

SOMMARIO

RUBRICHE

- 4 **CROSSTALK**
Ricerche, Novità, Tecniche.
- 14 **ANATOMIA DELL'ESERCIZIO**
Toes-to-bar.
- 16 **LA DIETA DELL'ATLETA**
chiarimenti per gli atleti stufi dei consigli alimentari contraddittori.
- 18 **DENTRO IL BOX**
Una palestra di CrossFit può esistere all'interno di una grande palestra commerciale?
- 64 **SPIRITO COMUNITARIO**
Largo alle donne
- 65 **WOM**
 - Allenamento per la potenza
 - Prova fisica per la swat

ARTICOLI

- 20 **MOLTO PROBABILMENTE LA COPPIA PIÙ BELLA DI SEMPRE***
** di certo, tra quelle incredibilmente forti.*
L'atleta di crossfit Katie Hogan e il powerlifter/preparatore atletico Jesse Burdick sono un modello per le coppie appassionate di allenamento per la forza. *Di Joe Wuebben*
- 36 **I HEART CROSSFIT**
Per questi 8 atleti il crossfit è ben più di un hobby. è una questione di cuore. *Di Lindsay Berra*
- 42 **ALLE PRESE CON IL CROSSFIT**
Tuffy Gosewisch si guadagna il pane grazie alla major league baseball, però dentro di sé è un patito di crossfit. *Di Lindsay Berra*
- 48 **MOVIMENTI SOPRA LA TESTA**
Ecco perché i giocatori di baseball sono restii a eseguire movimenti sopra la testa – e perché gli atleti di CrossFit non devono esserlo.
Del dott. Bob LeFavi
- 56 **BATTAGLIA A SUON DI DIETE**
My box esamina alcune delle numerose filosofie nutrizionali seguite dagli atleti di crossfit.
Di Cory McCartney

28

LASCIATELI INDIETRO

Con l'introduzione del nuoto nelle gare di crossfit, gli atleti devono affrontare ancora un'altra sfida. questi sette esercizi da eseguire sulla "terraferma" vi aiuteranno a battere gli avversari.

Di Bob LeFavi

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 Chiglione, 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'Brien

CONTRIBUTORS: Dean Briery, 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.