generali.

La sua funzione principale, il coinvolgimento di tutto il corpo e il vantaggio meccanico con carichi pesanti, fa intuire il suo forte impatto neuroendocrino e, per la maggior parte degli atleti, il deadlift fornisce una tale forza e senso di potenza che i suoi vantaggi vengono

facilmente compresi.

Se desiderate diventare più forti, migliorate il vostro deadlift. Praticandolo potrete potenziare anche altri tipi di sollevamento, specialmente quello olimpico.

Molti hanno paura del deadlift ma, come accade per lo squat, ciò non è necessario. Nessun esercizio o programma diversi dal deadlift proteggerà la vostra schiena da potenziali infortuni sportivi o quotidiani, né dai segni dell'invecchiamento. (Consultare l'insero "Dottore e allenatore" a pagina 3)

Suggeriamo di eseguire il deadlift con poco meno del peso massimo possibile, una volta a settimana, e magari un'altra volta con un carico insignificante e per poche ripetizioni. Siate pazienti e imparate a festeggiare i miglioramenti piccoli e poco frequenti.

Le tappe principali includono certamente il sollevamento del proprio peso, del doppio del proprio peso e del triplo del proprio peso, che rappresentano rispettivamente il deadlift principiante, buono ed eccellente.

Per CrossFit, i principi guida della tecnica corretta si basano su tre pilastri: la sicurezza

ortopedica, la funzionalità e il vantaggio meccanico. Le preoccupazioni relative agli sforzi ortopedici e alla funzionalità limitata sono annullate dal nostro rifiuto di utilizzare posizioni sempre più ampie rispetto alla distanza tra anche e spalle. Se da un lato riconosciamo i risultati notevoli raggiunti da molti sollevatori powerlift grazie alla posizione di sollevamento molto ampia, dall'altro riteniamo che la sua funzionalità limitata (non è possibile camminare o eseguire un clean o uno snatch in quel modo) e lo sforzo maggiore sull'anca garantiscano soltanto esposizioni rare e leggere o moderate.

---

**Il deadlift ha la stessa funzionalità di azioni come stare in piedi, correre, saltare e lanciare ma, a differenza di qualsiasi altro esercizio, offre un vantaggio atletico rapido e importante.**

---

## Il deadlift... (continua)

Sperimentate e lavorate regolarmente con prese alternate, parallele e a uncino. Esplorate con cura e cautela le varianti delle posizioni, l'ampiezza della presa e anche il diametro del disco: ciascuna variante sottolinea in modo unico i margini di un movimento funzionale fondamentale. Si tratta di un percorso efficace per aumentare la capacità dell'anca. Il deadlift ha la stessa funzionalità di azioni come stare in piedi, correre, saltare e lanciare ma, a differenza di qualsiasi altro esercizio, offre un vantaggio atletico rapido e importante.

Prendete in considerazione ciascuno dei seguenti suggerimenti per eseguire il deadlift in modo sicuro. Molti indicano lo stesso comportamento, ma tuttavia ognuno di noi reagisce ad essi in maniera diversa.

- Posizione naturale con i piedi sotto le anche
- Presa simmetrica parallela, a uncino o alternata
- Mani posizionate in modo che le braccia non interferiscano con le gambe quando si solleva il peso da terra
- Barra al di sopra della giuntura tra mignolo e piede
- Spalle leggermente più avanti della barra
- Parti interne dei gomiti allineate
- Petto in fuori
- Addominali tesi
- Braccia ferme
- Spalle dritte



Presa mista



Presa parallela



- Dorsali e tricipiti contratti
- Mantenere il peso sui talloni
- La barra rimane vicino alle gambe e si sposta verso l'alto o verso il basso
- L'angolo di inclinazione del torso rimane costante, anche quando la barra si trova sotto al ginocchio
- Testa dritta
- Le spalle e anche si alzano allo stesso ritmo quando la barra si trova sotto al ginocchio
- Le braccia rimangono perpendicolari al pavimento fino alla fine dell'esercizio

Il deadlift... (continua)

## Dottore e allenatore

(Trascrizione di una conversazione reale)

Dott.: Molti dei miei pazienti non dovrebbero eseguire il deadlift.

Allenatore: Quali, dottore?

Dott.: Molti sono anziani, con problemi deambulatori, fragili/deboli o soffrono di osteoporosi.

Allenatore: Dottore, lascerebbe andare un suo paziente, diciamo una donna anziana, a comprare il cibo per gatti in un negozio?

Dott.: Certo, a patto che non sia troppo lontano.

Allenatore: Bene, immagini che tornando a casa e arrivando davanti alla porta lei si ricordi di avere le chiavi in tasca. Dal punto di vista medico, le sarebbe permesso poggiare la busta a terra, prendere le chiavi dalla tasca, aprire la porta, raccogliere la busta ed entrare?

Dott.: Certo, sono attività essenziali

Allenatore: Dal mio punto di vista l'unica differenza tra noi due è che io voglio mostrarle come eseguire questa "attività essenziale" in modo sicuro, mentre lei no.

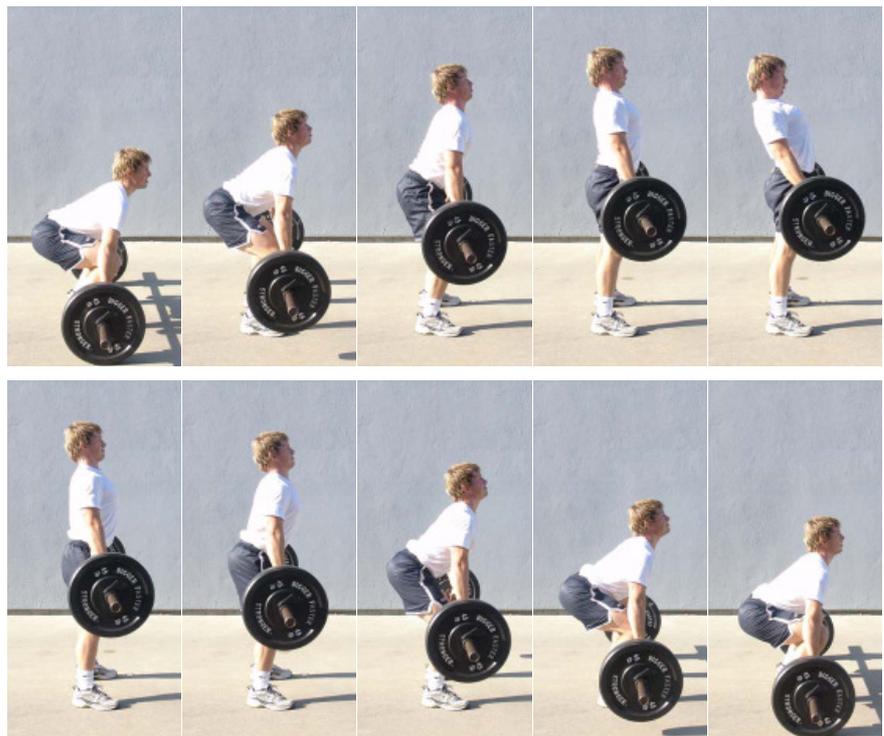
Dott.: Ho capito dove vuole arrivare. Argomentazione ragionevole.

Allenatore: Dottore, abbiamo solo scalfito la superficie.

## Deadlift

- Sguardo in avanti
- Schiena inarcata
- Le braccia non si piegano
- La barra si muove lungo le gambe
- Fare pressione con i talloni

Il deadlift, come lo squat, è un movimento funzionale essenziale che scatuisce una potente scarica di ormoni. Questo esercizio serve meglio di ogni altro ad allenare la parte centrale.



## Sumo Deadlift Highpull

- Partire da terra
- Posizione "sumo" ampia
- Mani vicine nell'impugnatura della barra
- Sguardo in avanti
- Schiena inarcata
- Spingere usando solo le anche e le gambe fino alla loro completa estensione
- Portare l'anca fino alla sua estensione massima
- Stringere le spalle con forza
- Tirare immediatamente con le braccia continuando a far salire la barra
- Tenere i gomiti il più in alto possibile rispetto alle mani
- Portare la barra al di sopra del mento velocemente
- Abbassarsi a metà
- Abbassarsi a terra

Il Sumo Deadlift High Pull è ottimo, insieme al "thruster", per lavorare sulla capacità di movimento e sulla linea, sulla velocità e sulla durata dell'azione. Se eseguito con carichi bassi, si tratta di un eccellente sostituto del Concept II Rowing.





## Clean con la palla medica



Il clean e jerk, lo snatch e le alzate olimpiche sono i più duri da imparare in tutta la disciplina del sollevamento pesi. Oltre a questi due, non esistono altri movimenti complessi da eseguire in palestra. Al contrario, un ginnasta medio impara centinaia di movimenti almeno tanto complicati, difficili e vari quanto il clean o lo snatch. Principalmente a causa dell'estrema semplicità della maggior parte del sollevamento pesi, per troppi atleti imparare le alzate olimpiche comportano uno shock dovuto alla frustrazione e all'incompetenza.

Purtroppo molti coach, allenatori e atleti hanno evitato questi movimenti proprio a causa della loro complessità tecnica. Ironicamente, ma non stranamente, la complessità tecnica delle alzate rapide contiene esattamente i motivi del loro valore. Esse richiedono e sviluppano simultaneamente la forza, la potenza,

la velocità, la flessibilità, la coordinazione, l'agilità, l'equilibrio e la precisione.

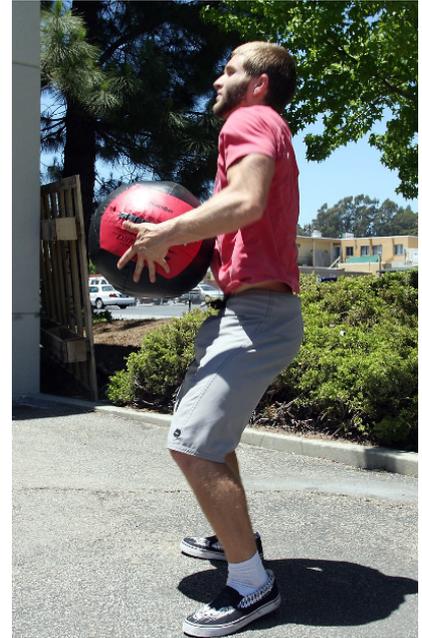
Analizzando le ragioni fornite per non insegnare le alzate olimpiche, non possiamo far altro che sospettare che i loro detrattori non abbiano avuto un'esperienza diretta. Desideriamo vedere una persona qualsiasi eseguire clean e jerk o uno snatch tecnicamente sicuro, con qualsiasi peso, e quindi offrire una spiegazione per l'applicabilità limitata di questo movimento. Se fossero pericolosi o inadeguati per alcuni tipi di persone, gli allenatori ne spiegherebbero i motivi dell'inappropriatezza. Noi no.

Con il programma CrossFit tutti imparano a eseguire le alzate, nessuno escluso.

Vogliamo sfatare la cattiva reputazione delle alzate olimpiche, da momento che abbiamo fatto progressi

Clean con la palla medica... (continua)

## Il Clean con la palla medica



Clean con la palla medica... (continua)

straordinari lavorando sulle idee sbagliate e sulle paure riguardanti la loro introduzione, esecuzione e applicabilità con le persone comuni. I clean con la palla medica fanno parte del nostro successo.

Nel numero di giugno 2003 del CrossFit Journal abbiamo parlato delle basi di una di queste alzate, il clean. Nello stesso numero abbiamo parlato brevemente di come usiamo la palla medica per insegnare il clean. Nel numero di questo mese rivediamo e aggiorniamo quelle informazioni.

La palla medica Dynamax è simile a un cuscino, morbida e grande, pesante dai due ai quattordici chili e disponibile in misure che aumentano di un chilo fino a raggiungere i

dieci chili. Non comporta alcun pericolo.

Lavorando con le palle Dynamax, mostriamo la posizione iniziale e la postura del deadlift, quindi l'alzata. Dopo qualche minuto concentriamo i nostri sforzi sull'esecuzione del front squat con la palla. Dopo aver fatto un po' di pratica con lo squat, passiamo al clean (un approccio simile è utilizzato per insegnare lo shoulder press, il push press e il push jerk).

Il clean viene quindi ridotto a "rilascia l'anca e scendi, afferra la palla in posizione di squat". Si tratta di un clean valido e funzionale. Infatti, questo clean può essere applicato più facilmente rispetto a quello con la barra, dal caricare un sacco di cemento su un camion al mettere un neonato nel seggiolino dell'auto.

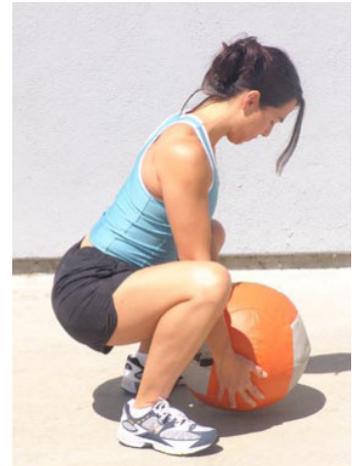
### Errori comuni... e soluzioni



*Talloni sollevati*



*Schiena curva*



*Testa verso il basso*



*Posizione iniziale corretta: talloni a terra, testa verso l'alto, schiena inarcata*



*Braccia piegate*



*Si tira troppo in alto*

Clean con la palla medica... (continua)

**Errori comuni... e soluzioni** (cont.)



*Anca non estesa*



*Spalle non strette*



*Si stringe troppo la palla*



*Correzioni: braccia ferme, estensione completa, spalle strette, non tirare troppo in alto, palla vicina al corpo*



*Gomiti bassi durante la presa*



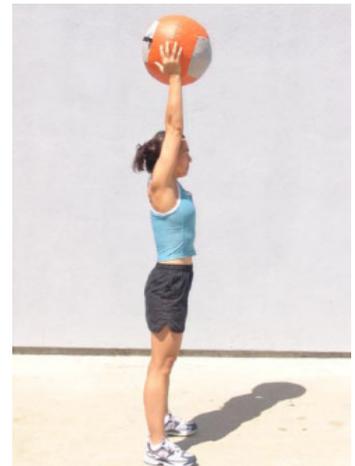
*Correzione: Prendere la palla tenendo i gomiti alti*



*Braccia piegate sulla testa*



*Braccia non del tutto tese sulla testa*



*Posizione corretta sopra la testa*

Clean con la palla medica... (continua)

Gli errori universali di tutti i principianti del sollevamento si possono notare facilmente, che si tratti di esercizi con la palla o con la barra. Qualsiasi dettaglio relativo alle tecniche più moderne con la barra che non sono attuabili con la palla non costituisce un problema immediato. La loro assenza è semplicemente giustificata dall'idea diffusa che si tratta di movimenti funzionali, applicabili a tutti gli oggetti da sollevare da terra al petto.

In un gruppo di persone con capacità miste, i principianti useranno le palle leggere mentre i veterani quelle più pesanti. Con le serie da trenta ripetizioni, chiunque utilizzi la palla da quattordici chili si allenerà a prescindere dalle proprie abilità. Le palle più pesanti danno maggiori risultati rispetto allo stesso allenamento fatto con la barra o il manubrio dello stesso peso. Inoltre vengono fatti altri sforzi per addurre le braccia, cosa necessaria per stringere la palla e non farla cadere.

Utilizziamo i clean con palla medica durante il riscaldamento e il raffreddamento per rinforzare il movimento e i risultati si manifestano chiaramente nel numero e nella portata dei record personali che i nostri atleti raggiungono eseguendo i clean con la barra. I benefici infatti vengono trasferiti alla barra, anche per i migliori sollevatori!

Durante il riscaldamento ci sono infinite possibilità di eliminare i meccanismi sbagliati. Questi sono gli errori che possono presentarsi: tirare con le braccia, non terminare l'estensione dell'anca, non stringere le spalle, tirare troppo in alto, sollevare i talloni durante il primo

pull, stringere troppo la palla, perdere l'estensione della schiena, prendere la palla e poi fare lo squat, rilasciare lentamente la palla, tenere i gomiti bassi.

Dopo alcune settimane di pratica, i componenti del gruppo passeranno dall'essere scoordinati al diventare una squadra perfettamente sincronizzata. Questo è il modo in cui condurremo l'allenamento.

Disponiamo gli atleti in un piccolo cerchio, mettiamo l'atleta con il miglior clean al centro e chiediamo agli altri di eseguire l'esercizio in modo speculare. Gli errori di postura o di posizione vengono evidenziati dalla mancanza di sincronia. L'attenzione è attirata da un buon modello mentre si replica contemporaneamente il movimento. Non è necessario fermarsi per guardare e perdere tempo: il pensiero diventa azione.

Le persone a cui di solito non piacciono i suggerimenti, cominciano a correggere autonomamente i propri errori, che diventano evidenti guardando gli altri. Non è insolito che i partecipanti si correggano tra loro. Il numero dei suggerimenti e delle discussioni con l'allenatore si riduce al minimo, cosa essenziale nel momento in cui questo procedimento si trasforma in un gioco per bambini in cui si "segue il leader".

Non crediamo che questo processo possa diventare "pericoloso", "dannoso per le articolazioni", "troppo tecnico da imparare" o qualsiasi altra fandonia inventata sul sollevamento pesi.

---

Vogliamo sfatare la cattiva reputazione delle alzate olimpiche, da momento che abbiamo fatto progressi straordinari lavorando sulle idee sbagliate e sulle paure riguardanti la loro introduzione, esecuzione e applicabilità con le persone comuni.

I clean con la palla medica fanno parte del nostro successo.

---



---

## Sit-up con il Glute-Ham Developer

---

Nel centro CrossFit di Santa Cruz ci sono quattro tipi di glute-ham developer (GHD) ([http://store.sorinex.com/product\\_p/ghb-1.htm](http://store.sorinex.com/product_p/ghb-1.htm)). Vengono utilizzati per le estensioni della schiena e i sit-up. Questo mese parleremo dei sit-up con il glute-ham developer, spesso chiamati "sit-up alla panca romana".

I sit-up GHD un tempo rientravano tra gli esercizi fondamentali: oggi in palestra è raro trovare qualcuno che esegua sul GHD altri esercizi che non siano le estensioni della schiena. Il declino dei sit-up con GHD e con la panca romana coincide con l'avvento del crunch. Il crunch è diventato di moda quando i sit-up sono stati accusati dai media di avere un impatto negativo sulla schiena.

Si riteneva che i movimenti principali dei sit-up GHD coinvolgessero i flessori dell'anca e non gli addominali e che dunque questi sit-up, e gli altri simili, in realtà non fossero buoni esercizi per gli addominali. Inoltre si sosteneva che il coinvolgimento dei flessori dell'anca per sollevare il torso era dannoso per la colonna lombare.

Una volta ogni due anni un esperto di fisiologia dell'esercizio fisico sostiene nuovamente lo scarso coinvolgimento dei muscoli addominali e l'impatto negativo sulla bassa schiena proprio guardando la macchina GHD. In genere chiediamo a questi esperti di salire sul GHD e eseguire una serie da trenta sit-up per ricredersi sullo scarso coinvolgimento dei muscoli.

La parte divertente arriva il giorno dopo, quando l'esperto manda la propria valutazione e afferma di provare troppo dolore anche solo per stare seduto correttamente. Ridere, camminare, stare in piedi e muoversi sono tutte azioni dolorose. Cosa gli fa male? Gli addominali.

Il nostro racconto preferito oltre questo è quello di Matt Weaver ([www.speed101.com](http://www.speed101.com)), probabilmente l'uomo più veloce del mondo. Oltre ad essere noto per aver raggiunto in bicicletta una velocità di 136 chilometri all'ora, Matt è stato incoronato come "re dei sit-up alle scuole superiori per aver completato in un minuto una serie da 100 sit-up eseguiti perfettamente. In una delle

sue visite precedenti al CrossFit di Santa Cruz, Matt ha partecipato insieme a un gruppo di esperti di CrossFit a un circuito con esercizi multipli comprendente ventuno ripetizioni di sit-up GHD con una serie completa di movimenti e braccia protese all'indietro verso il pavimento.

