



# CrossFit

---

Il **CrossFit** è una metodologia di allenamento brevettata e creata da Greg Glassman<sup>[1]</sup> ed è un marchio registrato della CrossFit Inc.,<sup>[2]</sup> fondata da Greg Glassman e Lauren Jenai<sup>[3]</sup> nel 2000.<sup>[4][5]</sup> Lo sport è particolarmente indicato per la preparazione atletica di alto livello, indumento tipico di questa tipologia di attività sono le tute comfort fit, molto comode e larghe, che permettono movimenti più ampi e fluidi.

Non rappresenta un semplice metodo di allenamento ma una filosofia dell'esercizio fisico vera e propria comprendente anche un lato agonistico, ovvero lo Sport Del Fitness; gli allenamenti di CrossFit prevedono movimenti funzionali costantemente variati eseguiti ad alta intensità e ad intervalli, tra cui esercizi di: pliometria, weightlifting, powerlifting, ginnastica, Kettlebell Lifting, strongman e altri esercizi.

È praticato dai membri di oltre 13.000<sup>[6]</sup> palestre affiliate,<sup>[7]</sup> circa la metà delle quali si trovano negli Stati Uniti<sup>[8]</sup> e da persone che fanno allenamenti quotidiani completi (altrimenti noti come "WODs" (Workout Of the Day), o "gli allenamenti del giorno").<sup>[9][10]</sup>

## Storia

Greg Glassman e Lauren Jenai fondarono CrossFit, Inc. nel 2000.<sup>[11][12]</sup> La società era stata concepita pochi anni prima, nel 1996, come **Cross-Fit**.<sup>[13]</sup> La palestra CrossFit originale è a Santa Cruz, in California, e la prima palestra affiliata era CrossFit Nord a Seattle, Washington; erano 13 al 31-12-2005, oggi sono più di 13.000.<sup>[6]</sup> Gli allenatori associati di CrossFit sono Louie Simmons, John Welbourn, Bob Harper, e Mike Burgener.<sup>[14]</sup>

Glassman mantenne il controllo totale della società, dopo il divorzio dalla moglie Lauren, che avrebbe voluto cedere la sua quota nella società. Glassman riuscì ad ottenere un prestito di \$ 16 milioni da Summit Partners per rilevare la sua parte.<sup>[15]</sup>

<b>CrossFit</b>	
<b>CrossFit</b> <sup>®</sup>	
<b>Stato</b>	<span><span></span></span> <u>Stati Uniti</u>
<b>Fondazione</b>	2000 a <u>Santa Cruz</u> (California)
<b>Fondata da</b>	Greg Glassman Lauren Jenai
<b>Sede principale</b>	<u>Santa Cruz</u>
<b>Settore</b>	Fitness
<b>Slogan</b>	« <i>Forging Elite Fitness</i> »
<b>Sito web</b>	<a href="http://www.crossfit.com/">www.crossfit.com/</a> ( <a href="http://www.crossfit.com/">http://www.crossfit.com/</a> )



Ragazza esegue un pull-up kipping.

Le palestre di CrossFit utilizzano attrezzature provenienti da diverse discipline, tra cui bilancieri, manubri, anelli, bar pull-up, corda per saltare, kettlebell, palle mediche, box pliometriche,<sup>[16]</sup> bande di resistenza, vogatori e varie stuoie. Il CrossFit si concentra su "costantemente vario, alta intensità, movimenti funzionali",<sup>[17]</sup> attingendo a categorie ed esercizi come: ginnastica, sollevamento pesi stile olimpico, powerlifting, gare tipo Strongman, pliometria, esercizi di peso corporeo, vogatore, esercizio aerobico, corsa e nuoto.

La programmazione del CrossFit è decentrata ma la sua metodologia generale viene utilizzata da migliaia di palestre private affiliate, vigili del fuoco, forze dell'ordine ed organizzazioni militari, compresa le Royal Danish Life Guards,<sup>[18][19][20][21]</sup> così come da alcuni insegnanti di educazione fisica americani e canadesi delle High School, squadre sportive del liceo e del college e i Miami Marlins.<sup>[11][22][23]</sup>

Gli atleti di CrossFit si esercitano con corsa, remoergometro, salto della corda, arrampicata e spostamento di oggetti; spesso muovono carichi pesanti velocemente e per lunghe distanze e usano le tecniche del Powerlifting e del sollevamento pesi. Utilizzano inoltre manubri, anelli da ginnastica, sbarre per trazioni, kettlebell e molti esercizi a corpo libero.



