

# Cr o s s F i t

L'allenamento alternativo.  
Agilità, forma fisica e benessere



E' un pomeriggio di mezza estate, la calura è talmente alta da creare uno stato di torpore, quando uno squillo interrompe il suono delle cicale

<Driiin , driiin .

<Pronto ?

<Ciao Tony, come stai stai?

<Bene, a parte il caldo!

<Ti stai allenando?

<Ma... sai è un periodo, un po' morto e poi le alte temperature, dovresti alzarti la mattina presto, ma non ne ho voglia.

<Ti ho chiamato perchè c'è una palestra di crossfit che offre la prima prova gratuita. Che ne dici di andare a vedere e.... naturalmente porta i ragazzi!

<Cross..che, non ne ho mai sentito parlare!

<Il CrossFit è un programma di rafforzamento e condizionamento fisico pensato per aiutare le persone a conquistare un benessere completo e generale. Il programma di CrossFit si concentra su una serie di movimenti funzionali che cambiano costantemente, eseguiti ad alta intensità per raggiungere una prestanza fisica totale

Potrebbe tornare molto utile, soprattutto ai ragazzi. Ti ho prenotato la prova per giovedì prossimo.

<Ok allora ci vediamo giovedì

<Ciao

E' così che sono entrato nel fantastico mondo di questa

Il CrossFit è uno sport e programma di rafforzamento e condizionamento fisico creato da Greg Glassman. Le sue origini risalgono agli anni settanta, sebbene abbia iniziato a richiamare l'attenzione del pubblico soltanto verso la seconda metà degli anni novanta, quando Glassman fondò la propria palestra a Santa Cruz, California, nel 1995. La società CrossFit Inc. fu inizialmente fondata in California, nel 2004.

disciplina.

Il nome mi aveva incuriosito. Inglese, pieno di S e di R. Già dal suono che si emette, quando lo si pronuncia, si può capire che all'inizio sarà duro(Cross), ma poi, l'assonanza del 'fit', che fila via da se, sarà tutto più facile.

Il giorno della prova è arrivato, ci ritroviamo all'ingresso di una delle poche palestre autorizzate ad effettuare allenamenti crossfit di Roma e provincia. Già perchè per insegnare, la palestra deve essere autorizzata dalla casa madre e rispettare determinati standard. Entriamo salutiamo i proprietari che ci fanno riempire dei moduli dove dichiariamo di essere in buone condizioni di salute. Mentre ci dirigiamo verso gli spogliatoi, attraversiamo la sala dove un gruppo di persone, uomini, donne giovani e meno giovani si cimentano negli esercizi. Tra un po' tocca a noi, non vi nascondo che sono un po' teso.



Seguici su : [www.pedalando.org](http://www.pedalando.org)