Subito dopo l'allenamento, Matt si è sentito poco bene. Si trattava di sicuro di una sorpresa per Matt, ma niente lo preparava a quello che sarebbe seguito il giorno successivo: "Mi sono svegliato e non riuscivo minimamente a sedermi. Era come se i miei muscoli addominali fossero scomparsi lasciando solo le costole. Ero solo capace di girarmi e strisciare come un serpente sul bordo del letto. Da lì ho dovuto usare le braccia in un modo umiliante pur di muovermi. Ho evitato di farmi vedere. Solo dopo una settimana ho cominciato a riprendermi".

E il peggio doveva ancora venire! Detronizzato da re dei sit-up, l'addome di Matt si era decisamente gonfiato e disteso. Il ragazzo appariva grasso e ustionato dal sole, mentre la settimana precedente era in forma e bianco come la neve. Mentre il gonfiore cominciava a sparire, le dimensioni del suo scroto aumentavano. Il padre di Matt, John, è un medico di pronto soccorso e pertanto è stato consultato. Ha riso quasi fino alle lacrime (proprio il nostro tipo di medico).

Prima che il gonfiore svanisse, lo scroto di Matt aveva assunto le dimensioni di un piccolo melone in cattive condizioni. Non ci spiegheremo mai l'assenza di fotografie.

Sembra che i liquidi che avevano fatto gonfiare l'addome di Matt erano defluiti nel canale inguinale riempiendo lo scroto. Ah, sembra che Matt adesso sia convinto che i sit-up GHD coinvolgano anche gli addominali.

La lezione che abbiamo imparato dai sit-up GHD è che, nonostante la supremazia dei flessori dell'anca su quelli del tronco e sugli addominali, questi sit-up coinvolgono decisamente gli addominali in due modi. Innanzitutto, il movimento porta il tronco dall'iperestensione

Sit-Up con il Glute-Ham Developer... (continua)

all'estensione completa, anche con un carico modesto (nessun tipo di crunch coinvolge la stessa varietà di movimenti). In secondo luogo, il ruolo degli addominali in questi sit-up è importante e di tipo isometrico, dal momento che evitano di far estendere eccessivamente il torso.

Il secondo punto fa parte della nostra idea che le contrazioni del tronco più potenti, funzionali ed evolutive siano di tipo isometrico, non isocinetico. I nostri esercizi preferiti per gli addominali sono prevalentemente esercizi isometrici o di stabilizzazione. I sit-up GHD, i sit-up a L e l'overhead squat hanno tutti un ruolo stabilizzatore. La mancanza di flessione del tronco di questi movimenti nasconde la loro potenza a coloro che non li hanno mai provati.

La nostra esperienza con gli atleti e gli esercizi per la flessione dell'anca quali gli L-sit e altri più dinamici come i sit-up GHD ci hanno portato a trarre le seguenti conclusioni:

1. La forza e l'aumento dei flessori dell'anca suggeriscono la loro importanza per i movimenti funzionali. Un esperto ha calcolato che essi sono in grado di generare una forza maggiore rispetto agli addominali. Pensare che dei muscoli con un vantaggio meccanico maggiore non debbano essere utilizzati a questo scopo è ridicolo.
2. La maggior parte degli atleti contemporanei ha una flessione debole dell'anca che influenza le loro prestazioni.
3. Se i flessori dell'anca sono deboli, anche gli addominali, in particolare quelli inferiori, lo saranno e non c'è modo per supplire a questa mancanza, indipendentemente dal numero di crunch eseguiti (sembra che ogni palestra abbia un istruttore con la parte inferiore dell'addome rilassata. Chiedetegli di stare su una gamba, di sollevare il ginocchio dell'altra e di resistere a una vostra spinta verso il basso del ginocchio con un paio di dita. È facile spingere il ginocchio, ma non dovrebbe esserlo in questo caso).
4. Senza gli esercizi statici di contrazione/

stabilizzazione, gli addominali non imparano mai a svolgere il loro ruolo più funzionale e importante: la stabilizzazione della linea mediana.

E il rischio per la zona lombare? Per quanto ci riguarda non abbiamo mai indotto, né riscontrato pericoli per la parte bassa della schiena, che si ritiene siano provocati da un allenamento eccessivo dei flessori dell'anca. Tuttavia abbiamo un'idea di come ciò sia capitato nelle comunità che hanno fatto largo uso dei sit-up con la panca romana o dei sit-up di tradizione militare.

Innanzitutto, negli ambienti militari dove il sit-up era l'esercizio più usato, si trattava essenzialmente di un movimento bifase. Con i piedi fermi e le ginocchia piegate, il sit-up viene eseguito con una breve pausa a metà dell'azione. Se guardate un video di questo esercizio, noterete la pausa.

La parte superiore della schiena tocca il pavimento al di sotto degli addominali alti, in modo che questi possano far flettere il tronco e il fulcro sul punto di contatto. Gli addominali centrali flettono il torso, ma la curva lombare cede non trovando resistenza e, raggiunta la flessione completa del muscolo retto centrale, la colonna è neutrale e non flessa. La contrazione avviene senza carico reale e la pancia e la schiena si abbassano verso il pavimento. Ciò rallenta il sit-up, ma il bacino e la bassa schiena sono a contatto con il pavimento, quindi i flessori dell'anca completano il movimento. Il conteggio naturale e bifase dei sit-up militari è una ripetizione dell'estensione del movimento dagli addominali superiori ai flessori dell'anca, che lo completano. Addominali alti, flessori dell'anca. Addominali alti, flessori dell'anca. Non vengono allenati efficacemente gli addominali centrali.

Tale mancanza di allenamento degli addominali centrali, e di conseguenza della forza del retto centrale, nonché la violenza del passaggio dagli addominali alti a quelli bassi, possono aver causato danni alla colonna lombare. Questa idea deriva in parte dall'eccellente lavoro svolto da Koch, Blom e Jacob per la creazione di "Ab Mat" ([http://www.backbuilder.com/abmat\\_situps.htm](http://www.backbuilder.com/abmat_situps.htm)).

In secondo luogo, osservando l'esecuzione dei sit-up



<http://media.crossfit.com/cf-video/cfj-oct-2005/glute-ham-demo.wmv>

Sit-Up con il Glute-Ham Developer... (continua)



con il GHD, abbiamo notato che poche persone utilizzano completamente i flessori per sollevarsi. I flessori dell'anca comprendono il muscolo ileopsoas e il muscolo retto femorale. Il muscolo ileopsoas parte dalla colonna lombare e la collega al femore. Nei sit-up aiuta l'atleta a sedersi attraverso la colonna lombare, creando potenzialmente sforzi fastidiosi della colonna. Il retto femorale è il componente più importante del quadricipite e si occupa dell'estensione della gamba e della flessione dell'anca. Il retto femorale parte dal bacino e si collega alla rotula attraverso il tendine rotuleo. Nei sit-up il retto femorale aiuta l'atleta a sedersi dal bacino e dalla spina iliaca.

L'attivazione di questo muscolo durante il sit-up GHD serve a due cose importanti. Innanzitutto, aggiunge forza al movimento. L'accelerazione del torso per sollevarsi è così potente quando il retto femorale è coinvolto che i nostri allenatori sono in grado di individuare l'assenza dalla visione periferica. Ciò che si aggiunge al movimento è ovviamente la velocità e l'accelerazione del torso. In secondo luogo, il retto femorale riduce lo sforzo delle vertebre lombari tirando il corpo dal bacino e dalla spina iliaca, invece che dalla colonna lombare.

Quando insegniamo il sit-up GHD suggeriamo all'atleta di estendere bruscamente le gambe durante la salita. La differenza è evidente per chiunque osservi quando entra in funzione il retto femorale. Coloro che hanno identificato i sit-up GHD e altri tipi di sit-up con le gambe piegate e i piedi ancorati a terra come la causa



dei dolori alla parte bassa della schiena, di solito tirano soltanto con il muscolo ileopsoas e non anche con il retto femorale. Coloro che hanno avuto problemi alla parte bassa della schiena a causa dei sit-up con la panca romana o con il GHD si sentiranno meglio allenandosi a utilizzare tutti i flessori dell'anca durante i sit-up.

Terzo, troppo spesso le comunità che hanno sempre tenuto in grande considerazione i sit-up hanno trascurato gli esercizi per la flessione dell'anca. L'esercito e la polizia hanno sempre incluso i sit-up nel loro programma di allenamento. Si tratta di uno dei punti di riferimento del fitness di questi due corpi. Nella maggior parte di questi programmi non compaiono lo squat, il deadlift, il goodmorning, il deadlift con gambe rigide o esercizi per l'estensione dell'anca e della schiena. Il programma di allenamento di queste comunità spesso include solo la

corsa o i burpee. Non sappiamo in che modo lo squilibrio tra esercizi per la flessione ridotta dell'anca ed esercizi per la flessione completa possa essere causa di infortuni. In ogni caso, lo squilibrio non è positivo. Tuttavia, noi riteniamo che gli esercizi per l'estensione della schiena e del bacino eseguiti con il GHD siano indispensabile per la salute della parte bassa della schiena.

Ai nuovi arrivati facciamo svolgere immediatamente i sit-up con il GHD, per essere sicuri che siano in grado di arrivare alla posizione parallela senza cadere. (Lo scorso anno abbiamo allenato per un breve periodo un allenatore della Stanford University, che ha condiviso il suo modo di concentrarsi su un allenamento con la palla svizzera. Quando l'abbiamo fatto salire sul GHD, l'allenatore è caduto e non riusciva a rialzarsi. Abbiamo dovuto sollevarlo e rimetterlo in orizzontale). Se uno dei nostri atleti ha una zona centrale debole come quella dell'allenatore di Stanford, lo facciamo allenare con l'AbMat e riproviamo a fargli usare il GHD dopo un certo periodo di tempo, una volta che la forza è stata sviluppata.

Inoltre scoraggiamo un utilizzo iniziale smodato del GHD per i nuovi atleti, per evitare ciò che è successo a Matt Weaver. Si tratta di un esercizio potente, che ha messo fuori uso decine di atleti fortissimi per diversi giorni, se non addirittura per settimane.



# CrossFit TRAINING GUIDE

## Alimentazione

### Cibo



CrossFit è da sempre un combattente attivo nella guerra delle diete. Per decenni si è trattato di "noi" contro "loro".

"Noi" stavamo dalla parte pochi carboidrati, poche calorie, grassi buoni e "loro" da quella pochi grassi, poche calorie, molti carboidrati. La battaglia era per i cuori e le menti delle persone e riguardava l'alimentazione, una questione privata e personale. Quale dieta ci fa stare in salute?

Sheldon Margin, "loro" leader e autore della lettera sul benessere dell'Università di Berkeley, ha accettato l'idea della battaglia quando gliel'abbiamo proposta nel 1996. In quell'anno il Dott. Atkins e Barry Sears venivano chiamati pubblicamente "ciarlatani" o "impostori" dai principali medici, giornalisti e nutrizionisti. Barry Sears si doveva ancora abituare a questa situazione, mentre il Dott. Atkins già dalla pubblicazione del suo libro nel 1972 aveva dovuto combattere con gli attacchi cattivi che venivano rivolti a lui e al suo lavoro.

Cibo	Pagina 75
Indice glicemico	Pagina 77
Pasti pianificati	Pagina 79
Lezione sull'alimentazione: Evitare le malattie	Pagina 89
Lezione sull'alimentazione: Ottimizzare le prestazioni	Pagina 89
Dieta, infiammazioni e malattie	Pagina 90

*"Che viaggio lungo e strano che è stato"*  
- Grateful Dead

Cibo... (continua)

Oggi possiamo scrivere qui con soddisfazione, dal momento che abbiamo la sensazione di star decisamente vincendo la guerra delle diete. Si sta diffondendo rapidamente l'opinione che sono i carboidrati e non i grassi a far diffondere le malattie e a fare ingrassare. Come una verità non più nascosta. La posizione secondo la quale i carboidrati sono sostanzialmente tossici, anche se assunti a livelli normali, è una verità soffocata per troppo tempo dalla corruzione della scienza e del giornalismo da parte della politica e dell'industria. Nascondere la verità è come tenere una palla sott'acqua, serve un lavoro costante contro una resistenza instancabile. Ora che è stata svelata, la nostra posizione è quella di una palla sulla superficie dell'acqua: è visibile a tutti.

Consideriamo la nostra posizione come una vittoria nella guerra delle diete, dal momento che la nostra si adatta meglio all'alimentazione dell'uomo e trionferà sempre su quella avversaria. La nostra funziona, la loro no. E anche quando la loro funziona, la nostra funziona meglio. Il loro successo ha richiesto la nostra esclusione dal mercato. Sott'acqua se preferite.

Negli innumerevoli incontri con dottori, allenatori, nutrizionisti e famiglie abbiamo condiviso la nostra posizione e la risposta che abbiamo sempre ottenuto è stata "avete prove scientifiche? Mi servono le prove scientifiche". Noi le avevamo e le abbiamo mostrate con orgoglio. Nessuno le leggeva. La richiesta di prove è quasi sempre una scusa. Chi le scrive le legge, il resto fa solo finta. Se riuscirete a fare accettare alle persone una proposta X senza fare domande, allora sarete riusciti anche a non far considerare a quelle stesse persone qualcosa che non sia X.

Le motivazioni scientifiche alla base della nostra posizione sono sempre state divulgate e disponibili e non sono responsabili del cambiamento avvenuto negli ultimi anni.

Ciò che è diverso è che la gente ha acquistato 100 milioni di libri sulle diete negli ultimi trent'anni, prendendo parte a uno degli esperimenti scientifici più importanti e di successo mai condotti. Nonostante il bombardamento continuo della massima "il grasso è cattivo" da parte delle autorità sulla salute, milioni di persone senza conoscenze scientifiche hanno provato le diete trovate nei libri "pericolosi" e hanno riscontrato l'efficacia di alcune di esse.

Il Dott. Robert Atkins deve essere lodato per aver subito una serie inimmaginabile di insulti ed essere rimasto

sulle sue posizioni. Stesso discorso per Gary Taubes, per essere stato il primo giornalista ad aver smascherato la frode e le origini della posizione "pochi grassi" e per avere successivamente sottolineato le basi scientifiche dietro le teorie del Dott. Atkins. Lo stesso vale per Barry Sears, per aver messo a punto una dieta responsabile, e per il Dott. Uffe Ravnskov, per aver reso pubblica la frode delle ricerche anti-grasso in maniera così efficace da essere completamente ignorato.

Ma i veri eroi siete tutti voi, che avete pensato con la vostra testa, ignorando il coro di dottori, nutrizionisti, giornalisti e vicini che ripetevano come pecore che "il grasso è cattivo", seguito dalla logica del consumo ridotto di grassi, e che, cosa più importante di tutte, avete provato la dieta. Si prova una dieta e ci si sente benissimo, se ne prova un'altra e i denti cadono. Chi ha bisogno di un dottore?

I pazienti stanno raccontando ai propri medici della dieta a zona, del potere delle proteine e di Atkins, non il contrario. Gli stessi medici di tutto il mondo stanno seguendo la dieta a zona e le teorie di Atkins su consiglio dei propri pazienti, vendendo i risultati che loro hanno ottenuto. I commenti dei colleghi non vengono letti, ma il riverbero del messaggio contenuto nei libri di diete valide si sta facendo strada, dall'autore, al lettore, al medico, ai pazienti.

È possibile che questo processo non sia strano, ma solo un altro esempio dell'efficacia delle reti decentralizzate. In ogni caso, si tratta di un processo coerente alla filosofia espressa dal Dott. Uffe Ravnskov nell'epilogo al suo "Il mito del colesterolo":

"Dopo una lezione, un giornalista mi chiese come lei potesse essere sicura che le informazioni che avevo dato non fossero di parte, come quelle della campagna contro il colesterolo. All'inizio non sapevo cosa dire. Dopo ho trovato la risposta.

Lei non poteva esserne sicura. Ognuno deve conquistare la verità in maniera attiva. Se si desidera sapere qualcosa è necessario osservare tutte le premesse, ascoltare le argomentazioni e poi decidere da soli quale sembra essere la risposta migliore. È facile essere condotti fuori strada se si chiede alle autorità di fare questo lavoro al proprio posto.

Questa è la risposta adatta anche per coloro che si chiedono perché anche gli scienziati più onesti sbagliano. E vale anche per le persone che, dopo aver letto questo libro, fanno la stessa domanda".

---

## Indice glicemico

---

Da diversi decenni ormai la parte cattiva della scienza e della politica hanno lavorato insieme per produrre quello che è probabilmente l'errore più dannoso nella storia della scienza: la dieta con pochi grassi. Questo tipo di dieta ha causato milioni di morti non necessarie e l'insorgenza di cardiopatie, diabete, alcuni tipi di cancro e altre malattie croniche e debilitanti.

Gary Taubes, il famoso scienziato, ha scritto due testi eccellenti, tenuti in grande considerazione sulla questione. Il primo è apparso nel 1999 sullo Science Magazine, il secondo qualche anno dopo sul New York Times.

Stanno ascendendo una nuova era del mondo dell'alimentazione: una dove il colpevole non è più il grasso, ma il consumo eccessivo di carboidrati, in particolare quelli lavorati. Infatti c'è una crescente consapevolezza che l'eccesso di carboidrati giochi un ruolo importante nelle patologie croniche, come l'obesità, le malattie coronariche, i tumori e il diabete. Questa consapevolezza deriva dalle ricerche mediche attuali. Sorprendentemente l'idea pressoché universale che il grasso è la causa principale dell'obesità non ha un fondamento scientifico. (Vedi Taubes sopra).

Esiste un gruppo di diete e di pubblicazioni sulla dieta famose basate sulla diminuzione del consumo di carboidrati. Molte di esse sono eccellenti.

Le pubblicazioni principali sul tema sono "Enter the Zone" di Barry Sears, "Protein Power" di Michael Eades, "Dr. Atkins' Diet Revolution" di Atkins, "The Paleo Diet" di Cordain e "Carbohydrate Addict's Diet" di Hellers. Tutte queste pubblicazioni costituiscono una cronaca onesta e accurata degli effetti della dieta con pochi grassi e offrono una dieta ragionevole ed efficace per evitare le malattie alimentari. Per le persone tecnicamente inclini, il meccanismo con cui i carboidrati in eccesso causano lo stato di malattia è conosciuto come "iperinsulinemia". L'iperinsulinemia è costituita dalla presenza cronica di un tasso acuto ed elevato di insulina nel sangue ed è determinata da un consumo eccessivo di carboidrati.

La lista delle malattie legate all'iperinsulinemia è sbalorditiva e in crescita. Proprio recentemente il tumore

del colon-retto è stato aggiunto alla lista di malattie legate all'iperinsulinemia. La prova di questo legame è convincente.

Inoltre, presto potrebbe venire dimostrato, attraverso un processo detto "glicosilazione", che il consumo eccessivo di carboidrati sia legato all'Alzheimer, all'invecchiamento, al cancro e ad altre malattie.

Una ricerca su Google della parola "iperinsulinemia" farà scoprire centinaia di malattie collegate a questo disordine del metabolismo. La crescente consapevolezza delle conseguenze di un livello elevato di zuccheri nel sangue è uno dei segni più promettenti del progresso medico.

Sebbene siano spaventose, queste malattie causate dall'iperinsulinemia possono essere facilmente evitate riducendo il consumo di carboidrati, in particolare quelli che provocano l'aumento del livello di zuccheri nel sangue e dunque dell'insulina.

Esiste un'unità di misura per i carboidrati che dà proprio queste informazioni: "l'indice glicemico". Si tratta semplicemente dalla misura della tendenza dei cibi ad alzare i livelli di zucchero nel sangue. Evitando i cibi ad alto indice glicemico si eviteranno anche molte, se non la maggior parte, delle malattie associate all'alimentazione.

Rick Mendosa ha pubblicato uno degli indici glicemici più completi disponibili, con una lista di oltre 750 alimenti comuni contenenti i valori di glucosio su una scala da 1 a 100.

È possibile aumentare la facilità e l'utilità di questa lista dividendo i cibi più mangiati in due gruppi: uno con quelli ad alto indice glicemico, i "cibi cattivi", e uno a basso livello glicemico, i "cibi buoni". Si tratta dell'approccio razionale all'acquisto di cibi di CrossFit.

I "cibi buoni" sono la carne, le verdure, la frutta, le noci e i semi, mentre quelli cattivi includono molti cibi lavorati. Esistono delle eccezioni notevoli, ma in genere questa è la norma.