Il ribaltamento dello pneumatico, un movimento talvolta presente in un allenamento CrossFit.

Il CrossFit richiama sia uomini che donne e una recente analisi statistica ha dimostrato che i partecipanti al CrossFit erano ripartiti quasi equamente, 50% maschi e 50% femmine.<sup>[24]</sup>

## Movimenti base del Crossfit

Il Crossfit si basa su varietà degli esercizi, alta intensità, movimenti funzionali. Esempi con breve descrizione a seguito.

### Corpo libero

#### Air squat

Da una posizione eretta, si passa ad una posizione accovacciata con le anche sotto le ginocchia, e si ritorna in piedi.

#### Push-up

Partendo con le mani all'altezza delle spalle, in modo tale che la distanza tra le mani sia leggermente maggiore rispetto a quella tra le spalle; con il corpo disteso ci si solleva facendo perno sulle punte dei piedi senza mai piegare il busto e si ritorna giù all'altezza del pavimento. Le variazioni includono push-up "leggeri" facendo perno sulle ginocchia muovendo solo il busto e push-up ad una sola mano con le gambe più allargate.

#### Pull-up

Aggrappandosi ad una sbarra orizzontale fissata in alto e partendo da una posizione sospesa a braccia tese ci si solleva fino a portare il mento al di sopra della sbarra e si torna giù senza toccare terra. Tra le variazioni più usate vi è il Kipping pull-up che utilizza uno slancio per facilitare la trazione.

## Lunges

Si parte da una posizione eretta, si fa un grande passo in avanti piegando contemporaneamente il ginocchio finché il ginocchio dell'altra gamba non è a contatto con il terreno, e si risale.

## Sit-up

Si parte da una posizione supina, con le spalle a terra e le gambe più o meno piegate, si solleva il busto fino alla posizione seduta.

## Dip agli anelli (Ring Dip)

Le mani afferrano gli anelli e le braccia sono verticali distese. Si piegano le braccia, abbassando il corpo fino a quando le spalle scendono sotto l'altezza dei gomiti, e si ritorna con le braccia dritte e tese. Per prepararsi a questo impegnativo esercizio, si utilizzano elastici.

## Powerlifting

### Deadlift (stacco da terra)

Partendo da posizione eretta, si afferra il bilanciere con presa poco più ampia delle spalle flettendo le ginocchia, portando indietro il bacino e tenendo diritta la schiena, si effettua il sollevamento portando avanti il bacino e assicurandosi che la schiena (in particolare la zona lombare) sia piatta, fino a posizione eretta.

Le braccia restano sempre distese.

Si appoggia a terra l'attrezzo con procedimento inverso.

## Weightlifting (sollevamento pesi)

### Clean (Slancio)

L'esercizio è da eseguire in velocità.

Dopo aver effettuato uno stacco si porta il bacino in avanti e si alzano i talloni e le spalle, componendo uno strappo.

A stacco e strappo segue la tirata: il bilanciere è in volo davanti a voi, e mentre lo alzate puntando i gomiti verso l'alto, vi infilate sotto l'attrezzo in posizione di squat, retrocedendo col bacino e piegando le ginocchia, fino ad appoggiarlo sulle spalle davanti al collo, puntando ora i gomiti davanti a voi per mantenere una presa efficace. Qualora non si scenda con il bacino oltre le ginocchia in fase di ricezione, la posizione viene chiamata "Power Clean" o nel caso non vi sia nessuna flessione "Muscle Clean"

Tornate poi in posizione eretta col bilanciere che scarica sul torace.

La posizione è ora detta "clean" o "front rack".

Da questa posizione viene effettuata una flessione dell'anca, per poi estendere rapidamente il busto e creare uno slancio che consenta al bilanciere di staccarsi e permettere alla persona di eseguire una seconda flessione e infilarsi sotto al bilanciere effettuandola seconda parte del movimento chiamata "Jerk".

Il modo in cui la persona riceve il bilanciere consente di distinguere tra varie tipologie

("Split jerk", "Power jerk" o "Squat jerk") nei quali la differenza è collegata alla posizione dei piedi e alla profondità della ricezione.

Il bilanciere viene ricevuto sopra la testa con le braccia distese; una volta raggiunta la stabilità, l'atleta recupera fino a tornare in posizione eretta normale, con le gambe allineate verticalmente con il resto del corpo.

