



Una metodologia d'allenamento certamente adatta agli sport da combattimento, considerato che si sviluppano tutte le capacità condizionali generali di cui abbisogna un fighter. Chiaramente servirà ad integrare il lavoro specifico del combattimento.

Il *CrossFit* è uno sport che richiede forza e condizione atletica, creato da Greg Glassman. Le sue origini risalgono agli anni '70, sebbene abbia iniziato a richiamare l'attenzione del pubblico soltanto verso la seconda degli anni '90, quando Glassman fondò la propria palestra a Santa Cruz, California, nel 1995. La società CrossFit Inc. fu inizialmente fondata in California, nel 2004. Il marchio "CrossFit" viene usato negli Stati Uniti per contraddistinguere servizi di personal fitness almeno a partire dal 1985. Le attività primarie della società consistono nel formare/accreditare personal trainer attraverso corsi, nel concedere in licenza a palestre affiliate il marchio CrossFit, nell'organizzare una competizione mondiale di fitness nota come CrossFit Games, oltre a diffondere informazioni nutrizionali e di fitness attraverso il CrossFit Journal ed il sito web.

CrossFit è anche la comunità che sorge spontaneamente con le persone che fanno questi allenamenti insieme. In effetti, l'aspetto comunitario di CrossFit è un componente chiave del motivo per cui è così efficace.

Utilizzando un approccio costantemente variato nella formazione, con movimenti funzionali alla massima intensità (rispetto alle tolleranze fisiche e psicologiche del partecipante), portano a guadagni notevoli in termini di fitness. L'intensità è essenziale per ottenere risultati ed è misurabile come lavoro / tempo. Il lavoro più si fa in meno tempo, più sarà intenso lo sforzo.

L'atleta di CrossFit deve padroneggiare i dieci punti fondamentali del fitness:

1. resistenza cardiorespiratoria: l'abilità dei sistemi del corpo di raggruppare, elaborare e fornire ossigeno.
2. resistenza muscolare: 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.

CrossFit è , molto semplicemente , lo "sport del fitness. " Abbiamo imparato che sfruttando il naturale cameratismo , la competizione e il divertimento dello sport o un gioco si produce un'intensità che non ha eguali.

Nel 2012 in tutto il mondo sono circa 4.000 le palestre o 'punti' affiliati CrossFit, in oltre 71 Paesi. Alcuni dei seguaci praticano il programma di esercizi CrossFit per proprio conto o presso una palestra affiliata, seguendo l'"Allenamento del Giorno" o il "WOD", che viene pubblicato quotidianamente sul sito web della società.

Tutti gli allenamenti di CrossFit si basano su movimenti funzionali . Questi sono i movimenti fondamentali della vita , si ritrovano dappertutto , e costituiscono naturalmente il nostro DNA . Si muovono i carichi più grandi le distanze più lunghe in modo che siano l'ideale per massimizzare la quantità di lavoro svolto nel più breve tempo ( intensità ) .

Gli atleti di CrossFit si esercitano con corsa, vogatore, salto della corda, arrampicata e spostamento di oggetti stravaganti; spesso muovono carichi pesanti velocemente e per lunghe distanze e usano le tecniche del Powerlifting e del Sollevamento pesi. Utilizzano inoltre manubri, anelli da ginnastica, sbarre per trazioni, kettlebell e molti esercizi a corpo libero.

CVFM @ HI + Collettiva Ambiente = Salute. Un regime di costante variazione ( CV ) , movimenti funzionali ( FM) eseguiti ad alta intensità ( @ HI ) in un ambiente comune conducono alla salute ed al fitness . Mangiare carne e verdure, noci e semi , frutta , poco amido , e niente zucchero . Mantenere l'assunzione a livelli che sosterranno l'esercizio , ma non il grasso corporeo .

(Fonte: <http://it.wikipedia.org/wiki/CrossFit> ; <http://www.crossfit.com/cf-info/what-is-crossfit.html>

)

<http://www.youtube.com/watch?v=tzD9BkXGJ1M>

Il CrossFit è uno sport che richiede forza e condizione atletica, creato da Greg Glassman. Le sue origini risalgono agli anni '70, sebbene abbia iniziato a richiamare l'attenzione del pubblico soltanto verso la seconda degli anni '90, quando Glassman fondò la propria palestra a Santa Cruz, California, nel 1995. La società CrossFit Inc. fu inizialmente fondata in California, nel 2004. Il marchio "CrossFit" viene usato negli Stati Uniti per contraddistinguere servizi di personal fitness almeno a partire dal 1985. Le attività primarie della società consistono nel formare/accreditare personal trainer attraverso corsi, nel concedere in licenza a palestre affiliate il marchio CrossFit, nell'organizzare una competizione mondiale di fitness nota come CrossFit Games, oltre a diffondere informazioni nutrizionali e di fitness attraverso il CrossFit Journal ed il sito web.

CrossFit è anche la comunità che sorge spontaneamente quando le persone fanno questi allenamenti insieme. In effetti, l'aspetto comunitario di CrossFit è un componente chiave del perché è così efficace.

Utilizzando un approccio costantemente variato alla formazione, questi movimenti funzionali alla massima intensità (rispetto alle tolleranze fisiche e psicologiche del partecipante), portano a guadagni notevoli in termini di fitness. L'intensità è essenziale per ottenere risultati ed è misurabile come lavoro / tempo. Il lavoro più si fa in meno tempo, più intenso lo sforzo.

L'atleta di CrossFit deve padroneggiare i dieci punti fondamentali del fitness:

1. resistenza cardiorespiratoria: l'abilità dei sistemi del corpo di raggruppare, elaborare e fornire ossigeno.
2. resistenza muscolare: 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.

## CrossFit

Scritto da andrea

Mercoledì 11 Dicembre 2013 17:28 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 11 Dicembre 2013 19:02

---

CrossFit è , molto semplicemente , lo "sport del fitness. " Abbiamo imparato che sfruttando il naturale cameratismo , la competizione e il divertimento dello sport o un gioco produce un'intensità che non può essere accompagnata da altri mezzi .

Nel 2012 in tutto il mondo sono circa 4.000 le palestre o 'punti' affiliati CrossFit, in oltre 71 Paesi. Alcuni dei seguaci praticano il programma di esercizi CrossFit per proprio conto o presso una palestra affiliata, seguendo l'"Allenamento del Giorno" o il "WOD", che viene pubblicato quotidianamente sul sito web della società.

Tutti gli allenamenti di CrossFit si basano su movimenti funzionali . Questi sono i movimenti fondamentali della vita , trovano dappertutto , e costruite naturalmente nel nostro DNA . Si muovono i carichi più grandi le distanze più lunghe in modo che siano l'ideale per massimizzare la quantità di lavoro svolto nel più breve tempo ( intensità) .

Gli atleti di CrossFit si esercitano con corsa, vogatore, salto della corda, arrampicata e spostamento di oggetti stravaganti; spesso muovono carichi pesanti velocemente e per lunghe distanze e usano le tecniche del Powerlifting e del Sollevamento pesi. Utilizzano inoltre manubri, anelli da ginnastica, sbarre per trazioni, kettlebell e molti esercizi a corpo libero.

(Fonte: <http://it.wikipedia.org/wiki/CrossFit>; <http://www.crossfit.com/cf-info/what-is-crossfit.html>)

<http://www.youtube.com/watch?v=tzD9BkXGJ1M>