I cibi ad alto livello glicemico, o "cibi cattivi", sono gli

Indice glicemico... (continua)

Lista della spesa CrossFit					
"Cibi buoni" - Basso livello glicemico			"Cibi cattivi" - Alto livello glicemico		
Acqua	Tofu	Fetta di tonno	Zucca	Uvetta	Ripieni
Avena	Pomodoro	Salsa di pomod.	Fagioli cotti	Succo di frutta	Tacos
Uova	Lattuga	Spinaci	Barbabietola	Succo di ortaggi	Patatine
Proteine in polvere	Cipolla	Carote	Fagioli dall'occhio	Ciambelle	Noodle all'uovo
Burro di arachidi	Funghi	Arance	Zucca gialla	Biscotti	Cialde
Crema di sesamo	Cetrioli	Pere	Carote cotte	Molliche di pane	Salsa barbecue
Olive	Mirtilli	Ananas	Mais	Pane	Ketchup
Manzo	Latte	Cavol. di Bruxelles	Patatine fritte	Sugo della carne	Salsa cocktail
Formaggio	Broccoli	Melanzane	Zucca Hubbard	Bulgur	Miele
Salsa	Zucchine	Crauti	Fagioli di Spagna	Cetriolini	Gelatina
Fagioli neri	Mele	Hot Dog	Rapa bianca	Cereali	Zucchero
Fagioli rossi	Uva	Ceci	Piselli	Amido di mais	Sciroppo d'acero
Tacchino tritato	Prugne	Agnello	Fagioli borlotti	Croissant	Salsa Teriyaki
Salsiccia di soia	Gamberetti	Maiale	Patate	Crostoni	Cioccolata
Pollo	Maionese	Sottaceti	Fagioli fritti	Ciambelle dolci	Patatine di mais
Salsiccia di tacch.	Yogurt	Fagioli di soia	Patate dolci	Muffin	Gelato
Salmon	Affettati	Asparagi	Rapa	Muesli	Patatine in busta
Tacchino	Prosciutto	Melone	Banana	Polenta	Pretzel
Tonno in scatola	Latte di soia	Fragole	Mirtilli rossi	Fette biscottate	Crackers
Pollo in scatola	Spirulina	Pesche	Datteri	Muffin	Melassa
Hamburg. di soia	Tempè		Fichi	Noodle	
Fiocchi di latte	Sost. delle uova		Guava	Avena istant.	
Mandorle	Olio		Mango	Crepes	
Noci macadamia	Arachidi		Papaya	Popcorn	
Avocado	Pesce spada		Prugne secche	Riso	

amidi, gli zuccheri o i cibi lavorati quali il pane, la pasta, il riso, le patate, i cereali e i dolci.

Più di un osservatore ha notato che i cibi a basso indice glicemico hanno breve durata e possono essere trovati nel negozio sotto casa, mentre i cibi ad alto indice glicemico hanno durata maggiore e si trovano di solito nei grandi supermercati.

Sebbene questo approccio sia un'eccessiva semplificazione della scienza della nutrizione, esso ha la capacità di fornire quasi tutto quello che offrono le diete più elaborate e dettagliate come quelle ideate da Sears, Eades, Cordain, Atkins e Hellers. Mangiando più "cibi buoni" e meno "cibi cattivi" si raccoglierà buona parte di quello che viene offerto dalle diete più equilibrate. Molti dei nostri amici hanno trasformato radicalmente la loro salute in questo modo.

---

## Pasti pianificati

---



*Persico trota con salsa di carciofi  
Creato da Eric Lau - Chef/Proprietario di Oswald, Santa Cruz, California, Stati Uniti.*

Il nostro suggerimento di "mangiare carne e verdure, noci e semi, un po' di frutta, poco amido e niente zucchero" è adatto allo scopo di prevenire i danni delle malattie provocate da una dieta sbagliata, ma è necessaria una prescrizione più precisa per ottimizzare la performance fisica.

Una buona dieta ben equilibrata farà aumentare l'energia, il senso di benessere e l'acume, oltre a fare a pezzi il grasso e aumentare la massa muscolare. Se assemblata nel modo giusto, la dieta corretta può spingere gli elementi più importanti della salute nella

giusta direzione.

La dieta è fondamentale per ottimizzare le funzioni dell'uomo e la nostra esperienza clinica ci ha portato a credere che la dieta a zona di Barry Sears si avvicini molto all'alimentazione ideale.

Gli atleti migliori di CrossFit seguono la dieta a zona. Quando i nostri atleti meno bravi seguono i parametri della dieta a zona con precisione, di solito diventano  
*continua... pg. 88*

## Pasti pianificati... (continua)

**Cos'è un blocco?**

Un blocco è un'unità di misura usata per semplificare il processo di creare pasti bilanciati.

7 grammi di proteine = 1 blocco di proteine

9 grammi di carboidrati = 1 blocco di carboidrati

1,5 grammi di grassi = 1 blocco di grassi

(Se in ciascun blocco di proteine ci sono 1,5 grammi di grassi, la somma totale di grassi necessari per un pasto è di 3 grammi).

Se un pasto è composto dello stesso numero di blocchi di proteine, carboidrati e grassi, il 40% delle sue calorie derivano dai carboidrati, il 30% dalle proteine e il 30% dai grassi.

Nelle pagine 4 e 5 sono elencati i cibi più comuni della categoria di macronutrienti (proteine, carboidrati, grassi) e una conversione delle misure dei blocchi.

Questa "tabella dei blocchi" è utile per creare pasti bilanciati. È sufficiente scegliere un elemento dalla lista delle proteine, 1 da quella dei carboidrati e 1 da quella dei grassi per comporre un pasto da 1 blocco. Oppure scegliere 2 elementi di ciascuna colonna per un pasto da 2 blocchi, e così via.

Ecco un esempio di pasto da 4 blocchi:

120g. petto di pollo

1 carciofo

120 g. di verdure al vapore con

24 arachidi

1 mela a fette

Questo pasto contiene 28g di proteine, 36g di carboidrati e 12g di grassi. Tuttavia è più facile immaginarlo come 4 blocchi di proteine, 4 blocchi di carboidrati e 4 blocchi di grassi.

Scegliere il tipo di corpo che meglio vi rappresenta per determinare le vostre esigenze.

Colazione	Pranzo	Spuntino	Cena	Spuntino	Blocchi totali	Tipo di corpo
2	2	2	2	2	10	Femminile piccolo
3	3	1	3	1	11	Femminile medio
3	3	2	3	2	13	Femminile grande
4	4	1	4	1	14	Femminile, atletico e muscoloso
4	4	2	4	2	16	Maschile piccolo
5	5	1	5	1	17	Maschile medio
5	5	2	5	2	19	Maschile grande
4	4	4	4	4	20	Maschile extra-large
5	5	3	5	3	21	Gainer duro
5	5	4	5	4	23	Gainer duro grande
5	5	5	5	5	25	Maschile, atletico e muscoloso

## Giorno tipo | Esigenze di un uomo piccolo ("4 blocchi")

	Colazione	Pranzo	Spuntino	Cena	Spuntino
Proteine	4	4	2	4	4
Carboidrati	4	4	2	4	4
Grassi	4	4	2	4	4

## Pasti pianificati... (continua)

Proteine (quantità cotta)	
petto di pollo	30 g
petto di tacchino	30 g
tacchino macinato	45 g
vitello	30 g
manzo	30 g
manzo macinato	45 g
pancetta canadese	30 g
carne in scatola	30 g
anatra	45 g
prosciutto	30 g
agnello	30 g
agnello macinato	45 g
maiale	30 g
maiale macinato	45 g
calamari	45 g
pesce gatto	45 g
vongole	45 g
polpa di granchio	45 g
sogliola	45 g
aragosta	45 g
salmone	45 g
sardine	30 g
cappesante	45 g
pesce spada	45 g
gamberetti	45 g
fetta di tonno	45 g
tonno in scatola	30 g
proteine in polvere	30 g
seitan	30 g
hamburger di soia	½
salsiccia di soia	2
spirulina (secca)	15 g
formaggio di soia	30 g
tofu duro	60 g
tofu morbido	90 g
uovo intero	1 grande

albume	2 grandi
sostituti delle uova	30 g
fiocchi di latte	30 g
formaggio	30 g
feta	45 g
ricotta	60 g
Carboidrati favorevoli (cotti)	
avena	40 g
carciofi	1 piccolo
asparagi	12
fagiolini	120 g
foglie di barbabietola	150 g
fagioli neri	30 g
cavolo cinese	360 g
broccoli	150 g
cavoletti di Bruxelles	90 g
cavolo	160 g
cavolfiore	150 g
ceci	30 g
verza	150 g
cectriolini	3
melanzane	180 g
fave	40 g
cavolo riccio	150 g
fagioli rossi	30 g
porri	120 g
lenticchie	30 g
gombo	90 g
cipolla	60 g
crauti	120 g
zucca spaghetti	120 g
spinaci	160 g
bietola	150 g
salsa di pomodoro	60 g
pomodori	90 g
zucca gialla	150 g
zucchine	160 g

Carboidrati favorevoli (crudi)	
alfalfa	7 60 g
germogli di soia	360 g
broccoli	240 g
cavolo	270 g
cavolfiore	240 g
sedano	240 g
cectrioli	1 (9")
lattuga	1
insalata romana	720 g
funghi	360 g
cipolla	80 g
peperoni	150 g
radicchio	240 g
salsa	60 g
pisello mangiatutto	90 g
spinaci	480 g
pomodoro	120 g
mela	½
salsa di mele	45 g
albicocche	3 picc.
more	60 g
melone	¼
ciliegie	7
macedonia	40 g
mirtilli	60 g
uva	60 g
pompelmo	½
melone d'inverno	½
kiwi	1
limone	1
lime	1
pesca nettarina	½
arancia	½
pesca	1
pera	½
ananas	60 g
prugne	1
susine	80 g

fragole	120 g
mandarini	1
anguria	60 g
Elementi combinati (quantità)	
latte	120 g
yogurt (semplice)	60 g
germogli di soia	30 g
latte di soia	120 g
tempè	45 g
Grassi	
mandorle	~ 3
avocado	1 cucch.
olio di canola	½ cucch.
noci macadamia	~ 1
olive	~ 5
burro di arachidi	½ cucch.
arachidi	~ 6
castagne	~ 3
olio di arachidi	½ cucch.
olio d'oliva	½ cucch.
tahina	½ cucch.
guacamole	½ cucch.
olio vegetale	½ cucch.
maionese	½ cucch.
maionese light	1 cucch.
olio di sesamo	½ cucch.
semi di girasole	¼ cucch.
pancetta	2 ½ cucch.
burro	½ cucch.
metà e metà	1 cucch.
panna light	½ cucch.
crema di formaggio	1 cucch.
panna acida	1 cucch.
salsa tartara	½ cucch.
lardo	½ cucch.
margarina	½ cucch.

\*Nota: Gli elementi combinati contengono 1 blocco di proteine e 1 blocco di carboidrati

Pasti pianificati... (continua)

Tabella a blocchi per carboidrati non favorevoli

<b>Verdure</b>		Aranciata	45 g	Tortilla (farina)	½
Zucca cucurbita	45 g	Succo d'ananas	30 g	Noodles all'uovo	3 cucch.
Fagioli cotti	15 g	Succo di pomodoro	90 g	Cialda	½
Barbabietola	60 g	<b>Cereali e farinacei</b>		<b>Condimenti</b>	
Fagioli dall'occhio	30 g	Ciambelle	¼	Salsa barbecue	2 cucch.
Zucca gialla	40 g	Orzo	1 cucch.	Ketchup	2 cucch.
Carote cotte	60 g	Biscotti	¼	Salsa cocktail	2 cucch.
Mais	30 g	Patate al forno	40 g	Miele	½ cucch.
Patatine fritte	5	Molliche di pane	15 g.	Gelatina	2 cucch.
Zucca Hubbard	80 g	Pane	½ fetta	Salsa di prugne	1 1/2 cucch.
Fagioli di Spagna	30 g	Grissini	1	Melassa	2 cucch.
Rapa bianca	½	Grano saraceno	15 g.	Cetriolini	6 fette
Piselli	40 g	Bulgur	15 g.	Spezie (dolci)	4 cucch.
Fagioli borlotti	30 g	Cereali	15 g.	Sugo della carne	2 cucch.
Patata bollita	40 g	Pane integrale	1 fetta	Zucchero di canna	1 ½ cucch.
Purè	25 g	Cornstarch	4 cucch.	Zucchero semolato	2 cucch.
Fagioli fritti	30 g	Croissant	¼	Zucchero a velo	1 cucch.
Patate dolci	½	Crostoni	15 g.	Sciroppo d'acero	2 cucch.
Patate dolci cotte	25 g	Ciambella dolce	¼	Salsa Teriyaki	1 ½ cucch.
Rapa	90 g	Muffin	¼	<b>Alcolici</b>	
<b>Frutta</b>		Farina	1 ½ cucch.	Birra	0,2 l
Banana	½	Muesli	15 g.	Liquore	0,2 l
Mirtilli rossi	30 g	Polenta	40 g	Vino	0,2 l
Succo di mirtilli	4 cucch.	Fette biscottate	15 g.	<b>Snacks</b>	
Datteri	2	Muffin americano	¼	Barretta al cioccolato	15 g.
Fichi	¾	Noodles	30 g	Patatine di mais	15 g.
Guava	60 g	Avena istantanea	½ pacco	Crackers	1 ½
Kumquat	3	Pasta, cotta	30 g	Gelato	30 g
Mango	40 g	Pasta, molte proteine	40 g	Patatine in busta	60 g
Papaya	80 g	Crepes	½	Pretzel	15 g.
Prugne secche	2	Pita	¼	Tortilla in busta	15 g.
Uvetta	1 cucch.	Popcorn	240 g	Salatini	4
<b>Succo di frutta</b>		Riso	3 cucch.		
Succo di mela	40 g	Galette di riso	1		
Salsa di mirtilli	30 g	Panino con hamburger, hot dog	¼		
Punch	30 g	Panino	½		
Succo d'uva	30 g	Tacos	1		
Succo di pompelmo	45 g	Tortilla (mais)	1		
Limonata	40 g				

\*Nota: Quando si creano pasti con "carboidrati sfavorevoli" è necessario stare attenti alle quantità.

Pasti pianificati... (continua)

**Colazione****Colazione Quesadilla**

1 tortilla di mais  
30 g di fagioli neri  
1 uovo (strapazzato o fritto)  
30 g. di formaggio  
1 cucchiaio di avocado

**Colazione con panino**

½ pita  
1 uovo (strapazzato o fritto)  
30 g. di formaggio  
Servito con 2 noci macadamia

**Macedonia**

60 g di fiocchi di latte mischiati con  
¼ di melone  
60 g di fragole  
30 g d'uva  
Aggiungere una spruzzata di mandorle

**Frullato**

Mischiare:  
0,25 l di latte  
1 cucchiaio di proteine in polvere  
120 g di fragole congelate  
Una cucchiata di castagne

**Avena**

40 g di avena cotta (leggermente acquosa)  
60 g di uva  
30 g di fiocchi di latte  
1 cucch. di noci  
Aggiungere vaniglia ed estratti di cannella  
Aggiungere 1 cucchiaio di proteine in polvere

**Easy Breakfast**

½ melone  
60 g di fiocchi di latte  
6 mandorle

**Bistecca e uova**

30 g. di bistecca alla griglia  
1 uovo  
1 fetta di pane con  
⅓ cucch. di burro

**Menù da 2 blocchi****Pranzo****Panino al tonno**

Mischiare:  
60 g. di tonno in scatola  
2 cucch. di maionese light  
Servire su  
1 fetta di pane

**Tacos**

1 tortilla di mais  
90 g. carne tritata marinata  
½ pomodoro, a cubetti  
30 g di cipolla a tocchetti  
Lattuga, tagliata  
Servito con tabasco  
~6 olive tagliate

**Panino con affettati**

1 fetta di pane  
90 g. di affettati  
2 cucchi di avocado

**Quesadilla**

1 tortilla di mais  
60 g. di formaggio  
2 cucchi di guacamole  
Jalapenos, a fette  
Ricoperto di salsa

**Insalata di pollo alla griglia**

60 g. di pollo alla griglia  
Servito con:  
120 g di lattuga  
¼ di pomodoro, a dadini  
¼ di cetriolo a dadini  
¼ di peperone verde  
30 g di fagioli neri  
~1 cucchiaio di condimento per insalata a scelta

**Pranzo Easy**

90 g. di affettati  
1 mela  
2 noci macadamia

**Hamburger di manzo o tacchino**

90 g. carne tritata alla griglia  
½ focaccia  
cetriolini/mostarda/lattuga  
2 cucchi di avocado

**Cena****Pesce fresco**

Alla griglia:  
90 g. di pesce fresco (salmone, tonno, halibut, ecc.)  
Far saltare:  
160 g di zucchine con erbe  
Servire con:  
1 insalata abbondante  
~1 cucchiaio di condimento per insalata a scelta

**Stufato di manzo**

Far saltare:  
⅓ cucch. di olio d'oliva  
30 g di cipolla a tocchetti  
½ peperone verde, a tocchetti  
~120 g. (peso crudo) di manzo, a cubetti  
Aggiungere:  
60 g di zucchine a tocchetti  
120 g di funghi  
30 g di salsa di pomodoro  
Marinare con aglio, salsa Worcesteshire, sale e pepe

**Chili (3 persone)**

Far saltare:  
40 g di cipolla  
1 peperone verde, tagliato con aglio, cumino, peperoncino in polvere e peperoni rossi tritati  
Aggiungere:  
120 g di pomodoro, a tocchetti  
60 g di fagioli neri  
60 g di fagioli rossi  
~ 30 olive tagliate  
Aggiungere cilantro fresco per insaporire

**Tacchino e verdure**

60 g. di petto di tacchino arrosto  
Tagliare e cuocere a vapore:  
150 g di cavolo verde  
Far saltare:  
aglio e peperoni tritati in ⅓ cucch. d'olio d'oliva,  
Aggiungere il cavolo verde e mescolare.  
1 pesca, tagliata, come dessert

**Cena Easy Pollo**

60 g. di petto di pollo al forno  
1 arancia  
2 noci macadamia

Pasti pianificati... (continua)

**Colazione****Colazione Quesadilla**

1 tortilla di mais  
30 g di fagioli neri  
40 g di cipolle, a tocchetti  
1 peperone verde, a tocchetti  
2 uova (strapazzate o fritte)  
30 g. di formaggio  
3 cucchiaini di avocado

**Colazione con panino**

½ pita  
1 uovo (strapazzato o fritto)  
30 g. di formaggio  
30 g. di prosciutto  
Servire con ½ mela e 3 noci macadamia

**Macedonia**

90 g di fiocchi di latte  
¼ di melone, a cubetti  
120 g di fragole  
60 g di uva  
Aggiungere una spruzzata di mandorle

**Frullato**

Mischiare:  
0,25 l di latte  
2 cucchiaini di proteine in polvere  
120 g di fragole congelate  
60 g di mirtilli congelati  
1 cucchiainata di castagne

**Avena**

80 g di avena cotta (leggermente acquosa)  
60 g di uva  
60 g di fiocchi di latte  
1 ½ cucch. di noci, tagliate  
Aggiungere vaniglia ed estratti di cannella  
Aggiungere 1 cucchiaino di proteine in polvere

**Colazione easy**

¾ di melone, a cubetti  
90 g di fiocchi di latte  
9 mandorle

**Bistecca e uova**

60 g. di bistecca alla griglia  
1 uovo  
1 fetta di pane con 1 cucch. di burro

**Menù a 3 blocchi**

¼ di melone, a cubetti

**Pranzo****Panino al tonno**

90 g. di tonno in scatola  
3 cucch. di maionese light  
1 fetta di pane  
Servire con:  
½ mela

**Tacos**

2 tortillas di mais  
90 g. di carne tritata marinata  
30 g. di formaggio grattugiato  
½ pomodoro, a cubetti  
30 g di cipolla a tocchetti  
Lattuga, tagliata  
Servire con tabasco  
~ 9 olive tagliate

**Panino con affettati**

1 fetta di pane  
90 g. di affettati  
30 g. di formaggio  
3 cucchiaini di avocado  
Servire con ½ mela

**Quesadilla**

1 tortilla di mais  
90 g. di formaggio  
3 cucchiaini di guacamole  
Jalapenos, tagliati, per insaporire  
Ricoprire con salsa  
Servire con 1 arancia