### **Snatch (Strappo)**

L'esercizio prevede l'utilizzo di un bilanciere olimpionico che deve essere sollevato sopra la testa con un unico gesto partendo da terra. La presa sul bilanciere è larga per accorciare la traiettoria che questo dovrà effettuare. La posizione di partenza, oltre alla presa larga, prevede di posizionarsi con i piedi larghezza spalle, le tibie a contatto con il bilanciere, spalle aperte (in depressione), la schiena in iperestensione, braccia extra-ruotate e sguardo avanti. Il movimento prevede di sollevare il bilanciere mantenendolo vicino al corpo, fino all'altezza della sinfisi pubica dove l'atleta grazie a una rapida e forte estensione di bacino imprimerà al bilanciere l'inerzia necessaria per completare il movimento. Quando il bilanciere sta salendo grazie all'inerzia impressa, l'atleta si posizionerà sotto di esso in accosciata e lo incastrerà con le braccia tese sopra la testa. L'ultima parte dell'alzata prevede la risalita dalla posizione di accosciata, fino a corpo disteso<sup>[25]</sup>

Lo strappo o snatch è considerato un movimento di potenza poiché prevede la capacità di applicare forza in tempi rapidi; è altresì un movimento che richiede ottime doti coordinative e propriocettive. Nel Crossfit è utilizzato nella sua versione originale e nelle sue varianti con manubri e kettlebell.

## **Modello di business**

---

CrossFit, Inc. concede in licenza il nome CrossFit alle palestre per un canone annuale e certifica i formatori.<sup>[26]</sup> Oltre allo standard di due giorni<sup>[27]</sup> "Level 1 Trainer Course",<sup>[28]</sup> i seminari di specializzazione comprendono ginnastica, sollevamento pesi olimpico, powerlifting, strongman, corsa e resistenza, canottaggio, kettlebell, mobilità e recupero, CrossFit per bambini, CrossFit Football, e auto-difesa e combattimento. Altri adattamenti specializzati comprendono programmi per le donne incinte, gli anziani e i candidati delle operazioni militari speciali.<sup>[29]</sup> Gli affiliati sviluppano la propria programmazione, i prezzi e i metodi didattici. Molti atleti e allenatori si vedono come parte di un movimento insurrezionale in controtendenza, che mette in discussione la tradizionale conoscenza del fitness,<sup>[30]</sup> oltre a svolgere gli allenamenti prescritti, essi seguono delle raccomandazioni di nutrizione CrossFit (che adottano una dieta paleolitica e/o a zona<sup>[31]</sup>).

Il CrossFit si avvale di un modello di comunità virtuale su Internet.<sup>[32][33]</sup> La società dice che questo approccio decentralizzato condivide alcune caratteristiche comuni con i progetti di software open source e permette alle migliori pratiche di emergere da un'ampia varietà di approcci,<sup>[34]</sup> un'opinione che è contestata da alcuni concorrenti ed ex affiliati.<sup>[35]</sup>

## **Efficacia**


---

È stato teorizzato che la combinazione propria del CrossFit di resistenza ed esercizio aerobico, può beneficiare i livelli di massa muscolare e di cortisolo, ma questo non è mai stato comprovato da una serie di buone evidenze mediche.<sup>[36]</sup>

## CrossFit Games

---

---

 *Lo stesso argomento in dettaglio: **CrossFit Games**.*

I "CrossFit Games" si sono svolti ogni estate dal 2007. Gli atleti ai Games competono in allenamenti di cui vengono a conoscenza solo poche ore prima, a volte anche elementi a sorpresa che non fanno parte del tipico metodo CrossFit. Un esempio passato è una nuotata in acque mosse, un lancio a softball e una salita sulla pegboard (tavola forata).<sup>[37]</sup> I Games sono progettati come un ambiente per la determinazione del "Più in forma sulla Terra", dove i concorrenti devono essere "pronti a tutto".<sup>[38]</sup>

Nel 2011, i Giochi hanno adottato un formato on-line per la gara di ogni sezione, facilitando la partecipazione degli atleti di tutto il mondo. Durante il "CrossFit Open", un nuovo allenamento viene assegnato ogni settimana. Gli atleti hanno diversi giorni per completare l'allenamento e la presentazione dei punteggi online, o con un video, o con la convalida da parte di un affiliato di CrossFit. I migliori performer CrossFit Open per gli individuali e le squadre in ogni regione fanno progredire per le gare regionali, che si tengono nel corso dei due mesi successivi.

