

**sommario** ▶

**SWEAT<sub>RX</sub>**

ottobre/novembre 2013

**ARTICOLI**

24

**ACROBAZIE ALLA SBARRA**

Un nuovo modo di allenarsi

30

**SWEAT RX CHAMPIONSHIPS**

2013

**24**  
**ACROBAZIE  
ALLE SBARRE**



# 40

## CARICO ESPLOSIVO

### UP FRONT

#### 4 GALLERY

Fotografo:  
Marie-Lyssa Dormeus  
Atleta: Spenser Arnold

### 19 LE DIMENSIONI CONTANO

Il CrossFit mette  
in discussione  
gli stereotipi

### 22 FITNESS & AFFARI

Costruite il vostro box

### FIT RX

#### 8 FORZA

Squat con bilanciere

#### 10 PERFORMANCE

Flessioni alle parallele

#### 12 CORPO

5 esercizi per la  
mobilità delle spalle

### FUEL

#### 36 ZUPPA DI MANZO DEL BOSCAIOLO

Andrew Muto prepara  
piatti salubri

#### 37 IL POTERE DELLA MELAGRANA

Grace Van Berkum  
sbuccia le melagrane

### THE SCENE

#### 16 UNA VITA

##### DA FUORILEGGE

Ecco a voi Rudy Nielsen

#### 18 DA NON PERDERE

Partite con il piede  
giusto

### TRAINING

#### 40 CARICO ESPLOSIVO

#### 47 IMPARARE I MOVIMENTI

#### 52 GINNASTICA PER LA FORZA

### COMMUNITY

#### 56 REEBOK CROSSFIT GAMES

Sintesi dell'evento 2013



IN COPERTINA  
FOTO: Marie-Lyssa Dormeus  
MODELLO: Rara (Raoul)