**Insalata di pollo alla griglia**

90 g. di pollo alla griglia  
240 g di lattuga  
¼ di pomodoro a tocchetti  
¼ di cetriolo, a tocchetti  
¼ di peperone verde, a tocchetti  
30 g di fagioli neri  
30 g di fagioli rossi  
~1 ½ cucchiaino di condimento per insalata a scelta

**Pranzo easy**

90 g. di affettati  
30 g. di formaggio a fette  
1 ½ mela  
3 noci macadamia

**Cena****Pesce fresco**

180g di pesce fresco, alla griglia  
Far saltare 160 g di zucchine con erbe  
1 insalata abbondante con 1 ½ cucchiaino di condimento a scelta  
120 g di fragole fresche come dessert

**Chili (3 persone)**

Far saltare:  
40 g di cipolle, a tocchetti  
1 peperone verde, a tocchetti, con aglio, cumino, peperoncino in polvere e peperone rosso tritato  
Aggiungere:  
270 g. di manzo o tacchino tritato e fare rosolare  
Aggiungere:  
120 g di salsa di pomodoro  
90 g di fagioli neri  
90 g di fagioli rossi  
~30 olive tagliate  
Aggiungere cilantro fresco per insaporire  
Servire ciascuno con 30 g. di formaggio grattugiato

**Tacchino e verdure**

90 g. di petto di tacchino arrosto  
Tagliare e cuocere a vapore:  
2 60 g di cavolo verde  
Far saltare peperoncino in polvere e peperoni rossi tritati in 1 cucch. di olio d'oliva,  
Aggiungere il cavolo verde cotto a vapore e mescolare.  
1 pesca, tagliata, come dessert

**Cena easy**

90 g. di petto di pollo al forno  
1 ½ arancia  
3 noci macadamia

**Stufato di manzo**

Far saltare: 1 cucch. di olio d'oliva  
30 g di cipolla a tocchetti  
½ peperone verde, a tocchetti  
~180 g (peso crudo) di manzo, a cubetti  
Aggiungere:  
120 g di zucchine a tocchetti  
120 g di funghi  
60 g di salsa di pomodoro  
Marinare con aglio, salsa Worcestershire, sale e pepe

Pasti pianificati... (continua)

**Colazione****Colazione Quesadilla**

1 tortilla di mais  
60 g di fagioli neri  
40 g di cipolle, a tocchetti  
1 peperone verde, a tocchetti  
2 uova (strapazzate o fritte)  
60 g. di formaggio  
4 cucchiaini di avocado

**Colazione con panino**

½ pita  
2 uova (strapazzate o fritte)  
30 g. di formaggio  
30 g. di prosciutto  
Servire con 1 mela

**Macedonia**

120 g di fiocchi di latte  
½ melone, a cubetti  
120 di fragole  
60 g di uva  
Aggiungere una spruzzata di mandorle

**Frullato**

Mischiare:  
0,25 l di latte  
2 cucchiaini di proteine in polvere  
120 g di fragole congelate  
60 g di mirtilli congelati  
1 cucchiaino di castagne

**Avena**

120 g di avena cotta (leggermente acquosa)  
60 g di uva  
90 g di fiocchi di latte  
2 cucchiaini di noci  
Aggiungere vaniglia ed estratti di cannella  
Aggiungere 1 cucchiaino di proteine in polvere

**Colazione easy**

1 melone  
120 g di fiocchi di latte  
12 mandorle

**Bistecca e uova**

90 g. di bistecca alla griglia  
1 uovo  
1 fetta di pane con 1 ½ cucchiaini di burro  
½ melone

**Menù da 4 blocchi****Pranzo****Panino al tonno**

120g di tonno in scatola  
4 cucchiaini di maionese light  
1 fetta di pane  
Servire con 1 mela

**Panino con affettati**

2 fette di pane  
60 g. di affettati  
30 g. di formaggio  
4 cucchiaini di avocado

**Quesadilla**

1 tortilla di mais  
120 g di formaggio  
4 cucchiaini di guacamole  
Jalapeños, a fette  
Ricoprire con salsa  
Servire con 1 ½ arancia

**Tacos**

2 tortillas di mais  
60 g. di carne tritata marinata  
30 g. di formaggio grattugiato  
½ pomodoro, a cubetti  
30 g di cipolla a tocchetti  
Lattuga, tagliata  
Servito con tabasco  
~20 olive tagliate  
½ mela

**Insalata di pollo alla griglia**

120 g. di pollo alla griglia  
240 g di lattuga  
¼ di pomodoro a tocchetti  
¼ di cetriolo, a tocchetti  
¼ di peperone verde, a tocchetti  
60 g di fagioli neri  
30 g di fagioli rossi  
~2 cucchiaini di condimento per insalata a scelta

**Pranzo easy**

60g. di affettati  
30 g. di formaggio  
Servire con:  
1 mela  
1 pompelmo  
4 noci macadamia

**Cena****Pesce fresco**

180g di pesce fresco, alla griglia  
Far saltare: 160 g di zucchine con erbe  
1 insalata abbondante con 2 cucchiaini di condimento per insalata a scelta  
240 g di fragole fresche

**Stufato di manzo**

Far saltare:  
1 ½ cucchiaini di olio d'oliva  
30 g di cipolla a tocchetti  
½ peperone verde, a tocchetti  
~240 g (peso crudo) di manzo, a cubetti  
Aggiungere:  
120 g di zucchine a tocchetti  
120 g di funghi a tocchetti  
60 g di salsa di pomodoro  
Marinare con aglio, salsa Worcestershire, sale e pepe  
Servire con 120 di fragole fresche

**Chili (3 persone)**

Far saltare:  
80 g di cipolla, a tocchetti  
2 peperoni verdi, tagliati con aglio, cumino, peperoncino in polvere e peperoni rossi tritati  
Aggiungere:  
540g di carne tritata marinata e fare rosolare  
Aggiungere:  
240g di salsa di pomodoro  
120 g di fagioli neri  
120 g di fagioli rossi  
~40 olive tagliate  
Cilantro fresco per insaporire

**Tacchino e verdure**

120 g. di petto di tacchino arrosto  
120 g di cavolo verde, a tocchetti e cotto a vapore  
Far saltare peperoncino in polvere e peperoni rossi tritati in 1 ½ cucchiaini di olio d'oliva,  
Aggiungere il cavolo verde e mescolare.  
2 pesche, tagliate, come dessert

**Cena easy**

120 g di petto di pollo al forno  
2 arance  
4 noci macadamia

Pasti pianificati... (continua)

**Menù da 5 blocchi****Colazione****Colazione Quesadilla**

2 tortillas di mais  
60 g di fagioli neri  
40 g di cipolle, a tocchetti  
1 peperone verde, a tocchetti  
3 uova (strapazzate o fritte)  
60 g. di formaggio  
5 Cucch. di avocado

**Colazione con panino**

½ pita  
2 uova (strapazzate o fritte)  
60 g. di formaggio  
30 g. di prosciutto  
Servire con 1 ½ mela

**Macedonia**

150 g di fiocchi di latte  
½ melone, a cubetti  
120 g di fragole  
120 g d'uva  
Aggiungere una spruzzata di mandorle

**Frullato**

Mischiare:  
0,25 l di latte  
3 Cucch. di proteine in polvere  
240 g di fragole congelate  
60 g di mirtilli congelati  
1 cucchiata abbondante di castagne

**Avena**

120 g di avena cotta (leggermente acquosa)  
120 g d'uva  
120 g di fiocchi di latte  
2 ½ cucch. di noci  
Aggiungere vaniglia ed estratti di cannella  
Aggiungere: 1 cucchiata di proteine in polvere

**Colazione easy**

1 ¼ melone  
150 g di fiocchi di latte  
~ 15 mandorle

**Bistecca e uova**

90 g. di bistecca alla griglia  
2 uova  
1 fetta di pane con 1 ½ cucch. di burro  
1 ½ mela

**Pranzo****Panino al tonno**

150g di tonno in scatola  
5 cucch. di maionese light  
1 fetta di pane  
Servire con 1 ½ mela

**Panino con affettati**

2 fette di pane  
180 g di affettati  
60 g. di formaggio  
5 Cucch. di avocado  
½ mela

**Quesadilla**

2 tortillas di mais  
150 g di formaggio  
5 Cucch. guacamole  
Jalapenos, a fette  
Servire con 1 ½ arancia

**Tacos**

2 tortillas di mais  
180 g di carne tritata marinata  
30 g. di formaggio grattugiato  
½ pomodoro, a cubetti  
30 g di cipolla a tocchetti  
Lattuga, tagliata  
Servito con tabasco  
~20 olive tagliate  
1 mela

**Insalata di pollo alla griglia**

150 g. di pollo alla griglia  
240 g di lattuga  
¼ di pomodoro a tocchetti  
¼ di cetriolo, a tocchetti  
¼ di peperone verde, a tocchetti  
60 g di fagioli neri  
60 g di fagioli rossi  
2 ½ Cucch. di condimento per insalata a scelta

**Easy Pranzo**

180 g di affettati  
60 g. di formaggio  
Servire con:  
2 ½ mele  
5 noci macadamia

**Cena****Pesce fresco**

270 g di pesce fresco  
Far saltare:  
160 g di zucchine con erbe  
Servire con 1 insalata abbondante con 2 ½ Cucch. di condimento per insalata a scelta  
30 g di fagioli neri  
240 g di fragole fresche per dessert

**Stufato di manzo**

Far saltare:  
1 ¾ cucch. di olio d'oliva  
30 g di cipolla a tocchetti  
½ peperone verde, a tocchetti  
~300 g (peso crudo) di manzo, a cubetti  
Aggiungere:  
120g di zucchine a tocchetti  
120g di funghi a tocchetti  
60 g di salsa di pomodoro  
Marinare con aglio, salsa Worcesteshire, sale e pepe  
Servire con 240g di fragole fresche

**Chili (3 persone)**

Far saltare:  
120 di cipolla, a tocchetti  
2 ½ peperoni verdi con aglio, cumino, peperoncino in polvere e peperone rosso tritato  
Aggiungere:  
700g di carne tritata, rosolata  
Aggiungere:  
300g di salsa di pomodoro  
150 g di fagioli neri  
150 g di fagioli rossi  
~50 olive tagliate  
Aggiungere cilantro fresco

**Tacchino e verdure**

150 g. di petto di tacchino arrosto  
300 g di cavolo verde, a tocchetti e cotto a vapore  
Far saltare l'aglio e i peperoni rossi tritati in 1 ½ cucch. di olio d'oliva, Aggiungere il cavolo verde e mescolare.  
Servire con 3 pesche, tagliate

**Cena easy**

150g di petto di pollo al forno  
2 ½ arance  
5 noci macadamia

Pasti pianificati... (continua)

**Spuntini da 1 blocco**

1 uovo bollito  
 ½ arancia  
 Con una spruzzata di arachidi

60 g di yogurt semplice  
 Con una spruzzata di pecan

30 g. di formaggio  
 ½ mela  
 1 noce macadamia

30 g. di tonno o pollo in scatola  
 1 pesca  
 ½ cucch. di burro d'arachidi

45g. di prosciutto o tacchino affettato  
 1 carota  
 5 olive

30 g. di mozzarella  
 60 g di uva  
 1 Cucch. di avocado

30 g. di formaggio  
 1 Cucch. di guacamole  
 1 pomodoro

30 g. di purè di ceci  
 ½ pomodoro  
 45 g. di feta

120 g di fragole  
 30 g di fiocchi di latte  
 1 noce macadamia

1 uovo in camicia  
 ½ fetta di pane  
 ½ cucch. di burro d'arachidi  
 30 g di fiocchi di latte  
 ½ carota  
 3 gambi di sedano  
 5 olive

90 g. di tofu al forno  
 ½ mela  
 ½ cucch. di burro d'arachidi

30 g. di tonno  
 1 insalata abbondante  
 1 cucch. di condimento per insalata a scelta

1 uovo bollito  
 1 insalata abbondante di spinaci  
 1 cucch. di olio d'oliva e di aceto

30 g. di petto di tacchino arrosto  
 60 g di mirtilli  
 3 castagne

Mischiare:  
 0,25 l d'acqua  
 1 Cucch. di proteine in polvere  
 60 g di uva  
 ½ cucch. di olio di canola

Mischiare:  
 0,25 l d'acqua  
 1 Cucch. di spirulina  
 120 g di bacche congelate  
 3 castagne

30 g. di formaggio sciolto  
 ½ mela  
 Con una spruzzata di noci

30 g di fiocchi di latte  
 60 g di ananas  
 6 arachidi  
 30 g. di sardine  
 ½ pesca nettarina  
 5 olive

45 g. di feta  
 120 g di pomodoro, a dadini  
 5 olive

45 g. di salmone  
 12 asparagi  
 ½ cucch. di olio d'oliva

45 g. di gamberetti  
 240 g. di broccoli

6 arachidi  
 30 g. di pancetta canadese  
 1 prugna  
 1 noce macadamia

45 g. di tacchino a fette  
 1 mandarino  
 1 Cucch. di avocado  
 30 g di fiocchi di latte  
 120 g di pomodoro a fette  
 ½ cucch. di olio d'oliva

45 g. di cappesante  
 1 cetriolo a fette  
 ½ cucchiaino di salsa tartara

30 g. di agnello  
 30 g di ceci  
 ½ cucch. di burro di sesamo

Pasti pianificati... (continua)

velocemente atleti di serie A. Sembra che la zona acceleri e amplifichi gli effetti del regime CrossFit.

Purtroppo tutti i vantaggi della dieta a zona sono limitati a coloro che, almeno all'inizio, pesano e misurano cibo.

Per dieci anni abbiamo sperimentato diverse strategie per misurare le porzioni senza utilizzare le bilance, ma solo tazze e cucchiari, per arrivare alla conclusione che le differenze naturali tra il consumo di calorie e la composizione dei macronutrienti senza misurazioni di sorta sono maggiori rispetto alla risolutezza necessaria per trasformare una buona prestazione in una eccellente. Se non fosse così la vita sarebbe molto più facile!

I "pasti pianificati" e la "tabella dei blocchi" in basso sono stati il nostro approccio più conveniente per ottenere la salute ottimale e le migliori prestazioni dei nostri atleti.

Anche non tenendo conto dei contenuti tecnici o teoretici, questa finestra sull'alimentazione corretta per la prima settimana richiede comunque delle conoscenze di base di matematica e di misurazione delle porzioni.

Troppi atleti, dopo aver letto il libro di Sears "Enter the Zone", continuano a chiedere "quindi cosa mangio a cena?". I pasti pianificati e la tabella dei blocchi sono lì per aiutarli. Possiamo rendere la zona più semplice o più complicata, ma non più efficace.

Incoraggiamo tutti a pesare e misurare le porzioni per una settimana, non perché sia divertente, ma perché ne vale davvero la pena. Se deciderete di misurare le porzioni "a occhio", riuscirete a ottenere i risultati dei migliori atleti di CrossFit soltanto se siete fortunati.

Dopo una settimana di misurazioni e pesature, avrete sviluppato la sorprendente abilità di calcolare la massa delle porzioni del cibo più comune, ma soprattutto un ottimo senso visivo delle vostre esigenze nutrizionali. Si tratta di un'importante consapevolezza.

Con la dieta a zona tutti programmano i pasti da 2, 3, 4 o 5 blocchi per la colazione, il pranzo e la cena con spuntini da 1 o 2 blocchi tra pranzo e cena e tra cena e l'orario in cui si va a dormire. Abbiamo semplificato il processo per determinare quale delle quattro dimensioni dei pasti e delle due degli spuntini si adatta meglio alle vostre esigenze. Supponiamo che seguiate il programma di allenamento CrossFit e che quindi siate molto attivi.

Se il programma da 4 blocchi è più adatto a voi, ciò

significa che mangerete tre pasti al giorno, ognuno dei quali è composto da 4 blocchi di proteine, 4 blocchi di carboidrati e 4 di grassi. In base alla propria costituzione, si determina se lo spuntino consumato due volte al giorno dovrà essere da 1 o 2 blocchi.

I "pasti pianificati" forniti in basso sono esempi dei pasti da 2, 3, 4 o cinque blocchi, mentre la "tabella dei blocchi" illustra le quantità dei cibi più comuni equivalenti a 1 blocco di proteine, carboidrati o grassi.

Una volta identificate le proprie esigenze, ad esempio pasti da 4 blocchi, è semplice utilizzare la tabella dei blocchi e selezionare quattro elementi dalla lista delle proteine, quattro dalla lista dei carboidrati e quattro dalla lista dei grassi ad ogni pasto.

Gli spuntini da un blocco sono gli alimenti della tabella da 1 blocco di proteine, carboidrati e grassi, mentre quelli da due blocchi sono composti da elementi da due blocchi della lista dei carboidrati, combinati con due blocchi della lista delle proteine e due da quella dei grassi.

Ogni pasto e ogni spuntino devono contenere blocchi equivalenti di proteine, carboidrati e grassi.

Se la fonte di proteine è esplicitamente etichettata come "non grassa", allora è necessario raddoppiare i blocchi di grassi per quel pasto. Leggete il libro "Enter the Zone" per capirne il motivo.

Coloro che mangiano seguendo i parametri della dieta a zona eliminano velocemente il grasso corporeo. Quando i nostri atleti scendono al di sotto del 10% di grasso corporeo e si avvicinano al 5%, aumentiamo la razione di grassi. La maggior parte dei nostri atleti mangia X blocchi di proteine, X blocchi di carboidrati e 4X o 5X blocchi di grasso. Imparate a modulare le quantità di grassi per produrre un livello di magrezza adatto a ottimizzare le prestazioni.

La dieta a zona non proibisce né richiede cibi particolari. Pur adattandosi alle persone che seguono la dieta paleolitica o la vegana, che prediligono cibi biologici o kosher, i fast-Cibo o l'alta cucina, la zona fa ottenere i vantaggi di un'alimentazione ottimale.

## Lezione sull'alimentazione: Evitare le malattie



L'alimentazione è un argomento delicato e personale, come la politica o la religione, che si trova alla base non solo della salute generale, ma anche del fitness ad alti livelli. La maggior parte delle informazioni pubbliche sulla dieta, in particolare l'enfasi su una bassa quantità di grassi e alta di carboidrati, ha comportato quasi un'epidemia di casi di obesità e di diabete di tipo II. In questo primo estratto dei due tratti dalla sua lezione, il coach Glassman illustra una parte della scienza alla base dell'alimentazione e dell'organismo, in particolare il ruolo dell'insulina nella salute e nella malattia. La sindrome X, il quartetto mortale (obesità, intolleranza al glucosio, pressione alta e livello elevato di trigliceridi) e le malattie coronariche, afferma, possono essere evitate con una buona dieta.

La seconda parte tratterà delle esigenze nutrizionali degli atleti e di cosa è necessario per ottimizzare le prestazioni.

<http://journal.crossfit.com/2007/10/nutrition-lecture-part-1-avoid.tpl>

## Lezione sull'alimentazione: Ottimizzare le prestazioni



La seconda parte della discussione sull'alimentazione del coach Glassman tratterà delle esigenze nutrizionali degli atleti e di cosa è necessario per ottimizzare le proprie prestazioni. Se desiderate risultati fisici di alto livello dovrete controllare accuratamente il consumo di cibo. "Abbastanza" non sarà sufficiente, o come dice Glassman in maniera più colorita, "se volete il massimo delle prestazioni, avete bisogno del carburante migliore, non basta fare pipì nel serbatoio".

La maggior parte di noi conoscono i consigli di CrossFit: mangiare carne e verdure, noci e semi, un po' di frutta, poco amido e niente zucchero. Ma per raggiungere prestazioni eccellenti è necessario essere precisi nel bilanciare e consumare tali macroalimenti. È possibile raggiungere buoni risultati anche solo con l'allenamento, ma non si può raggiungere il proprio vero potenziale senza prendersi cura del "carburante". Le prestazioni CrossFit di alto livello sono direttamente proporzionali alla precisione e all'accuratezza del proprio consumo di alimenti.

<http://journal.crossfit.com/2007/11/nutrition-lecture-part-2-optim.tpl>

---

## Dieta, infiammazione e malattia (olio di pesce)

---



"Se volete intraprendere una battaglia in stile Al-Qaeda per distruggere il sistema sanitario americano, allora la piramide alimentare USDA fa proprio al caso vostro. Non riesco a pensare a niente altro che possa accelerare più di così lo sviluppo di infiammazioni silenziose".

