



Probabilmente questo mio stato di tensione è dovuto alla ignoranza verso questa disciplina, infatti quando non ho le informazioni sufficienti non mi sento a mio agio. Ci dirigiamo in sala , dove altri atleti, tutti sudati ed un pò stravolti, ci lasciano il posto. Un saluto veloce e Simone ci inizia spiegandoci cos'è il CrossFit. Il crossfit è una disciplina di condizionamento che ama variare i propri allenamenti. Con questo programma si va continuamente a svolgere degli esercizi sempre diversi allontanando quella che può essere la noia di esercizi ripetitivi. Parlando ci porta in corrispondenza di una lavagna.

< Questo è il WOD dove ci sono i giorni della settimana ed accanto i relativi esercizi da svolgere. Tutte le settimane il WOD (Workout of the Day) viene cambiato, affinché chi si allena negli stessi giorni non vada a svolgere sempre gli stessi esercizi. Qui le mie paure cominciano a materializzarsi. Il WOD è scritto totalmente in inglese, lingua che mastico poco, ma per fortuna c'è Simone che come una maestra di prima elementare ci accompagna passo passo. E' proprio questo che mi entusiasma, viene dedicato del tempo alla spiegazione degli esercizi del giorno, poi si fanno delle prove a 'secco', cioè senza strumenti ed

infine si arriva a svolgere l'esercizio vero e proprio. Oggi facciamo due esercizi, uno di forza e uno di agilità. Il primo di chiama Burpee e il

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

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

resistenza muscolare: l'abilità dei sistemi del corpo di elaborare, fornire, immagazzinare e utilizzare energia.

forza: l'abilità di un'unità muscolare, o di una combinazione di unità muscolari, di applicare la forza.

flessibilità: l'abilità di massimizzare l'arco di movimento di un'articolazione.

potenza: l'abilità di un'unità muscolare, o di una combinazione di unità muscolari, di applicare la forza massima per un tempo minimo.

velocità: l'abilità di ridurre il tempo di ripetizione di un movimento ripetuto.

coordinazione: l'abilità di combinare una serie di movimenti distinti in un unico movimento.

agilità: l'abilità di diminuire il tempo di transizione da una serie di movimenti a un'altra.

equilibrio: l'abilità di controllare la posizione del centro di gravità di un corpo in relazione alla sua base di supporto.

precisione: l'abilità di controllare un movimento in una direzione o a un'intensità specifica.

secondo shoulders press.

Burpee: consiste nell'eseguire un piegamento sulle gambe, un piegamento sulle braccia ed un ritorno alla posizione iniziale con un salto. Più difficile da spiegarsi che a farlo, qui troverete un video dimostrativo.

Shoulders press : Si prende un bilanciere da 5-10 o più kg, lo si afferra portandolo alle spalle all'altezza del collo, con i gomiti in avanti. Lo si sollevava sulla testa e lo si riporta in posizione di partenza. Questi esercizi vanno eseguiti in questa sequenza. Uno shoulders press e nove burpees, due shoulders press e otto burpees fino a ad arrivare a nove shoulders press e



Seguici su : www.pedalando.org