I Games comprendono suddivisioni per gli individui maschili o femminili, squadre MMWW, e un certo numero di masters (dai 35 anni ai 70+) e gruppi di adolescenti (14-15 e 16-17).<sup>[39]</sup>

### Classifica

Atleti di tutto il mondo si recano ogni anno a Los Angeles per partecipare ai "CrossFit Games" dal 2007.

Anno	Campione maschile	Campione femminile
2007	James "OPT" Fitzgerald	Jolie Gentry
2008	Jason Khalipa	Caity Matter
2009	Mikko Salo	Tanya Wagner
2010	Graham Holmberg	Kristan Clever
2011	Rich Froning Jr.	Anníe Mist Thórisdóttir
2012	Rich Froning Jr.	Anníe Mist Thórisdóttir
2013	Rich Froning Jr.	Samantha Briggs
2014	Rich Froning Jr.	Camille Leblanc-Bazinet
2015	Ben Smith	Katrin Tanja Davidsdottir
2016	Mathew Fraser	Katrin Tanja Davidsdottir
2017	Mathew Fraser	Tia-Clair Toomey
2018	Mathew Fraser	Tia-Clair Toomey
2019	Mathew Fraser	Tia-Clair Toomey
2020	Mathew Fraser	Tia-Clair Toomey
2021	Justin Medeiros	Tia-Clair Toomey
2022	Justin Medeiros	Tia Clair Toomey
2023	Jeffrey Adler	Laura Horvath
2024	James Sprague	Tia-Clair Toomey
2025	Jayson Hopper	Tia-Clair Toomey

## Criticità

---

### Lesioni accidentali

Il rischio di lesioni connesse con l'allenamento CrossFit è stata una questione controversa fin da quando la popolarità del programma è iniziata a salire, agli inizi del 2000.<sup>[40]</sup> I critici hanno accusato CrossFit, Inc. di utilizzare movimenti pericolosi, livelli inappropriati di intensità e permettendo a individui scarsamente qualificati di diventare formatori di CrossFit.<sup>[41][42][43][44]</sup>

In risposta a queste critiche, CrossFit, Inc. sostiene che la sua metodologia è relativamente sicura, anche quando eseguita con scarsa tecnica.<sup>[45]</sup> CrossFit, Inc. sostiene anche che il rischio di lesioni può essere ridotto graduando e modificando gli allenamenti, un concetto insegnato sul suo sito web e al corso di training CrossFit Livello 1.<sup>[46][47]</sup>

CrossFit, Inc. sostiene questa posizione citando tre indagini accademiche di partecipanti al CrossFit. Queste indagini hanno calcolato tassi di infortuni compresi tra 2,4 e 3,1 infortuni ogni 1000 ore di formazione, che CrossFit sostiene sia conforme o al di sotto dei tassi di infortunio accertati nell' "allenamento del fitness generico".<sup>[48]</sup>

Uno studio pubblicato dal *Journal of Strength and Conditioning Research*, intitolato "La formazione di potenza ad alta intensità basata sul Crossfit migliora la massima capacità aerobica e la composizione corporea", ha seguito 54 partecipanti per 10 settimane di allenamento CrossFit. Lo studio afferma che "... una percentuale notevole dei nostri soggetti (16%) non ha completato il programma di formazione e ritorna per un test supplementare." Secondo gli autori "Questo può mettere in discussione il rapporto rischio-beneficio per tali programmi di formazione estrema ..."<sup>[49]</sup> Nel 2014, CrossFit, Inc. ha intentato una causa contro la National Strength and Conditioning Association per la pubblicazione di questo studio, relativa al fatto che i dati riportati erano falsi ed esso era "destinato a spaventare i partecipanti al CrossFit."<sup>[50]</sup> La NSCA ha respinto le accuse di CrossFit, Inc.,<sup>[50]</sup> ma ha emesso un *erratum* riconoscendo che i dati sugli infortuni non erano corretti.<sup>[51]</sup> Informata da uno degli autori circa la mancanza dell'approvazione da parte del comitato istituzionale di revisione, la NSCA ha successivamente ritrattato l'intero studio<sup>[52]</sup>.

