



PERCHÈ CROSSFIT?

I vantaggi del metodo Crossfit rispetto ad un allenamento tradizionale con i pesi

*Il successo è una
conseguenza, non un
obiettivo*

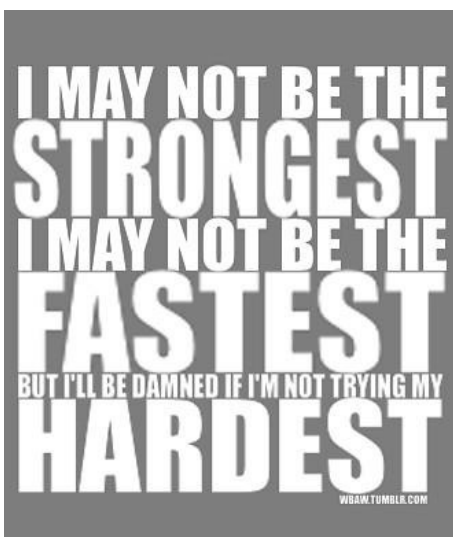
Con questo articolo voglio fare un po' di chiarezza su cosa è il Crossfit e quali sono i vantaggi rispetto ad un allenamento tradizionale in palestra.

COSA È IL CROSSFIT?

Movimenti funzionali, costantemente variati, eseguiti ad alt(issim)a intensità! I movimenti funzionali sono naturali, spontanei in risposta alle necessità della vita; sono schemi per il coinvolgimento universale della muscolatura; essenziali alla vita di tutti i giorni; sicuri (se eseguiti con la corretta tecnica); composti e non scomponibili, multiarticolari; dal core verso le estremità; muovono grossi carichi per lunghe distanze con velocità sviluppando quindi tanta potenza. La potenza diventa quindi la misura dell'intensità (misurabile!). Il fatto che siano costantemente variati ha lo scopo di generare un fitness il più ampio possibile.

COSA È IL FITNESS?

Mangiare carne e pesce, verdure, noci e semi, un po' di frutta, poco amido e niente zucchero. Allenarsi nei sollevamenti principali (deadlift, clean, squat, clean & jerk e snatch). Imparare perfettamente le basi della ginnastica. Pedalare, correre, nuotare, vogare con forza e velocemente. Mischiare questi elementi 5/6 volte a settimana con allenamenti brevi ed intensi. Imparare e praticare nuovi sport. L'obiettivo è creare



Sembra sempre
impossibile finché non
l'hai fatto



un allenamento che porti ad un miglioramento di tutte e 10 le abilità di fitness riconosciute per essere preparati ad eseguire bene qualsiasi obiettivo immaginabile, la specialità è nel non specializzarsi. Per fare un esempio, un crossfitter non sarà mai forte come un atleta di powerlifting e non sarà mai in grado di terminare una maratona con lo stesso tempo di un maratoneta, ma a differenza dei due atleti “specializzati” potrà cimentarsi con buoni risultati in entrambe le attività.

Se immaginate una piramide, in ordine di importanza, alla base troviamo una corretta alimentazione, seguita dal condizionamento metabolico, dalla ginnastica, dal sollevamento pesi ed infine dal praticare molti sport.

MA IO POSSO FARE CROSSFIT?

SI! Crossfit è per tutti! Il metodo è perfettamente valido ed adattabile ad ogni età, dai bambini (Crossfit Kids) agli anziani, ad un atleta. Tutti i WOD (Workout Of Day), qualsiasi movimento, è scalabile e modulabile, applicabile ad ogni livello di fitness, capacità ed obiettivo. Ogni individuo lavorerà sul proprio livello di “alta intensità” ed i progressi saranno misurabili e confrontabili su una propria scala di valutazione.

Crossfit ti renderà più forte, più resistente, più veloce, più performante ecc., è questo il fine, tutto ciò si ripercuoterà sul fisico e quindi tutti i miglioramenti a livello estetico saranno “soltanto” una conseguenza dell’atleticità acquisita.

Crossfit VS Allenamento Tradizionale

Crossfit è vario e stimolante, l’attività in sala pesi è noiosa e monotona, lo dimostra il fatto che chi prova il Crossfit non riesce più a farne a meno. Gli allenamenti tradizionali sono adatti e specifici obiettivi, con il Crossfit si migliorano tutte e 10 le categorie di fitness riconosciute. L’allenamento di gruppo ti sprona a dare il massimo e, a differenza che in sala pesi, c’è sempre un trainer che ti corregge e ti indica cosa fare e come farlo. I movimenti da imparare e migliorare sono talmente tanti che sei sempre determinato a migliorare ed imparare cose nuove. L’intensità è alta e gli allenamenti sono molto più brevi. Per quanto si dica che nel Crossfit ogni giorno gli allenamenti si scelgono “a caso”, in realtà la programmazione riveste un ruolo fondamentale che metto al secondo posto, in ordine di



Noi non usiamo le macchine, le costruiamo!



Federico Mancini
www.federicomancini.com
info@federicomancini.com

importanza, dopo la tecnica! Il Crossfit, inoltre, è uno sport, essendo tutto misurabile, standardizzabile. Esistono competizioni a livello nazionale, continentale e mondiale, divise per categorie, per professionisti e per praticanti, che ogni anno catturano sempre di più l'interesse di appassionati e pubblico! Non a caso i vincitori dei Crossfit Games vincono il titoli di "The Fittest On Earth"! Un motivo ci sarà...

LORO hanno la TV in sottofondo.

NOI abbiamo gli altri membri che ti incitano a finire la tua ultima ripetizione.

LORO hanno le macchine cardio che ti avvisano che stai andando troppo veloce.

NOI abbiamo i Trainer che ti dicono che non stai andando abbastanza veloce.

LORO hanno gli specchi.

NOI abbiamo Trainer che ti dicono come correggere l'esecuzione del movimento.

LORO hanno le macchine per il curl dei bicipiti ed i cavi.

NOI facciamo Squat e Deadlift che trasferiremo nella vita reale.

LORO ti vendono un abbonamento e sperano che ci andrai solo 1 mese.

NOI vogliamo che vieni il più spesso possibile per aiutarti a cambiare la tua vita.

LORO fanno 20 minuti di allenamento in 2 ore.

NOI facciamo 2 ore di allenamento in 20 minuti.

LORO hanno un tornello all'ingresso dove strisci la tua card.

NOI abbiamo Trainer formati pronti a darti tutte le informazione sul fitness che richiedi.

LORO si allenano per apparire.

NOI ci alleniamo per la vita.