Nella quarta parte di questa serie, il Dott. Barry Sears non si trattiene dal criticare le raccomandazioni nutrizionali di USDA adottate da alcune nazioni di tutto il mondo. Il Dott. Sears sostiene che una dieta occidentale che causa infiammazioni silenziose è una delle ragioni per cui i cittadini si ammalano e i sistemi sanitari sono sovraccarichi.

La cura? Seguire la dieta a zona e includere grandi quantità di olio di pesce ricco di acidi grassi omega-3.

Studi hanno provato che cibi con un'altra concentrazione di olio di pesce possono essere usati per ridurre notevolmente le infiammazioni, comportando una perdita di peso, nonché valori dell'analisi del sangue e una salute generale migliori. Ulteriori ricerche mediche hanno dimostrato che gli acidi grassi, anche utilizzati come integratori in una dieta povera, possono aiutare a diminuire il rischio di malattie cardiache, cancro, sclerosi multipla, disturbi bipolari, disturbo da deficit di attenzione/iperattività, dolori cronici e Alzheimer, grazie alla loro capacità di ridurre le infiammazioni. "È la medicina più miracolosa che abbia mai visto in vita mia", afferma il Dott. Sears.

<http://journal.crossfit.com/2009/08/diet-inflammation-and-disease-part-4.tpl>



# **THE** **CrossFit** TRAINING GUIDE

## Programma e graduazione

### Uno schema teorico per il programma CrossFit

Uno schema teorico per il programma CrossFit

Pagina 92

"Le ragazze" per le nonne

Pagina 97

#### Introduzione

Il numero di ottobre 2002 del CrossFit Journal intitolato "Cos'è il Fitness?" esplora gli scopi e gli obiettivi del nostro programma. Per molti di voi sarà già chiaro come implementiamo il nostro programma attraverso la familiarità con l'allenamento del giorno (Workout of the Day) sul nostro sito web. Ciò che forse è meno chiaro è cosa c'è dietro l'allenamento del giorno o, più nel dettaglio, quali sono le motivazioni alla base delle specifiche del programma CrossFit. L'obiettivo di questo numero è offrire un modello o uno schema per il nostro programma di allenamento, sperando di elaborare il concetto CrossFit e di stimolare idee produttive sugli esercizi specifici e, più in generale, sulla costruzione dell'allenamento.

Vogliamo dunque diminuire il divario tra la nostra filosofia di fitness e gli allenamenti, vale a dire passare dalla teoria alla pratica.

A prima vista lo schema sembra offrire una routine o un regime. Ciò è in contrasto con la nostra idea che gli allenamenti debbano essere vari e imprevedibili, se non addirittura casuali, per riflettere al meglio le sfide imprevedibili del combattimento, dello sport e della vita di tutti i giorni. Spesso abbiamo ripetuto che il vostro allenamento non deve diventare una routine. Il modello che offriamo consente un'ampia varietà di modalità, esercizi, percorsi metabolici, riposo, intensità, serie e ripetizioni. È matematicamente impossibile che lo stesso ciclo di tre giorni venga ripetuto più di una volta.

Il modello è stato progettato per consentire uno stimolo ampio e costantemente vario, casuale in alcuni parametri, ma pur sempre fedele agli scopi e alle finalità di CrossFit descritti nel numero "Cos'è il Fitness". Il nostro schema contiene una struttura sufficiente per formalizzare o definire i nostri obiettivi di programmazione, non impostati su parametri, ma che devono essere lasciati alla variazione per soddisfare le nostre esigenze. La nostra

**Tabella 1 - Visualizzazione macro dello schema**

3 giorni sì, 1 giorno no

Giorno	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>M</b>	<b>G</b> <b>W</b>	<b>M</b> <b>G</b> <b>W</b>	NO	<b>G</b>	<b>W</b> <b>M</b>	<b>G</b> <b>W</b> <b>M</b>	NO	<b>W</b>	<b>M</b> <b>G</b>	<b>W</b> <b>M</b> <b>G</b>	NO

5 giorni sì, 2 giorni no

Giorno	1	2	3	4	5	6	7
sett. 1	<b>M</b>	<b>G</b> <b>W</b>	<b>M</b> <b>G</b> <b>W</b>	<b>M</b> <b>G</b>	<b>W</b>	NO	NO
sett. 2	<b>G</b>	<b>W</b> <b>M</b>	<b>G</b> <b>W</b> <b>M</b>	<b>G</b> <b>W</b>	<b>M</b>	NO	NO
sett. 3	<b>W</b>	<b>M</b> <b>G</b>	<b>W</b> <b>M</b> <b>G</b>	<b>W</b> <b>M</b>	<b>G</b>	NO	NO

**Modalità**

**M** = condizionamento metabolico monostrutturale o "cardio"

**G** = ginnastica, esercizi di aerobici

**W** = sollevamento pesi, sollevamento olimpico

missione è mettere insieme struttura e flessibilità.

dell'intensità.

Non è nostra intenzione suggerire che i vostri allenamenti debbano corrispondere nettamente e chiaramente al modello. Tuttavia il modello offre una struttura sufficiente per aiutare la comprensione e riflette i fondamenti del nostro programma per quanto riguarda l'esigenza di variare radicalmente lo stimolo. Dunque, le finalità del modello sono tanto descrittive quanto prescrittive.

Lo svantaggio principale del regime tre giorni sì e un giorno no è che non può essere sincronizzato con lo schema cinque giorni sì e due giorni no che sembra governare la maggior parte delle abitudini. Il regime è in disaccordo con la settimana di sette giorni. Molti dei nostri clienti stanno portando avanti dei programmi all'interno di ambienti professionali, spesso accademici, dove la settimana di cinque giorni è di rigore. Altri hanno trovato che le esigenze di famiglia, lavoro e scuola richiedono un allenamento programmato in giorni specifici della settimana per tutte le settimane. Per queste persone, abbiamo progettato un regime cinque giorni sì e due giorni no che ha funzionato molto bene.

...il modello che offriamo consente un'ampia variazione di modalità, esercizio, percorso metabolico, riposo, intensità, serie e ripetizioni

**Visualizzazione macro dello schema**

Nella sua visualizzazione più ampia, vediamo uno schema tre giorni sì e un giorno no. Abbiamo scoperto che ciò consente un volume relativamente alto di lavoro ad alta intensità rispetto a tutti gli altri schemi sperimentati. Con questo modello l'atleta è in grado di lavorare alla più alta intensità possibile per tre giorni consecutivi, ma il quarto giorno le funzioni neuromuscolari e anatomiche sono ridotte al punto in cui il proseguimento del lavoro diventa meno efficace e addirittura impossibile senza una riduzione

L'allenamento del giorno era originariamente uno schema cinque sì e due no e funzionava perfettamente. Tuttavia lo schema tre sì e uno no è stato ideato per aumentare sia l'intensità che il recupero dei tre

**Tabella 2 - Esercizi divisi per modalità**

Ginnastica	Condiz. metabolico	Sollevamento pesi
Squat a corpo libero	Corsa	Deadlift
Pull-up	Pedalata	Clean
Push-up	Vogatore	Presse
Dip	Salto alla corda	Snatch
Push-up in verticale		Clean and Jerk
Arrampicata con corda		Esercizi con la palla medica
Muscle-Up		Kettlebell Swing
Verticale di impostazione		
Estensione della schiena		
Sit-up		
Salti		
Allungamenti		

allenamenti. I commenti di feedback ricevuti e le nostre osservazioni suggeriscono che è riuscito nel suo intento.

Se risulta più facile lo schema 5 sì / 2 no non esitate ad utilizzarlo. La differenza di potenziale tra i due può non garantire la riorganizzazione della vostra intera vita per agevolare lo schema più efficace. Ci sono altri fattori che oscurano gli svantaggi inerenti ad un regime potenzialmente meno efficace, come la convenienza, l'attitudine, la scelta degli esercizi e il ritmo.

Nella sezione seguente dell'articolo viene discusso il ciclo di tre giorni, anche se gran parte dell'analisi e della discussione si applica perfettamente anche al ciclo di cinque giorni.

#### Elementi divisi per modalità

Dando uno sguardo alla Visualizzazione macro dello schema (Tabella 1), si vede subito che gli allenamenti sono composti da tre modalità distinte: condizionamento metabolico ("M"), ginnastica ("G") e sollevamento pesi ("W"). Il condizionamento metabolico è l'insieme di attività monostrutturali definite come "cardio", il cui scopo principale è migliorare la capacità cardiorespiratoria e la resistenza. La modalità ginnastica comprende esercizi/elementi con il peso del corpo o esercizi calistenici. Il suo obiettivo principale è migliorare il controllo del corpo, attraverso il miglioramento di componenti neurologici come la coordinazione, l'equilibrio, l'agilità e la precisione, e di migliorare la capacità funzionale della parte superiore del corpo e la forza del tronco.

La modalità sollevamento pesi comprende le basi del sollevamento olimpico e del sollevamento pesi. Lo scopo principale è aumentare la forza, la potenza e la capacità anca/gamba.

La Tabella 2 elenca gli esercizi comuni utilizzati nel nostro programma, divisi per modalità.

Gli esercizi per il condizionamento metabolico sono corsa, pedalata, vogatore e salto alla corda. La modalità ginnastica comprende squat a corpo libero, pull-up, push-up, dip, push-up in verticale, arrampicata alla corda, muscle-up, flessioni in verticale, estensioni schiena/anca, sit-up e salti (in verticale, in lungo, ecc.). La modalità sollevamento pesi comprende deadlift, clean, prese, snatch, clean and jerk, esercizi e lanci con la palla medica e kettlebell swing.

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

#### Struttura dell'allenamento

Negli allenamenti vengono incluse una, due o tre modalità per ciascun giorno. I giorni 1,5 e 9 sono allenamenti con modalità singole, mentre i giorni 2, 6 e 10 comprendono due modalità ciascuno e, infine, i giorni 3, 7 e 11 utilizzano tre modalità ciascuno. In tutti i casi, ciascuna modalità è rappresentata da un singolo esercizio o elemento, ad esempio ciascun M, W e G rappresenta un singolo esercizio rispettivamente del

**Tabella 3 - Struttura dell'allenamento**

Giorni	Giorni con un elemento (1, 5, 9)	Giorni con due elementi (2, 6, 10)	Giorni con tre elementi (3, 7, 11)
Priorità	Priorità elemento	Priorità esercizio	Priorità tempo
Struttura (struttura della serie)	M: Sforzo singolo G: Abilità singola W: Sollevamento singolo	Coppia ripetuta 3-5 volte per volta	Tris ripetuto per 20 minuti per rotazioni
(intensità)	M: Distanza lunga, lento G: Abilità alta W: Forte	Due elementi da moderatamente a intensamente impegnativi	Tre elementi da leggermente a moderatamente impegnativi
Lavoro/Recupero	Il recupero non è un fattore limitante	Gestione intervallo lavoro/riposo importante	Gestione intervallo lavoro/riposo marginale

condizionamento metabolico, del sollevamento pesi e della ginnastica.

Quando l'allenamento comprende un esercizio singolo (giorni 1,5 e 9) ci si concentra su un singolo esercizio o sforzo. Quando l'elemento è il singolo "M" (giorno 1), l'allenamento è un singolo sforzo ed è tipicamente uno sforzo lento, a lunga distanza. Quando la modalità è un singolo "G" (giorno 5) l'allenamento è la pratica di una singola abilità e tale abilità è sufficientemente complessa da richiedere molta pratica e può non essere ancora adatta per essere compresa in un allenamento a tempo, dato che le prestazioni non sono ancora adeguate per un'inclusione efficiente. Quando la modalità è il singolo "W" (giorno 9), l'allenamento è un sollevamento singolo e viene tipicamente eseguito con un peso elevato e con poche ripetizioni. È importante ricordare che la concentrazione sui giorni 1, 5 e 9 rappresenta sforzi singoli del "cardio" a lunga distanza e migliora rispettivamente i movimenti di ginnastica più complessi e gli esercizi base di sollevamento pesi singoli o con poche ripetizioni. Non si tratta del giorno degli sprint, dei pull-up o degli slanci con molte ripetizioni, esercizi più

appropriati per gli altri giorni.

Nei giorni con un singolo elemento (1,5 e 9), il recupero non è un fattore limitante. Per i giorni con "G" e "W" il riposo è lungo e prudente e la concentrazione viene mantenuta chiaramente sul miglioramento dell'elemento e non sull'effetto metabolico totale.

**Il modello incoraggia lo sviluppo di nuove abilità, genera sforzi unici, incrocia del modalità, incorpora movimenti di qualità e comprende tutti e tre i percorsi metabolici.**

Per i giorni con due elementi (2, 6 e 10), la struttura è tipicamente formata da una coppia di esercizi eseguiti in maniera alternata, con ripetizioni per un totale di 3, 4 o più comunemente 5 volte eseguite per ciascuna volta. Questi giorni vengono definiti come "priorità esercizio", poiché l'esercizio e lo stesso ma il tempo cambia. L'allenamento spesso viene

misurato in base al tempo richiesto per completare cinque round. I due elementi sono ideati per avere un'intensità da moderata ad alta e la gestione dell'intervallo lavoro-riposo è fondamentale. Questi elementi sono intensi per ritmo, carico, ripetizioni e combinazione. Idealmente, il primo ciclo è duro ma possibile da eseguire, mentre il secondo e quelli successivi richiederanno ritmo, riposo e la divisione dell'esercizio in sforzi gestibili. Se il secondo ciclo può essere completato senza problemi, significa

Tabella 4 - Esempi di allenamento

Giorni		
1	<b>M</b>	10K di Corsa
2	<b>GW</b>	(5 push-up in verticale/225 x 5 deadlift + 10kg/volta) x 5 volte
3	<b>MGW</b>	Corsa 400m/10 pull-up/"Thruster" 50% BW x 15 per 20 min per rotazioni
4		NO
5	<b>G</b>	Praticare le verticali per 45 minuti
6	<b>WM</b>	(Bench press 75% BW x 10/Vogatore 500m) x 5 per volta
7	<b>GWM</b>	Corsa 3.048,00km/15 pull-up/"Thruster" 50% BW x 15 per 20 min per rotazioni
8		NO
9	<b>W</b>	Deadlift 5-3-3-2-2-1-1-1 ripetizioni
10	<b>MG</b>	(Corsa 200m/salto con step da 75 cm x10) 5 per volta
11	<b>WMG</b>	Clean 50% BW x 20/1,5 km di pedalata/15 push-up per 20 min per rotazioni
12		NO

che gli elementi sono troppo facili.

Per i giorni con tre elementi (3, 7 e 11), la struttura è tipicamente un tris di esercizi, ripetuti per 20 minuti e eseguiti con un numero di rotazioni da completare in venti minuti. Questi allenamenti sono definiti come "priorità tempo", poiché l'atleta rimane in movimento per un periodo di tempo specifico e l'obiettivo è completare il maggior numero di cicli possibile. Gli elementi vengono scelti allo scopo di fornire una sfida che si manifesti soltanto attraverso cicli ripetuti. In teoria gli elementi scelti non sono significativi al di fuori del ritmo sostenuto richiesto per massimizzare le rotazioni completate entro il tempo stabilito (di solito 20 minuti). Ciò è in netto contrasto con i giorni con due elementi, dove i due elementi sono di intensità molto più alta. Si tratta di un allenamento duro, estremamente duro, ma la gestione degli intervalli lavoro-riposo è un fattore marginale.

Ciascuno dei tre possiede caratteristiche distinte. In generale, con l'aumento del numero di elementi da uno, a due e a tre, l'effetto dell'allenamento è dovuto di meno all'elemento individuale selezionato e di più all'effetto degli sforzi ripetuti.

#### Applicazione

Lo schema in discussione non ha generato il nostro allenamento del giorno, ma le qualità degli allenamenti

con uno, due o tre elementi hanno motivato la progettazione dello schema. La nostra esperienza in palestra e i feedback dei nostri atleti sull'Allenamento del giorno hanno dimostrato che mettere insieme allenamenti con uno, due e tre elementi non hanno rivali nell'impatto sul corpo e nella risposta da esso ricevuta. Le informazioni raccolte attraverso i vostri commenti di feedback sul Workout of the Day ha dato a CrossFit un grande vantaggio nell'analisi e nella valutazione degli effetti a lungo termine degli allenamenti, che sarebbero state impossibili senza l'aiuto di Internet.

I nostri allenamenti più efficaci, come l'arte, si distinguono per composizione, simmetria, equilibrio, tema e carattere. Si tratta di una "coreografia" fatta di conoscenza della risposta fisiologica, di un senso dei limiti delle prestazioni umane ben sviluppato, dell'utilizzo di elementi efficaci, di sperimentazione e anche di fortuna. La nostra speranza è che questo modello possa essere d'aiuto nell'apprendimento di quest'arte.

Lo schema incoraggia lo sviluppo di nuove abilità, genera sforzi unici, incrocia le modalità, incorpora movimenti di qualità e comprende tutti e tre i percorsi metabolici. Ciò avviene all'interno di un insieme di serie e ripetizioni e di esercizi che CrossFit ha ripetutamente testato, comprovandone l'efficacia. Sosteniamo che questo schema esprima in maniera formale molti dei valori e degli obiettivi di CrossFit.

## “Le ragazze” per le nonne

Nel numero di settembre 2003 del CrossFit Journal abbiamo introdotto sei allenamenti di riferimento per testare le prestazioni e i miglioramenti attraverso apparizioni irregolari dell'allenamento del giorno. A questi allenamenti sono stati dati i nomi di Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elizabeth, and Fran. Questi sei allenamenti sono risultati i migliori per dimostrare il nostro concetto di scalabilità. Di seguito offriamo versioni di questi allenamenti, che sono stati “abbassati” di intensità. Alcuni esercizi sono stati sostituiti per essere adatti a tutti.

### “Angie”

#### Originale

Per volta:  
100 pull-up  
100 push-up  
100 sit-up  
100 squat

#### Modificato

Per volta:  
25 ring row  
25 push-up sulle ginocchia  
25 sit-up  
25 squat

### “Barbara”

#### Originale

5 cicli per volta di:  
20 Pull-up  
30 Push-up  
40 Sit-up  
50 Squat  
3 minuti di riposo tra i cicli

#### Modificato

3 cicli per volta di:  
20 Ring Row  
30 push-up  
40 sit-up  
50 squat  
3 di riposo tra i cicli

### “Chelsea”

#### Originale

5 Pull-up  
10 Push-up  
15 Squat

Al minuto per 30 minuti

#### Modificato

5 Ring row  
10 push-up  
15 squat

Al minuto per 20 minuti

Ring Row



"Le ragazze" per le nonne... (continua)

Push-up sulle ginocchia



Sit-up



Squat



"Le ragazze" per le nonne... (continua)

<b>"Diane"</b>	
<b>Originale</b>	<b>Modificato</b>
Per volta: Deadlift da 110 kg Push-up in verticale 21-15-9 ripetizioni	Per volta: Deadlift da 25 kg Shoulder press con manubri da 5 kg 21-15-9 ripetizioni

<b>"Elizabeth"</b>	
<b>Originale</b>	<b>Modificato</b>
Per volta: Clean con 70 kg Dip agli anelli 21-15-9 ripetizioni	Per volta: Clean con 12 kg Dip alla panca 21-15-9 ripetizioni

Shoulder press con manubri



Clean



"Le ragazze" per le nonne... (continua)

### "Fran"

**Originale**

Per volta:  
Thruster 45 kg  
Pull-up

21-15-9 ripetizioni

**Modificato**

Per volta:  
Thruster 12kg  
Ring row

21-15-9 ripetizioni

Dip alla panca





# **THE** **CrossFit** TRAINING GUIDE

## Allenamento e preparazione

### Fondamentali, Virtuosismo e Maestria

#### Lettera aperta agli allenatori CrossFit

In ginnastica, completare una routine senza errori non garantisce il punteggio perfetto, un 10.0, ma soltanto un 9.7. Per ottenere gli ultimi tre decimi di punto, dovrete dimostrare "rischio, originalità e virtuosismo", oltre a non commettere errori nell'esecuzione della routine.