## Rabdomiolisi da sforzo

Il rapporto tra rabdomiolisi da sforzo e il CrossFit è stato oggetto di controversie per l'azienda. I critici sostengono che sia la metodologia del CrossFit sia l'ambiente creato dagli allenatori di CrossFit, pongono gli atleti in condizioni di alto rischio per lo sviluppo di rabdomiolisi.<sup>[53][54][55]</sup>

Makimba Mimms sostiene di aver sofferto di rabdomiolisi dopo l'esecuzione di un allenamento di CrossFit l'11 dicembre 2005 a Manassas World Gym a Manassas, Virginia, sotto la supervisione di un allenatore non certificato.<sup>[56]</sup> Ha citato in giudizio con successo le sue scarpe da ginnastica e si è aggiudicata 300.000 US \$ per danni.<sup>[57]</sup> CrossFit, Inc. non è stato citato come imputato nella causa.<sup>[57]</sup>

CrossFit, Inc. non discute che la sua metodologia abbia la possibilità di causare rabdomiolisi.<sup>[58]</sup> La società afferma che la rabdomiolisi da sforzo può manifestarsi in una vasta gamma di sport e di persone che si allenano e sostiene che i suoi critici hanno confuso l'alta consapevolezza di rabdomiolisi del CrossFit con alto rischio.<sup>[55][59]</sup> Un portavoce CrossFit ha dichiarato che "il rapporto di ESPN sui 53 morti nel triathlon degli Stati Uniti dal 2007 al 2013 avrebbe dovuto portare in primo piano l'importanza di riposare."<sup>[59]</sup>

Dal maggio 2005, CrossFit, Inc. ha pubblicato diversi articoli sulla rabdomiolisi sul Giornale CrossFit della società.<sup>[60][61][62][63]</sup> Tre degli articoli sono compresi nel manuale CrossFit fornito a tutti i futuri formatori.<sup>[64]</sup>

CrossFit, Inc. è stata anche criticata per avere un atteggiamento "sprezzante"<sup>[65]</sup> nei confronti della rabdomiolisi attraverso la promozione di un personaggio noto come "Zio Rhabdo" (un cartone animato clown che muore collegato ad una macchina per la dialisi, con i suoi reni e

l'intestino che cadono sul pavimento).<sup>[61]</sup>

In risposta a questa critica, Greg Glassman ha dichiarato "Abbiamo presentato Zio Rhabdo, perché siamo onesti e crediamo che la piena divulgazione del concetto di rischio è l'unica cosa etica da fare."<sup>[59]</sup>

## Presenza sui social media

CrossFit, Inc. è stato variamente criticato e lodato per il suo approccio poco ortodosso con i social media.<sup>[66][67][68][69]</sup> Questo approccio ha incluso la pubblicazione di articoli e tweet su argomenti non-fitness (tra cui la politica, la filosofia, e la poesia)<sup>[70][71]</sup> che interagiscono direttamente con altri utenti di social media e critici del programma della società.<sup>[1]</sup> In un esempio, l'account Twitter CrossFit, Inc. postò un'illustrazione ritoccata di una pubblicità Coca, con "Open Happiness" sostituito da "Open Diabetes." L'immagine fu associata ad una citazione del CEO di CrossFit Greg Glassman che diceva: "Assicuratevi di versarne un po' per i vostri amici morti".<sup>[72][73]</sup> Seguì una polemica dopo che il cantante Nick Jonas rispose al tweet, chiamando i commenti di CrossFit, Inc. "ignoranti".<sup>[74]</sup> La società difese il suo Tweet, affermando che "prove statistiche convincenti supportano la campagna di CrossFit, Inc. per prevenire il diabete attraverso la sensibilizzazione circa le sue cause."<sup>[75]</sup> Quando ABC News chiese a Greg Glassman di commentare lo scambio di messaggi rispose "Fanculo Nick Jonas. Si tratta del flagello del diabete di tipo 2 e delle cause sottostanti. Il suo sponsor, la Coca-Cola, è un contributo significativo all'epidemia di diabete sia col prodotto che con la spesa per il 'marketing'".<sup>[1][75]</sup>

