



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 Ghirali, 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