



Regole del BOX

Ricorda che lo scopo dell'allenamento è dare il tuo meglio: in una classe ci sono partecipanti di tutti i livelli quindi non preoccuparti se c'è qualcuno che va molto più forte di te e non "sederti sugli allori" se sei il più veloce. L'unico che devi battere oggi è il te stesso di ieri!

Non trascurare la tecnica: prima di aumentare la velocità o il peso assicurati di padroneggiare la tecnica di esecuzione di ogni esercizio. I coach valuteranno i tuoi movimenti e ti suggeriranno il peso giusto per te, fidati del loro parere.

Sistema la tua postazione dopo che hai finito: terminato l'allenamento ogni partecipante deve sistemare l'attrezzatura utilizzata ed eventualmente pulirla (se sporca di sudore o gesso). Lasciamo tutto in ordine come vogliamo trovarlo quando iniziamo.

Rispetta l'attrezzatura: sappiamo che è gustoso il rumore di un bilanciere pesante che si schianta al suolo ma ricorda che i pesi vanno "droppati" solo se necessario. Mai dropare un bilanciere con meno di 10kg caricati per lato e mai dropare kettlebells e manubri. Se possibile evita di dropare anche bilancieri da sopra la testa per evitare pericolosi rimbalzi. Fai attenzione quando scarichi i dischi dal bilanciere a non farlo cadere a terra.

Arriva puntuale: Cerca di arrivare almeno 5 minuti prima così che la classe possa iniziare puntuale e evita di chiacchierare durante le spiegazioni. Chi dovesse tardare oltre i 10 minuti non potrà prendere parte alla lezione e verrà slittato alla classe successiva (se presente e con posti liberi). Il riscaldamento è una parte fondamentale della lezione, soprattutto per i nuovi iscritti, i coach preparano il riscaldamento a seconda delle persone che sono segnate...

Presentati ai nuovi iscritti: il primo giorno al BOX per un nuovo iscritto è sempre "strano" perché si trova di fronte ad un qualcosa di totalmente nuovo. Aiutiamolo a sentirsi a casa già da subito e sosteniamolo alle prime fisiologiche difficoltà. Ricordi come ti sei sentito tu la prima volta?

Vietato rimanere a torso nudo: Durante la lezione e per tutta la permanenza al box è vietato levarsi la maglietta. I motivi sono molto semplici: Igiene, community, immagine. Vogliamo creare un ambiente pulito, dove nessuno si sente a disagio e l'aspetto fisico non è una priorità. L'unica cosa che conta è fare del Fitness, quello vero!

Entra con delle scarpe pulite: prima di accedere all'area di lavoro cambia le scarpe e/o assicurati di averle pulite e sanificate con gli appositi spruzzini. Se decidi di lasciare le tue scarpe da allenamento al Box ricordati che le devi riporre in modo ordinato sullo scaffale e se il posto è esaurito portale a casa! Se nel workout c'è la corsa pulisci le scarpe a fine allenamento, in modo che il giorno dopo siano pronte e non lascino impronte.

Impara il “gergo” del crossfit

Durante la tua prima classe di CrossFit potresti rimanere spiazzato dai termini utilizzati. Tipicamente già dopo un mese avrai assimilato il “gergo” del BOX, ma nel frattempo qui sotto puoi trovare la spiegazione dei termini più comunemente utilizzati (in ordine alfabetico) e delle "modalità di lavoro"

Modalità di lavoro

AMRAP: As More Rep (o Round) As Possible, ovvero eseguire per un tempo prestabilito, il maggior numero di rep e round di un workout

EMOM: Each Minute On Minute, per un numero di minuti prestabilito, ad ogni scoccare del minuto vanno eseguite un dato numero di rep dell'esercizio indicato, il tempo che avanza dalla fine dell'ultima rep allo scoccare del minuto successivo si riposa

LADDER: Tipologia di lavoro in cui si aumenta in maniera prestabilita ad ogni Round il peso con cui eseguire il workout o il numero delle Rep che compongono ogni Round

FOR TIME: modalità di lavoro in cui dovete eseguire un determinato numero di Rep o Round più velocemente possibile

TABATA: Specifica modalità di interval training che prevede 8 intervalli di lavoro di 20" alternati a intervalli di riposo di 10"

Terminologia

BOX: luogo dove si pratica CrossFit

BW: Body Weight, peso corporeo

DROPPARE: lasciar cadere il bilanciere dopo aver completato una Rep

METCON: abbreviazione di Metabolic Conditioning, ovvero condizionamento metabolico

MOBILITY: scioglimento muscolare e mobilità articolare

OPEN GYM: Allenamento CrossFit libero senza la guida di un Coach, è riservato ai CrossFitter più esperti e a chi segue un allenamento specifico per atleti agonisti

PR: Personal Record, ovvero record personale inteso come miglior tempo o punteggio in un WOD o in un esercizio

REP: Ripetizione, inteso come un movimento eseguito in maniera completa di un qualsiasi esercizio di un wod

RM: Repetition Maximum, il peso maggiore che si è mai riuscito a sollevare in un esercizio

RX: Si intende eseguire un WOD come è stato concepito senza alterare o adattare gli esercizi o i carichi di lavoro

SCALARE: adattare un allenamento alle proprie possibilità diminuendo i carichi di lavoro o la difficoltà degli esercizi

TEAM WOD: workout da eseguire a squadre di 2 o più persone, in cui il numero totale delle rep viene diviso per i membri del Team

WARM UP: riscaldamento generale

WOD: acronimo di Workout of Day ovvero allenamento del giorno

STATUTO RED CAVE A.S.D.

https://drive.google.com/file/d/14SmrPSETkElgQVmaYDA9RUi0eQTKMYyg/view?usp=drive_link