



Foto di Peter Lueders

24

LANCIANDO LA PALLA AL MURO

Dieci migliori consigli di biomeccanica e allenamento che potete seguire per migliorare il vostro wall ball.

Del Dott. Bob LeFavi, Ph.D., CSCS, USAW, CF-L1

ARTICOLI

16 CROSSFIT PER LE MASSE

Se volete la prova che chiunque può fare CrossFit, vi basta guardare *Extreme Weight Loss*. Nel programma l'allenatore Chris Powell ha usato questo sport per aiutare persone gravemente sovrappeso a dare una svolta alla propria vita.

di Jordan Brown

30 DENTRO AL CORPO MENTRE FA CROSSFIT

Gli oneri fisici sempre diversi del CrossFit stanno scolpendo il vostro corpo fin dalla prima sessione.

di Bob LeFavi, Ph.D., CSCS, USAW, CF-L1

40 RIPOSATEVI

La sua importanza per il recupero è spesso sottovalutata, ma il sonno merita di essere considerato al pari della dieta e del programma di allenamento.

di Cory McCartney

45 IN FORMA CON I GRASSI

I grassi sono stati diffamati per decenni a causa di studi poco attendibili, dell'ampia diffusione di notizie errate e della semplice diffidenza causata dal loro nome. Mettiamo un punto a tutto questo.

della Dott.ssa Elke S. Nelson, CF-L1

51 LE SCARPE GIUSTE

Volete aumentare il carico nello squat, nella girata e nello strappo? Esaminate le vostre scarpe: il tipo giusto può mettervi in condizioni di riuscirci.

di Eric Velazquez, CSCS

RUBRICHE

4 CROSSTALK

Ricerche, Novità, Tecniche.

8 ANATOMIA DELL'ESERCIZIO

Turkish getup

10 SCIENZA DEL MOVIMENTO

- Vietato il rimbalzo

- Avete afferrato bene?

14 CIBO PER LA MENTE

Insetti in tavola

54 LARGO ALLE DONNE

Massa muscolare: la miglior amica delle donne

53 WOM

Rafforzate la presa e le anche

CONTRIBUTORS

Dana Collins; Sandra Cordero; Logan Gelbrich, CF-L3; Brittany Ghirai, CF-L1; Peter Lueders; Cory McCartney; Lara McGlashan, CPT; Chad Melton, CF-L1; Elke S. Nelson, Ph.D., CF-L1; Rob Orlando; Robert Reiff; Abi Reiland, CF-L1; Brittney Saline, CF-L1; Ian Spanier; Joe Wuebben, Jordan Brown, Eric Velazquez, CSCS; Mike Carlson, NASM-CPT, CFL-1