## Note

1. Nellie Bowles, *Exclusive: On the Warpath with CrossFit's Greg Glassman*, su *maxim.com*, 8 settembre 2015. URL consultato il 6 gennaio 2016.
2. *CROSSFIT Trademark of CrossFit, Inc. - Registration Number 3007458 - Serial Number 78422177 :: Justia Trademarks*, su *trademarks.justia.com*. URL consultato il 25 gennaio 2016.
3. Jason Soifer, *Co-founder of CrossFit workout program opens gym in Prescott*, su *dcourier.com*, The Daily Courier. URL consultato il 28 aprile 2014 (archiviato dall'url originale il 29 aprile 2014).
4. Greg Glassman, *Nutrition Lecture Part 2: Optimizing Performance*, su *journal.crossfit.com*, Crossfit, Inc. URL consultato il 12 agosto 2012.
5. *CrossFit, Inc: Private Company Information - Businessweek*, su *Businessweek.com*. URL consultato il 1º febbraio 2015.
6. *No Sign of CrossFit Boom Slowing Down - Athletic Business*, su *iclubs.com*. URL consultato il 13 gennaio 2016.
7. Jon Friedman, *Success and the Bull's Eye*, su *journal.crossfit.com*, The CrossFit Journal. URL consultato il 16 marzo 2014.
8. *Official CrossFit Affiliate Gym Locator*, su *map.crossfit.com*. URL consultato il 1º febbraio 2015.
9. *CrossFit* su *crossfit.com* CrossFit Inc.

9. [CrossFit, su crossfit.com, CrossFit, Inc.](#)
10. [CrossFit Affiliate Map](#), su [map.crossfit.com](#), CrossFit, Inc..
11. Rebekah Sanderlin, [Commando-style workout has cult following](#), Fayetteville Observer (archiviato dall'[url originale](#) il 20 luglio 2011).
12. Stephanie Cooperman, [Getting Fit, Even if it Kills You](#), New York Times, 22 dicembre 2005.
13. [Original 1996 CrossFit Founding](#), su [Scribd](#). URL consultato il 21 luglio 2014.
14. [The WOD Club - What is Crossfit](#), su [thewodclub.com](#). URL consultato il 17 febbraio 2014 (archiviato dall'[url originale](#) il 22 febbraio 2014).
15. [CrossFit wins court case, avoids corporate takeover](#), su [SBNation.com](#), Vox Media. URL consultato il 1º febbraio 2015.
16. Brigham, Lincoln, [Crossfit journal: Plyo Boxes \(PDF\)](#), su [library.crossfit.com](#), Crossfit, 2006, p. 4. URL consultato il 17 febbraio 2014.
17. Glassman, Greg, [Understanding Crossfit](#), su [journal.crossfit.com](#), Crossfit. URL consultato il 16 aprile 2014.
18. Roy M. Wallack, [Run For Life: The Anti-Aging, Anti-Injury, Super Fitness Plan](#), Skyhorse Publishing, 2009, p. 65, ISBN 978-1-60239-344-8.
19. Jennifer H. Svan, [CrossFit Workouts are Rarely Routine](#), su [military.com](#), Military Advantage, 13 gennaio 2009.
20. [Welcome to The Royal Life Guards Sports Association](#), su [forsvaret.dk](#), Royal Danish Life Guards Sports Association (archiviato dall'[url originale](#) il 15 gennaio 2013).
21. Bryan Mitchell, [CrossFit workout craze sweeps the Corps](#), su [marinecorpstimes.com](#), Marine Corps Times, 25 giugno 2008 (archiviato dall'[url originale](#) il 20 aprile 2010).
22. Juan C. Rodriguez, [Florida Marlins: Cameron Maybin's improved swing/miss numbers encouraging](#), su [blogs.sun-sentinel.com](#), South Florida Sun Sentinel, 2 marzo 2010 (archiviato dall'[url originale](#) il 4 marzo 2010).
23. I.A. Stewart, [UCSC Notebook: Men's rugby getting fit for the season](#), in [Santa Cruz Sentinel](#), 14 dicembre 2007 (archiviato dall'[url originale](#) il 23 dicembre 2007).
24. [Latest CrossFit Market Research Data.](#), su [rallyfitness.com](#), Rally Fitness. N.p., 28 novembre 2014. URL consultato l'8 luglio 2015.
25. [Lo strappo nella pesistica - Calzetti & Mariucci Editori](#), su [www.calzetti-mariucci.it](#). URL consultato il 13 giugno 2023.
26. Rochelle B. Spandorf, Jennifer L. Brockett e Anna R. Buono, [Certification Programs: Franchises or Not?](#), in [Franchise Law Journal](#), vol. 33, n. 4, Spring 2014, pp. 505-524.
27. [Certification Courses](#), su [crossfit.com](#), CrossFit (archiviato dall'[url originale](#) il 6 settembre 2013).
28. [CrossFit Courses](#), su [crossfit.com](#). URL consultato il 5 settembre 2013 (archiviato dall'[url originale](#) il 6 settembre 2013).
29. Paul Scott, [A no-nonsense look at the often nonsensical world of fitness clubs \(PDF\)](#), in [Best Life](#), 23 ottobre 2007.
30. [More financial news](#), in [The Boston Globe](#), 24 agosto 2009. URL consultato l'11 agosto 2016 (archiviato dall'[url originale](#) il 4 ottobre 2011).
31. [CrossFit dietary prescription](#), su [crossfit.com](#). URL consultato l'11 agosto 2016 (archiviato dall'[url originale](#) il 15 gennaio 2013).
32. Bob Walsh, [How People Blogging Are Changing The World and How You Can Join Them](#), Apress, 2007, ISBN 978-1-59059-691-3.
33. Seth Godin, [Tribes](#), Piatkus Books, 2009, p. 160, ISBN 0-7499-3975-3.
34. Eric Velazquez, [Sweatstorm](#), Muscle & Fitness, maggio 2008. URL consultato l'11 agosto 2016

