

SOMMARIO

RUBRICHE

- 4 **CROSSTALK**
Ricerche, Novità,
Tecniche.
- 14 **STRUMENTI
PER IL CROSSFIT**
Il pianeta delle App.
- 16 **ANATOMIA
DELL'ESERCIZIO**
 - Swing con kettlebell.
 - Kettlebell snatch.
 - Barbell floor press.
- 22 **LA SCIENZA
DEL MOVIMENTO**
Un passo nella direzione
giusta.
- 25 **CHIEDETE
ALL'ESPERTO**
Dieta Paleo.
- 64 **WOM**
Snatch + Skip Sprint.

ARTICOLI

- 26 **IL WRESTLER**
La superstar WWE Seth
Rollins usa il CrossFit
per rimanere forte e
sano nello sport di
intrattenimento più
violento del mondo.
Di Mike Carlson

34

- 34 **LE TEORIE DI WENDLER**
Vi piace stabilire record personali
negli esercizi fondamentali? Certo
che sì. Con il famoso programma
5/3/1 di Jim Wendler potrete
guadagnare forza in modo costante.
Di C.J. Logan
- 44 **BURPEES**
Non è la vostra immaginazione –
neanche voi gli piacete. dunque,
perché non prenderci familiarità e
farci amicizia? ecco come.
Di Bob LeFavi
- 49 **CONSIDERAZIONI
SUI CARBOIDRATI**
Per dimagrire dobbiamo ridurli,
sono essenziali per l'attività fisica,
l'ideale è assumerli a colazione,
è bene assumerli solo dopo
l'allenamento e la sera... non
sorprende che le persone siano
confuse e si sentano perse quando
devono decidere cosa mettere
in bocca e quando. Qui abbiamo
separato le informazioni giuste
da quelle sbagliate relative ai
carboidrati.
Della Dott.ssa Elke S. Nelson
- 59 **K2 IN TUTTA
LA SUA POTENZA**
Una montagna di ricerche indica
che la K2 potrebbe essere la
vitamina più importante di cui
abbiate mai sentito parlare.
Della Dott.ssa Elke S. Nelson

Foto di Robert Reiff

MY
BOX

GROUP PUBLISHER Cheryl Angelheart
DIRECTOR OF BRAND DEVELOPMENT
Alexander Norouzi

EDITOR-IN-CHIEF Jordana Brown

GROUP Advertising Director
Donna Diamond Riekenberg

ADVERTISING ACCOUNT MANAGERS
Al Berman, BJ Ghiglione, Julie Stone,
Laura (Flores) Thorne

COPY CHIEF Jeannine Santiago

COPY EDITOR Gretchen Haas

Staff Writer Mike Carlson, NASM-CPT, CFL-1

Special Projects Editor Vicki Baker
art directors Dana Collins, Paul Duarte,
Andrius Krasuckas

Production MANAGER Patrick Sternkopf

Video and Photo Editor Richard Alexander

Web Editor Maureen Farrar

A/R Manager Alice C. Negrete

Marketing Manager Lauren O'Brian

CONTRIBUTORS: Dean Brierly, Josh Gallegos; C.J.
Logan; Peter Lueders; Elke S. Nelson, Ph.D.; Robert
Reiff; Isaiah Rhodes, NSCA-CPT; Seth Rollins; Tim
Petersen; Mike Vaccarella

Ristampato in lingua italiana
da Sandro Ciccarelli Editore s.r.l.
previa autorizzazione

The Box content which appears in this magazine
is copyrighted © 2015 by Cruz Bay Publishing, Inc.
All rights reserved; reprinted with permission.
Subject to national and international intellectual
property laws and treaties. The Box® is a registered U.S.
trademark of Cruz Bay Corporation.

Edizione Italiana a cura
di Sandro Ciccarelli Editore s.r.l.