"Rischio" vuol dire eseguire un movimento facile da mancare o da sbagliare; "originalità" è un movimento, o la combinazione di movimenti, unici per l'atleta, vale a dire un movimento o una sequenza mai visti prima. È comprensibile che i ginnasti giovani desiderano dimostrare rischio e originalità. Si tratta di sfide emozionanti, divertenti e che incutono timore, sebbene spesso il pubblico non si accorga di tutto ciò.

Il virtuosismo rappresenta una qualità a parte. In ginnastica, viene definita come "eseguire le cose comuni estremamente bene". A differenza del rischio e dell'originalità, il virtuosismo è elusivo, estremamente elusivo. Tuttavia, essa viene subito riconosciuta dal pubblico, così come dall'allenatore e dall'atleta. Ma, soprattutto, il virtuosismo va al di là delle caratteristiche necessarie per quei tre decimi di punto. Rappresenta sempre una distinzione di maestria (oltre che di genio e bellezza).

C'è una tendenza avvincente tra i giovani che sviluppano un'abilità o un'arte, che si tratti di imparare a suonare il violino, a scrivere poesie, a competere nella ginnastica, a passare velocemente dai fondamentali a movimenti, abilità o tecniche più elaborate e sofisticate. Questa compulsione è la maledizione dei giovani: la fretta dell'originalità e del rischio.

**Fondamentali, Virtuosismo  
e Maestria**

Pagina 102

**Allenamenti killer**

Pagina 104

**La verità sulla rabdomiolisi**

Pagina 107

Fondamentali, Virtuosismo e Maestria ... (continua)

La maledizione dei giovani si manifesta come adornamento eccessivo, creatività stupida, carenza di fondamentali e, infine, con un'evidente mancanza di virtuosismo e con un ritardo nella maestria. Se avete avuto l'opportunità di ricevere insegnamenti dal miglior allenatore di qualsiasi disciplina, è probabile che siate rimasti sorpresi di quanto le sue istruzioni fossero semplici, essenziali e basilari. La maledizione del giovane affligge allo stesso modo allievo e insegnante. L'allenamento fisico non è diverso.

Ciò che inevitabilmente rovina un programma di allenamento fisico e smorza l'efficacia di un allenatore è la mancanza di impegno verso i fondamentali. Ci accorgiamo di ciò sempre di più, sia nell'esecuzione della programmazione che della supervisione. Raramente vediamo assegnati gli esercizi brevi, intensi in coppie o in tris che riassumono il programma CrossFit. Raramente gli allenatori sono puntigliosi sulle meccaniche dei movimenti fondamentali.

Io capisco perché ciò accade. È naturale voler insegnare alle persone movimenti avanzati e ricercati. L'urgenza di passare dalle basi ai movimenti più avanzati deriva dal desiderio naturale di far divertire il vostro cliente e impressionarlo favorevolmente con le vostre abilità e conoscenze. Ma state attenti: è una mossa da stupidi. Insegnare uno snatch prima di uno squat overhead, o insegnare uno squat overhead prima di uno squat a corpo libero, è un errore colossale. Questa fretta aumenta le probabilità di infortunio, ritarda l'avanzamento e il progresso e riduce il tasso di rendimento del cliente per i suoi sforzi. In breve, ritarda il suo fitness.

Se insistete sulle basi, se lo fate sul serio, i vostri clienti riconosceranno immediatamente che siete un allenatore esperto. Essi non si annoieranno, ma piuttosto rimarranno ammirati dalla vostra competenza. La mia è una promessa. Essi riconosceranno velocemente l'efficacia dei fondamentali. Inoltre, saranno superiori a tutti coloro che non hanno la fortuna di avere un allenatore così competente e che s'impegna nell'insegnamento

## Ciò che inevitabilmente rovina un programma di allenamento fisico e smorza l'efficacia di un allenatore è la mancanza di impegno verso i fondamentali.

delle basi. Se vi impegnate nell'insegnamento delle basi, l'allenamento migliorerà, i clienti faranno progressi velocemente e avrete più esperienza e professionalità, guadagnando maggiore rispetto.

In una sessione di un'ora, c'è tutto il tempo per riscaldarsi, fare pratica con un movimento o un'abilità base o inseguire un nuovo indice di prestazione o un carico massimo, discutere e valutare gli sforzi degli atleti e fare una piccola sessione di coppie o di tris di esercizi utilizzando le abilità, o semplicemente giocare. Giocare è importante. Tire flipping, basket, staffetta, acchiapparello, hooverball sono essenziali per un buon programma, ma sono soltanto condimenti: come il sale, il pepe e l'origano. Non sono primi piatti.

Gli allenatori CrossFit hanno gli strumenti giusti per diventare i migliori allenatori al mondo. In questo ci credo davvero. Ma non si è mai bravi abbastanza e noi vogliamo gli ultimi tre decimi, il 10.0 intero. Noi vogliamo il virtuosismo!!

In fede,



Ristampa dell'articolo del CrossFit Journal, pubblicato per la prima volta nel numero 33 del CrossFit Journal – maggio 2005

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## Allenamenti killer

Eugene Allen



La rhabdmiolisi è stata descritta per la prima volta nelle vittime degli infortuni da schiacciamento durante i bombardamenti avvenuti a Londra durante la seconda guerra mondiale, tra il 1940 e il 1941, e più di recente nel garage di Eugene. Un giocatore di rugby esegue delle serie intense di squat con salto durante una giornata calda, collassa ed è trasportato di corsa all'ospedale, dove trascorre due giorni nel reparto di terapia intensiva. I dottori notano che il suo cuore batte in modo strano e che i livelli di potassio nel sangue sono alti. Un giocatore di calcio corre per una serie di volte i 100 metri quasi alla sua massima intensità. Dopo otto volte collassa al suolo e quando viene portato all'ospedale gli viene riscontrato un livello elevato di potassio e di mioglobina nel flusso sanguigno. Trascorse qualche giorno in ospedale e non può allenarsi per diverse settimane. Un maratoneta molto in forma mantiene il passo per 42 Km, ma sviene a pochi metri dal traguardo. Le analisi del sangue rivelano una concentrazione di potassio tre o quattro volte maggiore rispetto alla norma e il maratoneta muore.

1 di 3

Cosa significa secondo voi? Quello che ha fatto crollare questi atleti è una malattia detta rhabdomiolisi, causata da un'attività fisica troppo intensa. Vi suona familiare? Sembra che se uno dei tre pilastri di CrossFit (funzionalità, intensità e variazione) viene portato agli estremi, ciò può contribuire a questo scenario che abbiamo soprannominato "zio Rabdo". Zio Rabdo è un parente stretto di "Vomitino", il clown del vomito. Mentre Vomitino rappresenta un approccio leggero ai fastidi dell'allenamento intenso, suo zio raffigura i risultati oscuri e potenzialmente mortali dell'uso inadeguato dell'intensità. Lo scopo di quest'articolo è di farvi conoscere i potenziali rischi dell'allenamento intenso in modo tale da trarre tutti i benefici ed essere al corrente della possibilità di incorrere in traumi fisici catastrofici. L'intensità dell'allenamento assomiglia all'energia nucleare: utilizzata senza alcuni controlli può dare risultati disastrosi.

Quindi cosa facciamo per favorire la rhabdomiolisi? La rhabdomiolisi consiste nella rottura delle cellule muscolari che provoca il rilascio del contenuto delle fibre muscolari nel flusso sanguigno. Sembra che le contrazioni muscolari eccentriche, attraverso cui i muscoli cercano di accorciarsi durante l'allungamento, aumentino notevolmente la tensione della membrana delle cellule muscolari responsabile della loro rottura. Una volta che le membrane sono compromesse, quello che si solito si trova al loro interno entra in circolazione, provocando danni. Di solito il potassio si concentra all'interno dei muscoli e, quando se ne trova una grande concentrazione nel sangue, può indicare la presenza di rhabdomiolisi. Inoltre il sodio e il calcio penetrano nel muscolo, si accumulano nelle cellule e provocano un gonfiore molto doloroso che può causare la sindrome compartimentale, la quale richiede un'operazione d'urgenza per aprire le membrane e alleviare la pressione.

C'è dell'altro. Quando tutto sta funzionando correttamente, il potassio in eccesso viene filtrato fuori dal sangue attraverso i reni. Ma a causa dell'insorgenza della rhabdomiolisi la quantità di potassio è enorme e la gestione della parte in eccesso viene complicata da un altro fatto chiamato mioglobina. La mioglobina è un altro componente che si trova all'interno delle cellule muscolari, il cui compito è immagazzinare ossigeno. Quando la mioglobina fuoriesce con il potassio e arriva ai reni, si trasforma in un elemento tossico detto "ferrihemate" che danneggia le cellule renali. Questo danno non fa funzionare correttamente i reni e può essere permanente. Il potassio in eccesso può arrivare a livelli così elevati nel sangue che le funzioni cardiache vengono al-

terate: l'aritmia è una conseguenza comune ed esiste la possibilità che il cuore smetta di battere del tutto se il livello di potassio non è mantenuto sotto controllo.

È probabile che non conosciate nessuno che ha avuto la rhabdomiolisi, ma la verità è che molti atleti ne soffrono leggermente di tanto in tanto. Il Dott. Marc Rogers, specialista, un fisiologo dell'esercizio fisico dell'Università del Maryland afferma addirittura che "se dopo un allenamento avete sentito i muscoli rigidi e morbidi, probabilmente avete sofferto di un caso leggero di rhabdomiolisi". Gli atleti agli inizi possono sviluppare questo problema, ma può capitare anche a quelli più esperti e allenati. Talvolta è possibile riscontrare casi moderati di rhabdomiolisi in sportivi che hanno partecipato a gare di triathlon. In un esame effettuato su 25 triatleti che avevano appena completato mezzo triathlon Ironman (1800m nuoto, 90Km ciclismo e 21km corsa) è stato rilevato che la maggior parte dei partecipanti allo studio presentavano un livello di mioglobina nel sangue inaspettatamente elevato. Questo suggerisce una perdita in una parte della membrana muscolare.

Il mio interesse per questa materia è aumentato quando un mio caro amico ha trascorso una settimana in ospedale dopo aver concluso il suo primo allenamento CrossFit organizzato da me. Brian non era la tipica persona pigra che all'improvviso decide di fare sport, ma prima di quel pomeriggio con me non aveva svolto un'attività fisica intensa per due anni. Lui era un wrestler campione dello Stato dello Iowa, un ranger dell'esercito, un sollevatore di pesi competente e un membro dell'unità SWAT del nostro dipartimento. Sebbene non si stesse allenando intensamente, non era comunque al massimo. Stava praticando un po' di corsa e "rimanendo in forma", ma non stava facendo nulla che potesse essere descritto come intenso. Fino a quando non è venuto a casa mia.

Il nostro allenamento non è stato estremamente difficile, ma la parte che l'ha affaticato di più sono stati gli swing. La sua seconda serie da 50 swing (una contrazione eccentrica per essere sicuri) è stata difficile da eseguire per lui ed è stata quella che l'ha fatto crollare. Dopo l'allenamento non riusciva a piegarsi sulle ginocchia per sostituire le scarpe da ginnastica con gli stivali ed ha dovuto sedersi. Poteva a stento farlo e ha dovuto usare tutta la sua forza di volontà per salire sulla sua Harley e tornare a casa. Non provava dolore durante questo periodo, avvertiva solo una totale debolezza muscolare. Brian credeva che i suoi muscoli si stessero tendendo (infatti stavano morendo) e pertanto decise di scioglierli poggiandoci sopra un cuscinetto caldo. Invece di rilassare i muscoli, il calore aveva provocato un

ulteriore rilascio dei fluidi e il dolore era insorto dopo due minuti. Un dolore straziante. Il dolore spesso viene quantificato in ambito medico utilizzando una scala da 1 a 10. Brian diceva che il suo dolore superava il 10. Una volta all'ospedale il dottore dell'unità SWAT, che lavora al pronto soccorso in cui Brian si era recato, gli ha somministrato una dose di morfina fino a 16mg ogni due ore e Brian diceva che questa era servita ad alleviargli il dolore solo per farlo smettere di urlare.

L'indicatore diagnostico principale della rhabdomiolisi è un livello elevato di cretinichinasi o CK. Il valore normale di CK è al di sotto di 200, la rhabdomiolisi lo moltiplica almeno cinque volte. Quando Brian è stato ricoverato in ospedale il suo livello di CK era 22.000. Entro due giorni aveva raggiunto quota 98.000. Gli sono stati iniettati molti fluidi per aiutare a ripulire i reni e si gonfiò come l'omino Michelin. La sua testa sembrava un'enorme zucca bianca a causa dei liquidi e l'equipe medica era preoccupata per il suo squilibrio minerale, che poteva causare problemi cardiaci. Ogni suo movimento provocava grida di dolore strette tra i denti. È uscito dall'ospedale dopo sei giorni, ma non è andato a lavoro per due mesi. I muscoli della parte inferiore della schiena erano stati distrutti e non funzionavano più. Non era più in grado di sedersi o stare seduto senza poggiarsi allo schienale per non cadere. Una mattina voleva mettere la ciotola dei cereali vuota nel lavello e, una volta sportosi leggermente in avanti con le braccia per farlo, cominciò a cadere e sarebbe finito dritto sul pavimento se non ci fosse stato il bordo del lavello a fermare la sua caduta. Brian adesso è tornato alla normalità e si allena seguendo il metodo CrossFit, provocando una visita di Vomitino quasi ogni volta che ci alleniamo. Abbiamo ripreso gradualmente ad allenarci, non è stata una cosa immediata e completa. Abbiamo aumentato l'intensità dell'allenamento di settimana in settimana e ci siamo assicurati che non facesse nessun movimento con un'intensità elevata a meno che non l'avesse già eseguito almeno una volta ad intensità moderata. Adesso è in grado di eseguire qualsiasi allenamento gli proponiamo. Ma la rhabdomiolisi non è del tutto negativa. Una piccola dose di rhabdomiolisi può avere anche un effetto positivo sullo sviluppo delle proprie qualità di atleta. Alcuni scienziati hanno teorizzato che l'accumulo di calcio nelle cellule muscolari durante la rhabdomiolisi stimola una sintesi proteica più elevata al loro interno, la quale può produrre alcuni degli adattamenti benefici associati all'esercizio fisico quali un numero maggiore di enzimi aerobici, di proteine contrattili e di mitocondri. Ma la linea tra questi adattamenti positivi e un attacco forte di rhabdomiolisi è molto sottile.

Ci sono cose che possono essere fatte per ridurre il

rischio di rhabdomiolisi. Gli studi in questo settore non sono molti (immaginate il protocollo, prendete delle persone che non fanno mai sport, dividetele in due gruppi e fatene esercitare uno fino all'estremo), ma suggeriscono che, quando la forma fisica migliora e il programma di allenamento di un atleta diventa più lungo e impegnativo, la possibilità di sviluppare la rhabdomiolisi diminuisce. Dal momento che gli atleti molto allenati e in forma non sono immuni alla rhabdomiolisi, il fitness è un'eccellente misura profilattica.

CrossFit dunque consiglia un'introduzione graduale ai suoi livelli più elevati di intensità. Altri fattori che provocano la rhabdomiolisi sono il consumo eccessivo di alcol, l'uso di cocaina e di un farmaco per la riduzione del colesterolo detto Mevacor (lovastatina è il nome generico). L'attività fisica intensa a seguito di un'infezione recente aumenta il rischio poiché alcune infezioni virali possono infiammare le membrane dei muscoli e rendere più probabile il loro deterioramento durante lo sforzo. Fare esercizio quando fa molto caldo, specialmente se l'aria è umida, può peggiorare l'attacco di rhabdomiolisi ed è dunque necessario acclimatarsi e aumentare la temperatura corporea prima di allenarsi. La mancanza di fluidi nel corpo in queste condizioni aumenta il rischio di disidratazione e di stress da calore, che affaticano i muscoli e i reni. L'espressione di Camelbak "idratata o muori" acquista più significato alla luce di quanto appreso sulla rhabdomiolisi.

Stranamente solo due specie di animali, gli umani e i cavalli, sviluppano la rhabdomiolisi e solo gli le persone di sesso maschile sembrano essere predisposti. I motivi esatti di ciò non sono chiari, ma alcuni esperti teorizzano che la minore massa muscolare complessiva e la regolazione del calore più efficace delle donne potrebbe proteggerle da questa malattia. Gli ormoni sessuali femminili principali quali l'estrogeno potrebbero avere un effetto lenitivo sulla membrana muscolare, evitando di subire danni letali durante l'attività fisica molto intensa.

Purtroppo la rhabdomiolisi non è evidente e non si fa annunciare prima di bussare alla vostra porta. Ma se il colore della vostra urina ricorda la Coca-Cola, si tratta di un segno di presenza di mioglobina nei reni ed è necessario andare immediatamente in ospedale. Il disturbo iniziale di Brian non era il dolore, ma la grave debolezza muscolare della schiena, dunque tenetelo a mente. Inoltre non usate i cuscini caldi dopo gli allenamenti, usate il ghiaccio. Allenatevi intensamente, ma fate attenzione a cosa state facendo. Svolgete esercizi consapevoli ad un'intensità giusta.

---

# THE CrossFit JOURNAL

---

## La verità sulla rabdomiolisi

La rabdomiolisi si presenta occasionalmente tra gli atleti. Il Dott. Mike Ray spiega il perché, come viene curata e quanto gli allenatori minimizzino il rischio per i propri atleti

---

Dr. Michael Ray CrossFit Flagstaff

Gennaio 2010

---



*Quando le maratone e le corse su lunga distanza sono diventate più famose, il Dott. Ray ha registrato un aumento dei casi di rabdomiolisi. Tuttavia rimane una patologia comune nei pazienti che hanno subito infortuni*

La rabdomiolisi è una malattia che può nascere dalla rottura del tessuto muscolare e dal conseguente rilascio del contenuto delle cellule muscolari nel flusso sanguigno. Una molecola in particolare, la mioglobina, è tossica per i reni e può causare insufficienza renale e nei casi più gravi la morte.

---

1 of 4

La rabdomiolisi è stata riscontrata dopo attività fisica ad alte intensità. È ben nota ai medici del pronto soccorso che la rilevano nelle vittime di infortuni da schiacciamento o elettrocuzione. Può inoltre capitare a seguito di reazioni allergiche dovute a puntura d'ape e infezioni gravi, e, di tanto in tanto, agli atleti, in particolare a coloro che si sono disidratati dopo aver sostenuto sforzi elevati ad alte temperature. Io lavoro nella parte settentrionale dell'Arizona e la diagnostico principalmente a persone che hanno scalato il Grand Canyon.

### Sintomi e cure

I sintomi della rabdomiolisi includono forti dolori muscolari in tutto il corpo, nausea, vomito, crampi addominali e, nei casi più gravi, urine color Coca-Cola. Il colore delle urine è determinato dalla mioglobina, che è la stessa molecola che dà alla carne rossa il suo colore. La rabdomiolisi viene diagnosticata quando un paziente con precedenti pertinenti presenta un livello elevato di un'altra molecola, la creatinina, anche detta CK. La CK è più facile da misurare rispetto alla mioglobina e di solito viene utilizzata come marker per la rabdomiolisi, anche se è la mioglobina a creare il danno.

---

**In termini realistici, il rischio di  
sviluppare una rabdomiolisi  
grave è reale,  
ma basso.**

---

La cura consiste nel somministrare una grande quantità di liquidi endovenosi per diluire ed eliminare la mioglobina attraverso i reni. Nei casi peggiori i pazienti potrebbero aver bisogno di dialisi nell'attesa che i reni si riprendano. La morte, sebbene sia rara, può avvenire quando l'insufficienza renale causa squilibri negli elettroliti, che possono provocare aritmia cardiaca. La maggior parte dei pazienti si riprende completamente dopo essere stati reidratati con fluidi endovenosi entro poche ore o una settimana, in base alla gravità.

Altre volte alla rabdomiolisi si associa la sindrome compartimentale. Questa si verifica quando un'area di tessuto molle rivestita da tessuto connettivo non espandibile si gonfia a tal punto da superare la pressione sanguigna che circola all'interno dei capillari della sezione.



