

SOMMARIO

24

DALLE PIROETTE AL PISTOL SQUAT

Brooke Ence ha lasciato la danza per scoprire una nuova passione: il crossfit
Di *Brittney Saline, CF-L1*

RUBRICHE

- 4 CROSSTALK**
Ricerche, Novità, Tecniche.
- 10 ANATOMIA DELL'ESERCIZIO**
Arrampicata sulla corda
- 12 SCIENZA DEL MOVIMENTO**
I segreti per abbassarsi di più
- 14 CHIEDI ALL'ESPERTO**
- Come usare gli spuntini
- Allenamento & celiachia
- 53 WOM**
- Il gripper
- Allenamento misto di condizionamento metabolico

ARTICOLI

16 DOMIAMO QUESTI "SCONOSCIUTI"

I CrossFit Games abbondano di sfide stravaganti. Però un esame più attento rivela che molte di esse possono tornare utili quando integrate correttamente nell'allenamento.
di *Bob LeFavi, Ph.D., CSCS, USAW, CF-L1*

32 I 3 ERRORI PIÙ GRAVI COMMESSI DAI CROSSFITTER NEI SOLLEVAMENTI OLIMPICI E COME CORREGGERLI

Uno solo di questi errori tecnici è sufficiente per compromettere i sollevamenti olimpici. Insieme possono creare una cascata di errori che rendono esponenzialmente più difficile il completamento di un sollevamento. Voi quante ne commettete?

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

40 FATE IL PIENO DI FERMENTI

I probiotici sono molto popolari... e se vi dicessi che esiste un modo per assumerli senza bisogno di ricorrere agli integratori?

della *Dott.ssa Elke S. Nelson, cfl-1*

45 BEVETE!

Notizie e cifre sull'idratazione
di *Sommer Robertson-abiad*

MY
BOX

GROUP PUBLISHER Cheryl Angelheart
brand director Alexander Norouzi
EDITOR-IN-CHIEF Jordana Brown

GROUP Advertising Director Donna Diamond Riekenberg
ADVERTISING ACCOUNT MANAGERS BJ Ghignone,
Julie Stone, Laura (Flores) Thorne
COPY CHIEF Jeannine Santiago

Science Editor Bob LeFavi, Ph.D., CSCS, USAW, CF-L1
Special Projects Editor Vicki Baker
art director Andrius Krasuckas

Production MANAGER Patrick Sternkopf
PHOTO and VIDEO Editor Josh Brumfield

Web Editor Maureen Farrar
A/R Manager Alice C. Negrete
Marketing Manager Lauren O'Brien
COach and Tech Adviser Josh Gallegos, CF-L2

CONTRIBUTORS

Scott Braunsdorf; Sandra Cordero; Logan Gelbrich,
CF-L3; Brittany Ghiroli, CF-L1; Andrius Krasuckas;
Lara McGlashan, CPT; Peter Lueders; Claudia Monje;
Elke S. Nelson, Ph.D., CF-L1; Rob Orlando; Robert
Reiff; Abi Reiland, CF-L1; Brittney Saline, CF-L1;
Corey Sorensen; Tara Thompson;
Eric Velazquez, CSCS; Joe Wuebben

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

The Box content which appears in this magazine
is copyrighted © 2016 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.