



CROSS FIT e CROSS EAT

di

Serena Chiavaroli - Ph.D. in Discipline delle attività motorie e sportive - Consulente Herbalife

CrossFit è la nuova frontiera del fitness, vanta un numero sempre crescente di seguaci pronti ad imparare, ripetere ed ottimizzare continuamente la tecnica degli esercizi e le combinazioni previste da questa disciplina tanto intensa quanto stravagante.

Per molti CrossFit viene considerato un vero e proprio **stile di vita**, una sfida sia fisica che mentale volta al miglioramento continuo del risultato ottenuto nei precedenti allenamenti dove l'obiettivo da raggiungere è battere il proprio limite.

La **varietà di prove proposte** durante ciascuna seduta, dalla corsa al vogatore passando per gli esercizi a corpo libero, i salti, l'arrampicata fino alle diverse tecniche di sollevamento pesi, rende questa disciplina in grado di stimolare contemporaneamente più compartimenti dell'organismo. Pertanto **non basta allenarsi** ma è necessario curare in maniera particolare l'alimentazione per **controllare il proprio peso corporeo**, lo strumento principale di allenamento nel CrossFit, infatti qualche kg in meno renderà sicuramente più semplice l'esecuzione degli esercizi a corpo libero. L'importante però è perdere solo la massa grassa, preservando la massa magra necessaria per esprimere al meglio tutte le qualità fisiche richieste in ciascuna prova: forza e velocità. Quindi è importante garantire un **apporto equilibrato e ben distribuito nell'arco della giornata di carboidrati, proteine e grassi**.

Ciascun WOD (Workout of the Day) rappresenta una vera e propria sfida e come tale va affrontata con il **pieno di energia dato principalmente dai carboidrati**, che vanno assunti nel pasto che precede l'allenamento. **Prima della seduta e per tutta la durata della stessa è fondamentale mantenere un buon equilibrio elettrolitico** garantendo nelle sessioni di allenamento più intense anche un **supporto energetico**. Nel **post workout** bisogna favorire e accelerare il recupero in attesa di sfide sempre più complesse, quindi spazio sia ai carboidrati che alle **proteine** fondamentali per favorire la ricostruzione muscolare post esercizio.

ARRAMPICATA SPORTIVA: leggerezza e funzionalità

L'arrampicata sportiva può essere praticata sia su pareti naturali che su pareti artificiali ciò permette agli amanti di questa disciplina di rimanere attivi durante tutto l'anno sfidando quindi **condizioni ambientali molto diverse tra loro**. E' quindi fondamentale curare l'**idratazione** soprattutto quando l'attività viene praticata indoor e nelle giornate particolarmente calde magari utilizzando una bevanda ricca di elettroliti che sia a basso contenuto calorico, ottimizzando così la **gestione del peso corporeo** una variabile che influenza particolarmente la performance in questa disciplina.

La costruzione delle qualità fisiche e tecniche specifiche passa attraverso molte ore di allenamento svolte soprattutto in parete per migliorare e affinare tecniche già conosciute o per apprenderne di nuove. Questo richiede tanta energia ma anche un **elevato livello di attenzione e concentrazione** fondamentale per scegliere le combinazioni ottimali di appigli ed appoggi necessari per gestire l'equilibrio e completare anche i passaggi più difficili.

Le vie di arrampicata con alti gradi di difficoltà richiedono studio accurato e prove continue prima di essere completate e il **trascorrere del tempo favorisce l'insorgere della fatica** a carico dei distretti muscolari sollecitati, portando inevitabilmente al calo di performance soprattutto nella sua accezione esplosiva e massimale. Pertanto durante allenamenti così impegnativi è bene effettuare uno **snack equilibrato ma leggero** che contenga **carboidrati ed una quota di proteine** necessarie per supportare la struttura muscolare.

Considerate **le sollecitazioni e lo stress a carico delle strutture tendinee**, soprattutto quelle dell'arto superiore, è bene integrare la propria alimentazione con Omega 3, vista la sua azione anti infiammatoria, specialmente nei periodi di carico particolarmente intensi.