

SOMMARIO

ARTICOLI

16 INCONTRO CON LA COPPIA PIÙ FORTE DEL CROSSFIT

Chi l'avrebbe mai detto che i nomi più santificati del powerlifting avrebbero fatto scalpore anche nel crossfit? shane a laura phelps sweatt sono la coppia da record alla testa di una evoluzione nel crossfit.
Di Logan Gelbrich, CF-L3

33 FORZA DAL NORD

È ora di seguire il richiamo dei vichinghi: una dieta ricca di cibi della tradizione nordica può aiutarvi a "conquistare" una salute – e una prestazione sportiva – ottimali
Di Matthew Kadey, MS, RD

38 PRESA FORTE

Dagli stacchi da terra ai muscle up, che stiate tirando, spingendo o sollevando un bilanciere o il vostro corpo, avere una presa forte è fondamentale per il crossfit. E la presa si fonda (letteralmente) sul polso.
di Smmer Robertson-Abiad

RUBRICHE

- 4 **CROSSTALK** Ricerche, Novità, Tecniche.
- 10 **ANATOMIA DELL'ESERCIZIO** Il Pistol.
- 12 **SCIENZA DEL MOVIMENTO** Altre novità.
- 14 **5 MODI** Per pradroneggiare il salto in avanti.
- 46 **LARGO ALLE DONNE** Quattro ragioni per cui le palestre hanno bisogno di allenatori donna
- 47 **WOM** Aiuto per la potenza

24

TUTTO QUELLO CHE C'È DA SAPERE SU QUEL RIMBALZO

Trarre il massimo dall'allenamento pliometrico significa capire che non si limita ai box jump.
Di Bob LeFavi, Ph.D., CSCS, USAW, CF-L1



Foto di Cory Sorensen

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 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

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

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.