

SOMMARIO

ARTICOLI

16 **SAM HEUGHAN RAGGIUNGE LA VETTA**

Outlander Jamie Fraser è autorevole, coraggioso e di animo compassionevole e, a detta di tutti, così è anche l'attore che lo impersona. Siamo volati in Scozia per parlare con Sam Heughan di come il CrossFit lo abbia aiutato ad entrare nel ruolo, della sua passione per gli sport di resistenza e di come le sue arrampicate sulle montagne abbiano ispirato migliaia di persone a migliorare la propria salute... per beneficenza. *Di Jordana Brown*

26 **VOLGETE IL NEGATIVO IN POSITIVO**

Negli allenamenti di CrossFit raramente è posta l'enfasi sull'allenamento eccentrico. Eppure è necessario per ottimizzare la prestazione muscolare. *Del dott. Bob LeFavi, CSCS, USAW, CF-L1*

34 **"TESTIAMO" LA DIETA PALEO**

America's Test Kitchen ci ha permesso di esaminare il suo ultimo libro: *Paleo Perfected: A Revolution in Eating Well With 150 Kitchen-Tested Recipes*. Le tre ricette che trovate qui propongono una versione gustosa e attinente ai principi Paleo di piatti che, in effetti, sarebbero lontani da questa dieta.

38 **ALLUNGARE I QUADRICIPITI È INUTILE**

Ecco perché il vostro deficit di mobilità può impedirvi di ottenere altri guadagni. *Di Jenessa Connor*

RUBRICHE

4 **CROSSTALK**

Ricerche, Novità, Tecniche...

10 **ANATOMIA DELL'ESERCIZIO**

Distensione su panca

12 **SCIENZA**

DEL MOVIMENTO

Indolenzimento o infortunio?

14 **INSIDE THE BOX**

CrossFit Impulse

42 **SPIRITO COMUNITARIO**

Largo alle donne

43 **WOM**

State al passo con Indiana Jones

Foto di Peter Lueders

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 Ghiglione, Julie Stone, Laura (Flores) Thorne

COPY CHIEF Jeanmine 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

Dana Collins; Sandra Cordero; Logan Gelbrich, CF-L3; Brittany Ghirli, 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, CF-L1

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.