***Dott. Roy suggerisce di bere acqua dopo l'allenamento per eliminare la mioglobina dai reni. È importante consumare anche del cibo per prevenire l'iponatremia, che si può verificare quando viene eliminato tutto il sodio.***



**Il medico di CrossFit, Ahmik Jones, ha scritto che la maggior parte dei clienti non svilupperanno mai la rabdomiolisi neanche se faranno tutto in modo sbagliato. Tuttavia può comunque capitare a qualsiasi atleta in qualsiasi sport, ma i benefici di allenamenti ad alta intensità superano di molto i rischi, che possono essere ridotti grazie ad allenamenti svolti con cautela.**

Non esiste un modo per separare l'efficacia dell'allenamento dai rischi. Un programma di allenamento completamente sicuro è destinato a produrre soltanto pantofolai. La sicurezza dei programmi di condizionamento e rafforzamento a disposizione, compreso quello CrossFit, è molto buona...

L'ischemia che ne consegue uccide la parte di tessuto coinvolta. Quando questo tessuto molle è il muscolo, la mioglobina può entrare in circolo nel sangue. La sindrome compartimentale si verifica principalmente nei compartimenti muscolari delle estremità e può essere una conseguenza di un'attività fisica intensa, sebbene sia associata più di frequente agli infortuni da schiacciamento e alle fratture delle ossa lunghe.

Con CrossFit eseguiamo movimenti funzionali che coinvolgono tutto il corpo perché quelli sono i movimenti necessari nello sport, nella vita e... nella battaglia. Li eseguiamo a un'intensità elevata perché essa produce tutti gli adattamenti positivi ottenuti con CrossFit e aumenta la nostra capacità di lavoro per un lungo periodo e in diverse attività. È ragionevole pensare che esercitare una massa muscolare estesa ad intensità elevata possa causare la rottura di alcune cellule muscolari, provocando il rilascio di mioglobina e CK.

Questo sembra capitare soltanto raramente a livelli pericolosi, tuttavia quando al pronto soccorso visito pazienti che hanno appena finito di allenarsi (corsa, macchine alla Globo Gym, scalata, CrossFit, ecc) vedo periodicamente livelli mediamente elevati di CK (quando esistono motivi per controllarli). Solo di rado essi presentano un livello pericolosamente alto o subiscono effetti gravi. Di solito questi pazienti si trovano al pronto soccorso per motivi completamente diversi. Crediamo esista un effetto che si adatta all'attività fisica regolare a intensità elevata e che permette al corpo di proteggersi dalla rabdomiolisi come accade a coloro che si abitano all'altitudine dopo un periodo.

### Ridurre i rischi

Tra le strategie per ridurre i rischi di rabdomiolisi rientra l'introduzione graduale all'intensità. Gli atleti più vulnerabili sono quelli con un ragionevole livello base di fitness ottenuto attraverso altri programmi di allenamento diversi da CrossFit o quelli che ritornano a svolgere il programma CrossFit dopo un periodo di assenza. Questi atleti hanno una massa muscolare e un condizionamento sufficienti per allenarsi al punto di farsi male, ma non hanno la protezione che viene sviluppata attraverso un'attività fisica di elevata intensità. Le persone molto poco condizionate sembrano non avere abbastanza massa muscolare o capacità per rompere i muscoli e causare danni. Gli atleti CrossFit più esperti sembrano essere protetti, sebbene il meccanismo non sia chiaro.

Alcune pratiche sembrano essere maggiormente associate al rischio di sviluppare la rabdomiolisi. Stiamo particolarmente attenti ai "negativi", quando l'atleta prolunga volontariamente la fase eccentrica del movimento. Prestiamo inoltre attenzione a ridurre il peso per gli atleti "nuovi" o fuori allenamento per mantenere l'intensità. In generale è meglio permettere loro di fermarsi e prendere una pausa necessaria per completare l'allenamento. Incoraggiamo gli atleti a mangiare e bere molta acqua dopo l'allenamento. L'acqua serve a eliminare la mioglobina attraverso i reni, mentre il cibo è utile per prevenire l'iponatremia, che si sviluppa quando si elimina tutto il sodio dal corpo bevendo acqua priva di sali.

L'ironia della rabdomiolisi è che, da quando la maratona e le scalate sono diventate così popolari, sempre più persone si sono presentate al pronto soccorso con la rabdomiolisi. Abbiamo detto loro di bere molta acqua per prevenire l'insorgenza di rabdomiolisi. Attualmente visito più pazienti con iponatremia che con rabdomiolisi, e le uniche morti che ho visto sono state causate da iponatremia.

Ahmik Jones, un altro dottore di CrossFit, ha dato molti ottimi consigli per prevenire la rabdomiolisi sulla Message Board di CrossFit, in una discussione intitolata Top 10 Ways to Avoid Giving a Client Rhabdo.

In termini realistici, il rischio di sviluppare una rabdomiolisi grave è reale, ma basso. Come detto da Ahmik nel suo post, anche se tutto viene fatto nel modo sbagliato, la maggior parte dei vostri clienti non avranno la rabdomiolisi. D'altro canto, anche se farete tutto nel modo corretto, esiste sempre il rischio di rabdomiolisi, anche se scarso.

Non esiste un modo per separare l'efficacia dell'allenamento dai rischi. Un programma di allenamento completamente sicuro è destinato a produrre solo pantofolai. La sicurezza dei programmi di rafforzamento e condizionamento a disposizione, incluso CrossFit, è molto buona, in particolare se paragonata a sport quali la pallacanestro, il rugby o il calcio. Ogni caso di infortunio di un atleta è spiacevole. Tuttavia riteniamo che non ci sia niente di più spiacevole delle persone che provano dolore alla schiena, perché non hanno mai imparato a sollevare un oggetto pesante, o di una paziente che muore perché i vigili del fuoco che la stavano trasportando fuori dal bosco non hanno un cuore e dei polmoni abbastanza resistenti per farcela in un'ora invece che in due.



### L'autore

*Il Dott. Mike Ray è il comproprietario di CrossFit Flagstaff. Ama diverse attività che spaziano dal raid all'arrampicata su roccia, alle arti marziali, alla corsa fuori pista, ecc. È sposato con Lisa Ray, che si è piazzata al 44° posto ai CrossFit Games del 2009 ed è un membro dello staff di certificazione di viaggio di CrossFit HQ.*



# **CrossFit** TRAINING GUIDE

## Insegnare, guardare e correggere i 9 movimenti

LO STUDIO DEL MATERIALE ILLUSTRATO DI SEGUITO FORNISCE INFORMAZIONI SU COME INSEGNARE, GUARDARE E CORREGGERE CIASCUNO DEI 9 MOVIMENTI FONDAMENTALI DI CROSSFIT.

### 1. INSEGNARE IL MOVIMENTO:

Questa sezione descrive come introdurre e mostrare il movimento dalla posizione iniziale all'esecuzione. Oltre ai suggerimenti a voce, ricordate che tutte le introduzioni a un movimento devono comprendere anche un esempio pratico, ossia una dimostrazione. Questa sezione include inoltre sequenze di insegnamento per movimenti più complessi. Esse vengono introdotte una volta che il movimento è stato descritto e mostrato per intero. I movimenti complessi vengono divisi in diversi passaggi più facili. Verrà testato il vostro utilizzo e la conoscenza di queste sequenze. Memorizzatele.

### 2. GUARDARE IL MOVIMENTO:

Questa sezione comprende i punti principali di performance del movimento. Essi rappresentano meccaniche fondamentali su cui concentrarsi durante l'insegnamento di ciascun movimento. Non devono essere trascurati o sottovalutati. L'abilità nell'individuare i punti principali dell'esecuzione di ciascun movimento è fondamentale per essere un buon allenatore.

### 3. CORREGGERE IL MOVIMENTO:

Questa sezione elenca gli errori comuni e le possibili correzioni per ciascun movimento. Essi sono relativi ai punti principali di performance di ciascun movimento. L'abilità nel dimostrare di conoscere, saper individuare e infine correggere questi errori comuni riflette la qualità del vostro allenamento. Gli "aggiustamenti" descritti in questa sezione servono ad aiutarvi ma non rappresentano le uniche correzioni possibili. Utilizzatele, ma non limitatevi soltanto ad esse. L'obiettivo è far muovere bene l'atleta in tutte le fasi del movimento. Ci sono numerosi modi efficaci per raggiungere questo scopo.

<b>Introduzione</b>	Pagina 112
<b>Squat a corpo libero</b>	Pagina 113
<b>Front Squat</b>	Pagina 114
<b>Overhead Squat</b>	Pagina 115
<b>Shoulder Press</b>	Pagina 116
<b>Push Press</b>	Pagina 117
<b>Push Jerk</b>	Pagina 118
<b>Deadlift</b>	Pagina 119
<b>Sumo Deadlift High Pull</b>	Pagina 120
<b>Clean con la palla medica</b>	Pagina 121

# SQUAT A CORPO LIBERO

Lo squat a corpo libero è l'esercizio fondamentale per il front squat e l'overhead squat

## I. INSEGNARE IL MOVIMENTO

### POSIZIONE INIZIALE:

- Posizione = ampiezza delle spalle
- Estensione totale di bacino e ginocchia

### ESECUZIONE:

- Peso sui talloni
- Mantenere la curva lombare
- Petto in fuori
- Il sedere si muove verso dietro e verso il basso
- La parte finale dello squat è sotto il parallelo (la linea del bacino è al di sotto della rotula)
- Ginocchia parallele ai piedi
- Ritornare all'estensione totale di bacino e ginocchia per completare il movimento
- Testa in posizione neutra

## 2. GUARDARE IL MOVIMENTO

### PUNTI PRINCIPALI DI PERFORMANCE:

- Mantenere la curva lombare
- Peso sui talloni
- Profondità sotto il parallelo
- Ginocchia parallele ai piedi

## 3. CORREGGERE IL MOVIMENTO

### ERRORE: RILASCIO O PERDITA DELLA CURVA LOMBARE (ES. IL SEDERE NON È STABILE)

- Correzione – Sollevare il petto mentre lavorano i flessori del bacino ruotando con forza il bacino in avanti.
- Correzione – Alzare le braccia quando si scende verso la fine dello squat.

### ERRORE – IL PESO SI SPOSTA PIÙ AVANTI DEI TALLONI.

- Correzione – Aumentare il peso sui talloni sollevando leggermente gli alluci durante l'intero movimento.

### ERRORE – NON SI ARRIVA ABBASTANZA IN BASSO.

- Correzione – Dire "Più in basso!" senza cedere.
- Correzione – Fare uno squat con uno step da 25 cm o con una palla medica per sviluppare la consapevolezza della profondità.

### ERRORE – LE GINOCCHIA SI GIRANO VERSO L'INTERNO.

- Correzione – Dire "Ginocchia in fuori" o "Allarga il pavimento con i piedi".
- Correzione – Toccare l'esterno del ginocchio e far fare pressione all'atleta nella vostra mano.

### ERRORE – L'ALLENAMENTO RENDE DIFFICILE LO SQUAT: INCAPACITÀ DI MANTENERE LA CURVA LOMBARE, DI TENERE IL PESO SUI TALLONI E DI ABBASSARSI ALLO STESSO TEMPO.

### ERRORE – SQUAT IMMATURO: LA CURVA LOMBARE VIENE MANTENUTA, CI SI RIESCE AD ABBASSARE E I TALLONI SONO FISSI A TERRA, MA L'ATLETA DEVE SPOSTARE IL PESO ECCESSIVAMENTE SUI QUADRICIPITI PER MANTENERE L'EQUILIBRIO.

- Correzione – Correzione: Terapia dello squat: Far posizionare l'atleta di fronte a un muro, oppure posizionare uno step da 25 cm sotto il suo sedere. Farlo mettere nella posizione appropriata, con i talloni contro lo step e il petto vicino al muro. Fare eseguire lo squat lentamente, mantenendo il controllo e il peso sui talloni.

# FRONT SQUAT

La posizione iniziale, l'esecuzione, i punti di performance e le correzioni corrispondono allo squat a corpo libero. Ad essi ora aggiungiamo un carico nella FRONT RACK POSITION.

## 1. INSEGNARE IL MOVIMENTO

### POSIZIONE INIZIALE:

- Posizione = ampiezza delle spalle
- Estensione totale di bacino e ginocchia
- La barra deve essere poggiata sulle spalle (creare un ripiano con le spalle per appoggiarci la barra), mani all'esterno delle spalle, presa delle dita allentata.
- Gomiti alti, braccia parallele al suolo.

### ESECUZIONE:

- Peso sui talloni
- Mantenere la curva lombare
- Petto in fuori
- Gomiti alti, avambracci paralleli al suolo durante l'intero movimento
- Il sedere si muove verso l'alto e verso il basso
- La parte finale dello squat è sotto il parallelo (la linea del bacino è al di sotto della rotula)
- Ginocchia parallele ai piedi
- Ritornare all'estensione totale di bacino e ginocchia per completare il movimento
- Testa in posizione neutra

## 2. GUARDARE IL MOVIMENTO

### PUNTI PRINCIPALI DI PERFORMANCE:

- Barra posizionata in maniera corretta gomiti alti, mani all'esterno delle spalle, la barra è posizionata sulle spalle con una presa allentata delle dita
- Gomiti alti durante tutto il movimento

## 3. CORREGGERE IL MOVIMENTO

CORREGGERE IL MOVIMENTO TUTTI GLI ERRORI E LE CORREZIONI DELLO **SQUAT A CORPO LIBERO** SI APPLICANO A QUESTO MOVIMENTO, OLTRE AI SEGUENTI:

### ERRORE - LA BARRA NON È IN CONTATTO CON IL TORSO O NON SI RIESCE A MANTENERE LA BARRA.

- Correzione - Suggestire "Gomiti alti e permettere alla barra di essere presa con le dita".

### ERRORE - I GOMITI SCENDONO E IL PETTO CADE IN AVANTI.

- Correzione - Suggestire "Gomiti SU, SU, SU! E petto in fuori".
- Correzione - Suggestimento tattile: mettere una mano o un braccio sotto i gomiti dell'atleta per tenerli sollevati.

# OVERHEAD SQUAT

La posizione iniziale, l'esecuzione, i punti di performance e le correzioni corrispondono allo squat a corpo libero.

Ad essi ora aggiungiamo un carico nella OVERHEAD POSITION

## 1. INSEGNARE IL MOVIMENTO

### POSIZIONE INIZIALE:

- Posizione = ampiezza delle spalle
- Estensione totale di bacino e ginocchia
- Tenere la barra sopra la testa, sul piano frontale, con una presa ampia
- Tenere le spalle attive
- Gomiti bloccati

### ESECUZIONE:

- Peso sui talloni
- Mantenere la curva lombare
- Petto in fuori
- Tenere una pressione costante verso l'alto sulla barra e le spalle attive, per supportare il carico
- La barra rimane sul piano frontale o leggermente dietro
- Il sedere si muove verso dietro e verso il basso
- La parte finale dello squat è sotto il parallelo (la linea del bacino è al di sotto della rotula)
- Ginocchia parallele ai piedi
- Ritornare all'estensione totale di bacino e ginocchia per completare il movimento
- Testa in posizione neutra
- Ritornare all'estensione totale di inizio movimento.

## 2. GUARDARE IL MOVIMENTO

### PUNTI PRINCIPALI DI PERFORMANCE:

- Tenere le spalle attive durante tutto il movimento
- La barra rimane sopra la testa, sul piano frontale

## 3. CORREGGERE IL MOVIMENTO

TUTTI GLI ERRORI E LE CORREZIONI DELLO **SQUAT A CORPO LIBERO** SI APPLICANO A QUESTO MOVIMENTO, OLTRE AI SEGUENTI:

### **ERRORE - GINOCCHIA, GOMITI E SPALLE RILASCIATE.**

- Correzione - Suggestire all'atleta di premere la barra verso l'alto; utilizzate le mani per spingere i gomiti e le spalle verso le orecchie.

### **ERRORE - LA BARRA VA PIÙ IN AVANTI RISPETTO AL PIANO FRONTALE.**

- Correzione - Suggestire all'atleta di premere la barra verso l'alto e di tirarla sopra la testa o leggermente dietro.

# SHOULDER PRESS

Gli elementi chiave dello Shoulder Press, e dei sollevamenti overhead, sono la posizione di partenza, la posizione overhead, la pancia in dentro e il percorso della barra. Essi sono fondamentali per tutti i sollevamenti overhead.

## 1. INSEGNARE IL MOVIMENTO

POSIZIONE INIZIALE (SI TRATTA DELLA STESSA PER TUTTI E TRE I SOLLEVAMENTI):

- Posizione = ampiezza del bacino
- Mani appena al di fuori delle spalle
- Barra in posizione frontale, poggiata sul "ripiano" creato dalle spalle
- Gomiti in basso e di fronte alla barra; i gomiti sono più in basso rispetto al front squat
- Addome teso
- Le mani fanno presa, con i pollici intorno alla barra

ESECUZIONE:

- Il suggerimento per l'azione è "Spingi"
- Spingere attraverso i talloni; tenere tutto il corpo rigido; pancia tesa
- La barra si muove verso l'alto, con le spalle attive, direttamente sopra la testa
- La barra si posiziona sopra la testa (il percorso della barra è una linea dritta)

## 2. GUARDARE IL MOVIMENTO

PUNTI PRINCIPALI DI PERFORMANCE:

- Buona posizione iniziale
- Tensione costante dell'addome, costole bloccate
- Posizione overhead e spalle attive al culmine della spinta; posizione overhead significa che la barra si trova al di sopra o appena dietro l'arco del piede, con l'angolo della spalla completamente aperto
- La barra si muove dritta verso l'alto

## 3. CORREGGERE IL MOVIMENTO

**ERRORE - LA BARRA PIÙ AVANTI DEL PIANO FRONTALE.**

- Correzione - Spingere verso l'alto e tirare la barra all'indietro quando si muove verso la posizione overhead.

**ERRORE - SCHIENA INCLINATA, COSTOLE SPORGENTI.**

- Correzione - Contrarre gli addominali / portare la gabbia toracica verso dentro (assicurarsi di controllare nuovamente la posizione overhead dopo questa correzione).

**ERRORE - SPALLE PASSIVE O GOMITI PIEGATI.**

- Correzione - Suggestire "Spingi verso l'alto!" "Porta le spalle alle orecchie".

**ERRORE - LA BARRA SI INARCA ATTORNO AL VISO.**

- Correzione - Tirare la testa all'indietro.
- Correzione - Controllare che i gomiti non siano troppo bassi all'inizio.

# PUSH PRESS

Il Push Press si basa sulla stessa posizione iniziale e sulla posizione overhead dello Shoulder Press. Aggiungiamo velocità nella discesa e spinta dell'anca. Bisogna concentrarsi su una discesa e una spinta esplosiva e dritta verso l'alto e verso il basso.

## 1. INSEGNARE IL MOVIMENTO

### POSIZIONE INIZIALE:

- Posizione = ampiezza del bacino
- Mani appena al di fuori delle spalle
- Barra in posizione frontale, poggiata sul "ripiano" creato dalle spalle
- Gomiti in basso e di fronte alla barra; i gomiti sono più in basso rispetto al front squat
- Addome teso
- Le mani fanno presa, con i pollici intorno alla barra

### ESECUZIONE:

- Il suggerimento per l'azione è "Scendi, spingi, estendi"
- Discesa: eseguire una discesa poco profonda (flessione) delle anche, dove le ginocchia spingono leggermente verso avanti, il sedere va all'indietro e il petto rimane infuori
- Spinta: stendere il bacino velocemente e completamente
- Pressione: spingere la barra in posizione overhead, con le braccia bloccate

### SEQUENZA (CON IL BASTONE):

1. Discesa (controllare petto e bacino)
2. Discesa-spinta lenta
3. Discesa-spinta veloce
4. Discesa-spinta-estensione (Push Press totale)

## 2. GUARDARE IL MOVIMENTO

### PUNTI PRINCIPALI DI PERFORMANCE:

- Il torso si abbassa durante la discesa. Non si ha un'inclinazione in avanti del petto né un movimento dell'anca.
- Passaggio aggressivo dalla discesa alla spinta.

