



## CROSSFIT: UN ALLENAMENTO IDEALE PER I MANAGER

benessere

Il CrossFit è un vero e proprio programma di allenamento in grado di migliorare il condizionamento fisico generale, combinando una serie di movimenti funzionali costantemente variati. Questo sport è ideale per chi ha poco tempo a disposizione, perché in un'ora permette di allenarsi in modo estremamente intenso. È quindi perfetto per manager e professionisti che, dopo una lunga giornata trascorsa alla scrivania o tra appuntamenti con i vari clienti, desiderano dare sfogo alle proprie energie e migliorare il fisico.

### Consigli pratici

Essendo una disciplina che tocca molti ambiti, i più allenati ne saranno indubbiamente avvantaggiati, ma tutto è possibile anche per chi è alle prime armi. Per chi inizia dopo i 40 anni, il consiglio è quello di iniziare gradualmente con un coach qualificato ed esperto, per evitare possibili infiammazioni dovute a movimenti errati. A quest'età, infatti, ci potrebbero essere problemi pregressi di sedentarietà, qualche dolore articolare, mal di schiena oppure cervicale: è quindi fondamentale partire dalle basi e non avere fretta. Non essendo uno sport personalizzato, è sempre bene abbinare il CrossFit a un programma di costruzione o di rimodellamento muscolare su misura, in palestra o a casa, che possa migliorare la postura, le proporzioni e le simmetrie, rinforzando il fisico per prevenire infortuni, come ad esempio il pilates o lo yoga. A seconda dell'obiettivo che si desidera raggiungere, variano anche le sessioni di allenamento: per tenersi in forma e in salute sono sufficienti un minimo di due appuntamenti a settimana, per aumentare il tono muscolare almeno cinque.

### CrossFit e nutrizione

Prima di un allenamento molto intenso come il CrossFit, è fondamentale mangiare un pasto completo ricco di carboidrati complessi, proteine e grassi, almeno due ore prima. I carboidrati sono il carburante fondamentale per l'energia, i grassi fungono da riserva per gli sforzi prolungati e le proteine evitano il catabolismo muscolare. Pane integrale, burro di arachidi e proteine del siero del latte isolate sono uno spuntino perfetto prima di un allenamento, ma anche una banana, noci e yogurt greco bianco. Dopo l'allenamento è invece fondamentale inserire carboidrati a veloce assorbimento per saturare le riserve di glicogeno muscolare utilizzato durante la performance e una buona fonte proteica per stimolare la riparazione dei tessuti muscolari e il recupero generale. Il pasto dopo l'allenamento è fondamentale, inoltre, per stimolare gli ormoni responsabili del miglioramento fisico. Per chi è abituato ad assumere integratori, le ciclodestrine, amminoacidi essenziali, sono perfetti, altrimenti il classico riso basmati e petto di pollo è sempre una buona soluzione.

### I benefici del CrossFit

I risultati dipendono anche dall'alimentazione e dallo stile di vita, ma tendenzialmente il CrossFit produce molti risultati positivi, in termini di estetica e performance. A livello psicofisico, i benefici del CrossFit sono parecchi perché, essendo un metodo di lavoro decisamente intenso che richiede varie abilità, è estremamente appagante quando si riescono a imparare skill e movimenti complessi e questo porta a raggiungere la piena consapevolezza di sé e delle proprie potenzialità.