- (archiviato dall'[url originale](#) il 27 dicembre 2014).
35. Chris Shugart, *The Truth About CrossFit*, su *tmuscle.com*, Testosterone Muscle, 4 novembre 2008.
  36. O'Hara RB, Serres J, Traver KL, Wright B, Vojta C, Eveland E, *The influence of nontraditional training modalities on physical performance: review of the literature* (Review), in *Aviat Space Environ Med*, vol. 83, n. 10, 2012, pp. 985-90, PMID 23066621.
  37. *Why the Pegboard Challenge at the CrossFit Games Was Such a Beast*, su *Men's Fitness*. URL consultato il 12 gennaio 2016.
  38. Celina Murphy, *Meet The Fittest Woman On Earth*, in *Ireland Independent*, 19 settembre 2013. URL consultato il 16 febbraio 2015.
  39. *What is CrossFit?*, su *fitworkshop.com*. URL consultato il 1º febbraio 2015 (archiviato dall'[url originale](#) il 13 febbraio 2015).
  40. Stephanie Cooperman, *Getting Fit, Even if It Kills You*, in *The New York Times*, 22 dicembre 2005, ISSN 0362-4331. URL consultato il 28 dicembre 2015.
  41. *Is CrossFit Dangerous?*, su *BloombergView*. URL consultato il 28 dicembre 2015.
  42. *Is CrossFit Safe? What '60 Minutes' Didn't Tell You*, su *Forbes*. URL consultato il 28 dicembre 2015.
  43. *CrossFit: Extreme growth, concerns*, su *ESPN.com*. URL consultato il 28 dicembre 2015.
  44. *Is CrossFit Killing Us?*, su *Outside Online*. URL consultato il 28 dicembre 2015.
  45. *The Truth Hurts: Part 1*, su *THE RUSSELLS*. URL consultato il 28 dicembre 2015.
  46. *Scaling CrossFit Workouts by Jeremy Gordon, CF-L4*, su *CrossFit Journal*. URL consultato il 28 dicembre 2015.
  47. *CrossFit L-1 Trainer Guide (PDF)*, su *CrossFit Journal*, CrossFit, Inc., 15 maggio 2010. URL consultato il 28 dicembre 2015.
  48. *The Truth Hurts: Part 1*, su *THE RUSSELLS*. URL consultato il 13 gennaio 2016.
  49. *Crossfit-Based High-Intensity Power Training Improves Maxima... : The Journal of Strength & Conditioning Research*, su *LWW*. URL consultato il 28 dicembre 2015.
  50. (**EN**) Ben Mathis-Lilley, *CrossFit Sues Publisher of Study Described by Study Author as "Very Positive" Toward CrossFit*, in *Slate*, 11 luglio 2014, ISSN 1091-2339. URL consultato il 28 dicembre 2015.
  51. *Journal corrects CrossFit injury data in paper at center of lawsuit*, su *Retraction Watch*. URL consultato il 28 dicembre 2015.
  52. (**EN**) *CrossFit-based High Intensity Power Training Improves Maxima... : The Journal of Strength & Conditioning Research*, in *LWW*, DOI:10.1519/JSC.0000000000001990. URL consultato il 18 giugno 2017.
  53. Eric Robertson, *CrossFit's Dirty Little Secret: Everyone has an uncle they'd rather you not meet., A Tale of Rhabdomyolysis, Rhabdomyolysis: As Told By CrossFit?, The Impact of Rhabdomyolysis*, su *Medium*, 20 settembre 2013. URL consultato il 18 gennaio 2016.
  54. *The disease attacking super fit athletes*, su *Stuff*. URL consultato il 18 gennaio 2016.
  55. *CrossFit: Can the Popular Extreme Workout Be Dangerous?*, su *ABC News*. URL consultato il 18 gennaio 2016.
  56. *Gym's High-Intensity Workout Left Me Disabled, Man Testifies*, *The Washington Post*, 7 ottobre 2008.
  57. Bryan Mitchell, *Lawsuit alleges CrossFit workout damaging*, in *Marine Corps Times*, 16 agosto 2006. URL consultato il 16 agosto 2008 (archiviato dall'[url originale](#) il 24 agosto 2008).
  58. Christie Aschwanden. *The extremes of CrossFit*. in *Stuff.co.nz*. 30 aprile 2014. URL consultato