## 3. CORREGGERE IL MOVIMENTO

TUTTI GLI ERRORI E LE CORREZIONI DELLO **SHOULDER PRESS** SI APPLICANO A QUESTO MOVIMENTO, OLTRE AI SEGUENTI:

### ERRORE - FUORI SEQUENZA: LA SPINTA INIZIA PRIMA CHE L'ANCA SI APRÀ

- Correzione - Tornare al passaggio 3 della sequenza

### ERRORE - PAUSA NELLA DISCESA

- Correzione - Suggestire un passaggio spinta-discesa più aggressivo

### ERRORE - INCLINAZIONE IN AVANTI DEL PETTO

- Correzione - Tenere l'atleta fermo nella posizione di discesa e aiutarlo manualmente a posizionare il torso nella posizione corretta
- Correzione - Suggestire una discesa meno profonda
- Correzione - Suggestire di portare le ginocchia più in avanti
- Correzione - Rimanere in piedi di fronte all'atleta per far sì che il petto non vada in avanti
- Correzione - Terapia della discesa: Stare con la schiena appoggiata a un muro, con i talloni, il sedere e le spalle che toccano il muro; in seguito scendere e spingere, mantenendo sempre il contatto con la parete

### ERRORE - ANCA FERMA

- Correzione - Girare il bacino (rotazione anteriore) con forza

# PUSH JERK

Il Push Press si basa sulla una buona posizione iniziale, una buona posizione overhead e una discesa/spinta solida. Ora ci concentriamo sulla coordinazione di questo movimento, in modo che l'anca raggiunga l'estensione totale prima della presa e la presa avviene con la barra bloccata sopra la testa.

## 1. INSEGNARE IL MOVIMENTO

### POSIZIONE INIZIALE:

- Posizione = ampiezza del bacino
- Mani appena al di fuori delle spalle
- Barra in posizione frontale, poggiata sul "ripiano" creato dalle spalle
- Gomiti in basso e di fronte alla barra; i gomiti sono più in basso rispetto al front squat
- Addome teso
- Le mani fanno presa, con i pollici intorno alla barra

### ESECUZIONE:

- Il suggerimento per l'azione è "Scendi, controlla, spingi e scendi"
- Discesa: eseguire una discesa poco profonda (flessione) delle anche, dove le ginocchia spingono leggermente verso avanti, il sedere va all'indietro e il petto rimane infuori
- Spinta: stendere il bacino velocemente e completamente
- Pressione e discesa: ritrarre in giù il bacino e spingere il corpo al di sotto della barra, spingendo rapidamente la barra sopra la testa
- "Prendere" la barra con le braccia bloccate sopra la testa
- Alzarsi fino all'estensione completa, con la barra sopra la testa.

### SEQUENZA (SENZA BASTONE/BARRA):

1. Saltare e atterrare con **le mani lungo i fianchi**. Rimanere fermi quando si atterra.
2. Saltare e atterrare con **le mani all'altezza delle spalle** durante il movimento. Rimanere fermi quando si atterra.
3. Saltare e **atterrare con le mani all'altezza delle spalle** e stenderle **sopra la testa** allo stesso momento come nell'atterraggio.
4. **Con il bastone** nelle mani, Push Jerk totale.

## 2. GUARDARE IL MOVIMENTO

### PUNTI PRINCIPALI DI PERFORMANCE:

- Estensione totale del bacino prima di invertire la direzione da verso l'alto a verso il basso
- L'atterraggio avviene con uno squat parziale, con la barra bloccata direttamente sopra la testa

- Veloce e aggressivo

## 3. CORREGGERE IL MOVIMENTO

TUTTI GLI ERRORI E LE CORREZIONI DELLO **SHOULDER PRESS** E DEL **PUSH PRESS** SI APPLICANO A QUESTO MOVIMENTO, OLTRE AI SEGUENTI:

### ERRORE - SCHEMA DI MOVIMENTO FUORI SEQUENZA.

- Correzione - Dividerlo nella sequenza e ricostruire l'intero movimento. Ripeterlo soltanto con un salto semplice e atterrare con uno squat parziale.

### ERRORE - L'ANCA NON RAGGIUNGE MAI L'ESTENSIONE TOTALE.

- Correzione - Suggestire: "Estendere di più".
- Correzione - Mettere una mano sopra la testa dell'atleta quando si è alzato completamente; mantenerla alla stessa altezza e chiedere all'atleta di colpire la vostra mano durante la spinta. Assicuratevi che l'atleta continui a raggiungere l'estensione anche quando la vostra mano non è più lì.
- Correzione - Riportare l'atleta ai passaggi di salto e atterraggio (1-3) della sequenza. Potreste dover rallentare un po' l'esercizio e velocizzarlo di nuovo una volta che lo schema base del movimento è solido.

### ERRORE - ATTERRAGGIO TROPPO AMPIO.

- Correzione - Suggestire all'atleta di eseguire il movimento senza muovere i piedi da sotto le anche.
- Correzione - Terapia: Bloccare i piedi con uno step oppure con qualche altro oggetto in modo che non possano essere troppo larghi.

### ERRORE - ATTERRAGGIO RILASSATO: NON È BLOCCATO SOPRA LA TESTA.

- Correzione - Suggestire di spingere verso l'alto e di tirare all'indietro la barra. Suggestire di tenere le spalle attive.

### ERRORE - L'ATLETA NON SI ALZA COMPLETAMENTE CON LA BARRA PRIMA DI RIPOSIZIONARLA SULLE SPALLE.

- Correzione - Suggestire di alzarsi con la barra sopra la testa.

# DEADLIFT

Il deadlift è fondamentale per il Sumo Deadlift High Pull e per i clean con la palla medica.

## 1. INSEGNARE IL MOVIMENTO

### POSIZIONE INIZIALE:

- Posizione = tra l'ampiezza del bacino e l'ampiezza delle spalle
- Peso sui talloni
- Schiena inarcata/curva lombare bloccata
- Spalle leggermente davanti alla barra
- Barra in contatto con gli stinchi
- Braccia ferme dritte
- Presa simmetrica al di fuori delle ginocchia, abbastanza ampia da non interferire con le ginocchia

### ESECUZIONE:

- Spingere attraverso i talloni
- Stendere le gambe, mentre le spalle e le anche si sollevano allo stesso ritmo
- Una volta che la barra oltrepassa le ginocchia, l'anca si apre completamente
- La barra mantiene il contatto con le gambe per l'intera durata
- Testa neutra
- Al ritorno sul pavimento, spingere le anche all'indietro e le spalle leggermente in avanti; ritardare il piegamento del ginocchio
- Una volta che la barra scende al di sotto delle ginocchia e l'angolo del torso è stabile, far ritornare la barra giù nella posizione di partenza

## 2. GUARDARE IL MOVIMENTO

### PUNTI PRINCIPALI DI PERFORMANCE:

- Mantenere la curva lombare
- Peso sui talloni
- Spalle leggermente davanti alla barra all'inizio
- Il bacino e le spalle si alzano allo stesso ritmo
- La barra rimane in contatto con le gambe durante tutto il movimento
- Al culmine dell'esercizio, il bacino è completamente aperto e le ginocchia sono dritte

## 3. CORREGGERE IL MOVIMENTO

### ERRORE - PERDITA DELLA CURVA LOMBARRE

- Correzione - Suggestire tirare il bacino all'indietro e di sollevare il petto
- Correzione - Toccare la persona sulla curva lombare e dire "Inarca!" Non cedere.
- Correzione - Interrompere e diminuire il carico in modo che la curva lombare possa essere mantenuta.

### ERRORE - : IL PESO VA O SI SPOSTA SUGLI ALLUCI.

- Correzione - Tenere l'atleta fermo sui talloni e tirare le anche indietro, mantenendo la tensione dei femorali all'inizio del movimento, e concentrarsi sulla spinta attraverso i talloni.
- Correzione - Controllare che la barra rimanga in contatto con le gambe durante tutto il movimento.

### ERRORE - SPALLE DIETRO LA BARRA IN POSIZIONE INIZIALE.

- Correzione - Alzare le anche per muovere le spalle oltre o leggermente di fronte alla barra.

### ERRORE - IL BACINO SI ALZA PRIMA DEL PETTO (DEADLIFT CON GAMBE RIGIDE).

- Consentire alle spalle e al petto di alzarsi prima. Suggestire "Solleva il petto con più aggressività" oppure "Solleva il petto e le anche allo stesso ritmo, fino a quando la barra oltrepassa le ginocchia".

### ERRORE - LE SPALLE SI ALZANO SENZA IL BACINO. LA BARRA SI MUOVE ATTORNO ALLE GINOCCHIA INVECE DI ANDARE DRITTA VERSO SOPRA.

- Correzione - Assicurarsi che l'atleta sia posizionato in maniera corretta: peso sui talloni e con le spalle di fronte alla barra. Suggestire "Spingi le ginocchia all'indietro quando alzi il petto".
- Correzione - Bloccare il movimento delle ginocchia con la vostra mano.
- Correzione - Trucco del bastone: Bloccare la persona tra due bastoni su ciascun lato della barra e fargli eseguire il movimento senza colpire i bastoni.

### ERRORE - LA BARRA URTA CON LE GINOCCHIA DURANTE LA DISCESA.

- Correzione - Iniziare il ritorno spingendo il bacino all'indietro e ritardando il piegamento del ginocchio.

### ERRORE - LA BARRA PERDE IL CONTATTO CON LE GAMBE.

- Correzione - Suggestire "Tira la barra verso le gambe per tutto il tempo".
- Correzione - Suggestimento tattile: Toccare la gamba dell'atleta dove la barra dovrebbe toccare dalla coscia allo stinco.

# SUMO DEADLIFT HIGH PULL

Il Sumo Deadlift High Pull (SDHP) si basa sul deadlift, ampliando la posizione, portando la presa all'interno delle ginocchia, aggiungendo un sollevamento delle spalle, un pull verso l'alto delle braccia ma, principalmente, velocità. Il movimento richiede un'estensione aggressiva del bacino e delle gambe prima dei pull con le braccia.

## 1. INSEGNARE IL MOVIMENTO

### POSIZIONE INIZIALE:

- Posizione = più ampia della larghezza delle spalle, ma non così ampia che le ginocchia si volgano verso l'interno
- Peso sui talloni
- Schiena inarcata/curva lombare bloccata
- Spalle leggermente davanti alla barra
- Barra in contatto con gli stinchi
- Braccia ferme dritte
- Presa simmetrica all'interno delle ginocchia

### ESECUZIONE:

- Accelerare attraverso i talloni dal suolo fino alla completa estensione delle anche e delle gambe
- Sollevamento delle spalle, con le braccia dritte
- Le braccia continuano portando la barra al mento con i gomiti alti e infuori
- Riportare la barra giù in modo fluido nella sequenza inversa: braccia, presa, bacino, ginocchia e ritorno alla posizione di partenza

### SEQUENZA:

1. Sumo deadlift
2. Sumo deadlift shrug, lento
3. Sumo deadlift shrug, veloce
4. Sumo Deadlift High Pull completo

## 2. GUARDARE IL MOVIMENTO

### PUNTI PRINCIPALI DI PERFORMANCE:

- Le anche si aprono prima del sollevamento delle spalle e del piegamento delle braccia
- La barra viene tirata fino a quasi sotto il mento
- Veloce e aggressivo
- I gomiti si muovono e terminano alti e infuori; i gomiti sono più alti delle mani durante l'intero movimento

## 3. CORREGGERE IL MOVIMENTO

TUTTI GLI ERRORI E LE CORREZIONI DEL **DEADLIFT** SI APPLICANO A QUESTO MOVIMENTO, OLTRE AI SEGUENTI:

**ERRORE - SI TIRA CON LE BRACCIA TROPPO PRESTO. ANCA NON COMPLETAMENTE APERTA PRIMA DI SOLL-**

### **EVARE LE SPALLE O DI TIRARE CON IL BRACCIO.**

- Correzione - Riportare l'atleta al passaggio 3 della sequenza (Sumo Deadlift Shrug). Sottolineare che l'anca ha bisogno di tirare per prima, anche prima delle braccia. Provare due Sumo Deadlift Shrug per ciascun SDHP completo; farlo tante volte quanto richiesto per riuscirci.

### **ERRORE - LE SPALLE NON SI SOLLEVANO.**

- Correzione - Ritornare alla sequenza. Fare due Sumo Deadlift Shrug e un high pull; farlo tante volte quanto richiesto per riuscirci.

### **ERRORE - I GOMITI SONO BASSI E VERSO L'INTERNO.**

- Correzione - Suggestire: "Gomiti alti!"

### **ERRORE - DISCESA INCORRETTA (BACINO PRIMA DELLE BRACCIA).**

- Correzione - Rallentare il movimento, riportare le braccia, il bacino e poi le gambe; in seguito velocizzare di nuovo.

### **ERRORE - TROPPO LENTO.**

- Correzione - Suggestire: "Più veloce!!"

### **ERRORE - SEGMENTAZIONE DEL MOVIMENTO.**

- Correzione - Suggestire di accelerare o di far saltare la barra da terra.

### **ERRORE - PERDITA DI CONTROLLO E MANCANZA DI EQUILIBRIO DELLA BARRA.**

- Correzione - Allargare un po' la presa. Assicurarsi che la presa sia simmetrica sulla barra.

### **ERRORE - URTARE LE GINOCCHIA**

- Correzione - Stringere la presa e assicurarsi che il bacino non sia troppo basso nella posizione iniziale.

# CLEAN CON LA PALLA MEDICA

I clean con la palla medica si basano sullo schema e sul movimento del Sumo Deadlift High Pull, con l'aggiunta di una trazione dell'oggetto verso il basso.

## 1. INSEGNARE IL MOVIMENTO

### POSIZIONE INIZIALE:

- Posizione = ampiezza delle spalle o leggermente più ampia
- Peso sui talloni
- Schiena inarcata/curva lombare bloccata
- Spalle sopra la palla
- La palla sul pavimento tra le gambe con spazio per le braccia
- Braccia dritte, palmi al di fuori della palla; punta delle dita verso il basso

### ESECUZIONE:

- Accelerare attraverso i talloni dal suolo fino alla completa estensione delle anche e delle gambe
- Sollevamento delle spalle, con le braccia dritte
- L'anca si ritrae; atterraggio con un front squat completo, con i gomiti al di sotto della palla
- Alzarsi fino all'estensione completa con la palla in posizione rack per completare il movimento
- Ritornare alla posizione iniziale

### SEQUENZA:

1. Deadlift (concentrarsi su una buona posizione iniziale)
2. Deadlift Shrug (concentrarsi su un'estensione veloce e shrug senza piegare il braccio)
3. Front Squat (concentrarsi sulla profondità della presa)
4. Shrug e Drop Under (concentrarsi sullo shrug e sullo scendere sotto la palla, presa bassa e tesa)
5. Clean con la palla medica completo

## 2. GUARDARE IL MOVIMENTO

### PUNTI PRINCIPALI DI PERFORMANCE:

- Le anche si estendono completamente
- L'anca si estende e lo shrug viene iniziato prima che le braccia vadano in trazione
- La palla viene presa in una posizione (al di sotto del parallelo) di front squat bassa e tesa (senza cadere)
- Veloce e aggressivo
- L'atleta si alza completamente con la palla in posizione rack per terminare

## 3. CORREGGERE IL MOVIMENTO

TUTTI GLI ERRORI E LE CORREZIONI DEL **DEADLIFT** SI APPLICANO A QUESTO MOVIMENTO, OLTRE AI SEGUENTI:

### **ERRORE - IL BACINO NON SI APRE COMPLETAMENTE.**

- Correzione - Riportare l'atleta al passaggio 2 della sequenza (Deadlift Shrug). Fargli fare due Deadlift Shrug per ciascun clean con la palla medica.

- Correzione - Suggerimento tattile: Mettere una mano sopra la testa dell'atleta mentre sta in piedi. Far eseguire all'atleta un clean con la palla medica, assicurandosi che tocchi la vostra mano con la parte superiore della testa prima di cadere in posizione di front squat.

### **ERRORE - LE SPALLE NON SI SOLLEVANO.**

- Correzione - : Riportare l'atleta al passaggio 2 della sequenza (Deadlift Shrug). Fargli fare due Deadlift Shrug per ciascun clean con la palla medica.
- Correzione - Suggerire "Shrug!"

### **ERRORE - SI TIRA CON LE BRACCIA TROPPO PRESTO.**

- Correzione - Deadlift Shrug, due ripetizioni per ciascun clean con la palla medica.
- Correzione - Due "Shrug and Drop Unders" (passaggio 4 della sequenza) per ciascun clean con la palla medica

### **ERRORE - AGITARE LA PALLA MEDICA.**

- Correzione - Fargli tenere la palla senza le dita, utilizzando soltanto i palmi o i pugni.

### **ERRORE - TORCERE LA PALLA.**

- Correzione - Ritornare alla sequenza: Deadlift Shrug, due ripetizioni per ciascun clean con la palla medica.
- Correzione - Rimanere in piedi di fronte all'atleta per prevenire ciò. Può essere fatto anche con un muro.
- Correzione - Richiedere all'atleta di tenere i lacci della palla verso l'alto durante l'intero movimento.

### **ERRORE - CADERE NELLA PRESA.**

- Correzione - Riportare l'atleta al passaggio 4 della sequenza (Shrug e Drop Under). Concentrarsi su una curva lombare tesa, mantenendo il petto in fuori, alla fine della presa.

### **ERRORE - NON SI RIESCE A FAR SCENDERE LA PALLA COMPLETAMENTE.**

- Correzione - Far fare all'atleta due "Shrug e Drop Under" (passaggio 4 della sequenza) per ciascun clean con la palla medica
- Correzione - Suggerimento tattile: Mantenere la palla al culmine dello shrug e far sì che l'atleta scenda mentre voi mantenete la palla.



# THE CrossFit TRAINING GUIDE

## ACCORDO DI LICENZA PER GLI ALLENATORI

**PER POTERSI** registrare per la Certificazione di Allenatore di Livello I, è necessario leggere e accettare l'accordo di licenza per allenatori. Si spera che abbiate davvero letto l'accordo e che abbiate compreso tutto quello ciò che vi autorizza e vieta di fare. Molte persone spuntano soltanto la casella e continuano il processo di registrazione.

**SE QUESTO È** il vostro caso, vi incoraggiamo a tornare indietro e a leggere l'accordo vincolante che avete sottoscritto. Allo stesso tempo, questo documento servirà a ricapitolare questo accordo per sommi capi e con termini semplici.

**INNANZITUTTO**, bisogna fare una differenza tra il metodo CrossFit e il marchio CrossFit. Durante gli scorsi due giorni siete stati sommersi da una quantità incredibile di nozioni intellettuali collettive. Molte di esse sono pubbliche, gratuite e di solito sono comunemente conosciute/accettate dalla comunità del fitness. Tuttavia, esse non sono unicamente organizzate e presentate in un pacchetto. L'organizzazione e la presentazione di queste informazioni in modo credibile, e che motivi gli altri verso il servizio, è ciò che costituisce il nome CrossFit.

**IL MARCHIO** CrossFit non è gratuito. Non è consentita la pubblicità, la commercializzazione, la promozione o la sollecitazione, in affari o in servizio, senza la licenza del nome CrossFit. Nella nostra comunità questa si chiama Affiliazione (descritta nel dettaglio sul sito web [crossfit.com](http://crossfit.com)). Ciò che potete fare è elencare "Allenatore CrossFit di Livello I" sul vostro curriculum, biglietto da visita, credenziali o biografia. Potete allenarvi da soli, con gli amici, introdurre la metodologia, stimolare l'interesse nella vostra comunità e indossare una maglietta di CrossFit con orgoglio. Ciò che NON potete fare è pubblicizzare/commercializzare (ad es. Utilizzare il nome CrossFit) per vendere servizi su un sito web, su un volantino, in un negozio, ecc. NON potete fabbricare e vendere magliette, cappelli, adesivi, supplementi, ecc. senza un'Affiliazione. NON potete riconfezionare la metodologia, riformulare l'articolazione e depositarla come vostre. Si tratta di una violazione di legge.

**PUÒ ESSEREVI DI AIUTO** pensare alla seguente analogia. Se comprate una bottiglia di Coca-Cola potete berla, darla agli amici, mischiarla con il bourbon, insomma qualsiasi cosa volete, ma non potete usare il marchio Coca-Cola per imbottigliare e vendere le vostre bibite.

**IL NOSTRO DIPARTIMENTO LEGALE** persegue per legge qualsiasi utilizzo non autorizzato del marchio CrossFit. Bisogna rendere merito quando è dovuto. Se avete dubbi sull'utilizzo appropriato del marchio CrossFit, contattateci all'indirizzo [AffiliateSupport@CrossFit.com](mailto:AffiliateSupport@CrossFit.com).