il 18 gennaio 2016.

59. Russ Greene, *Comment #1*, su *CrossFit.com*, CrossFit, 7 settembre 2014. URL consultato il 18 gennaio 2016.
60. Phil Savage, *The Truth About Rhabdo by Dr. Michael Ray - CrossFit Journal*, su *journal.crossfit.com*. URL consultato il 30 giugno 2011.
61. Greg Glassman, *CrossFit Induced Rhabdo by Greg Glassman - CrossFit Journal*, su *journal.crossfit.com*. URL consultato il 30 giugno 2011.
62. Greg Glassman, *Killer Workouts by Eugene Allen - CrossFit Journal*, su *journal.crossfit.com*. URL consultato il 30 giugno 2011.
63. Kelly Starrett, *Rhabdomyolysis Revisited by Dr. Will Wright - CrossFit Journal*, su *journal.crossfit.com*. URL consultato il 30 giugno 2011.
64. leeshouse, *Crossfit Instructor Manual v4*, su *slideshare.net*. URL consultato il 1º febbraio 2015.
65. *An Orthopedic Surgeon's Perspective on CrossFit*, su *STACK*. URL consultato il 18 gennaio 2016 (archiviato dall'url originale il 28 gennaio 2016).
66. *Coke, CrossFit, and Created Outrage*, su *Body for Wife*. URL consultato il 6 gennaio 2016.
67. *Do Not Cross CrossFit*, su *Inc.com*, 2 luglio 2013. URL consultato il 6 gennaio 2016.
68. *CrossFit's Sour Sense of Humor*, su *Outside Online*. URL consultato il 6 gennaio 2016.
69. Cath Martin, *The CrossFit by Jesus parody that takes the concept literally*, su *Christian Today*, 7 giugno 2014. URL consultato il 9 giugno 2014.
70. Sean Gregory, *Five Things You Need To Know About CrossFit*, in *Time*, ISSN 0040-781X. URL consultato il 6 gennaio 2016.
71. *Rest Day*, su *CrossFit.com*, CrossFit, Inc., 23 aprile 2015. URL consultato il 6 gennaio 2016.
72. *twitter.com*, <https://twitter.com/crossfit/status/615539464232902656>.
73. *qz.com*, <http://qz.com/441699/its-not-okay-for-crossfits-ceo-to-joke-about-diabetes/>.
74. *CrossFit Battles Coke, Jonas in Addressing Diabetes - Athletic Business*, su *iclubs.com*. URL consultato il 6 gennaio 2016.
75. *Greg Glassman's Full Comment on Coca-Cola and Nick Jonas*, su *THE RUSSELLS*. URL consultato il 6 gennaio 2016.

## Voci correlate

---

- [CrossFit Games](#)
- [Anna Tunnicliffe](#)

## Altri progetti

---

-  [Wikimedia Commons \(https://commons.wikimedia.org/wiki/?uselang=it\)](https://commons.wikimedia.org/wiki/?uselang=it) contiene immagini o altri file su **[CrossFit \(https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:CrossFit?uselang=it\)](https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:CrossFit?uselang=it)**

## Collegamenti esterni

---

- 
- **(EN)** *Sito ufficiale*, su *crossfit.com*.
- *CrossFit®* (canale), su *YouTube*.

**Controllo di autorità**

**VIAF** **(EN)** 265971050 (<https://viaf.org/viaf/265971050>) · **LCCN** **(EN)** no2012117819 (<http://id.loc.gov/authorities/names/no2012117819>)



**Portale Sport:** accedi alle voci di Wikipedia che trattano di sport

---

Estratto da "<https://it.wikipedia.org/w/index.php?title=CrossFit&oldid=150711015>"