

La Crossfit-mania conquista anche a Rimini, ecco cos'è e come funziona questa disciplina

Attualità - 19 dicembre 2016 - 16:21



Anche a Rimini è scoppiata la mania del CrossFit. Il 19 novembre è stato inaugurato il centro CrossFit 47900, in via Coriano 58 presso il Gros Center. Da un mese anche i riminesi possono cimentarsi con la nuova disciplina, un circuito che permette all'atleta di mettersi alla prova in un programma di allenamento che prevede esercizio aerobico, ginnastica ritmica e sollevamento pesi, spendendosi in una grande vastità di esercizi. Abbiamo contattato Matteo Giorgetti, coach del CrossFit 47900, per raccontarci l'esperienza della sua palestra.

Buongiorno Matteo, anzitutto cos'è il CrossFit per voi?

"Il CrossFit per noi è passione: siamo partiti da un capannone industriale anonimo, realizzandovi il primo box ufficiale di Rimini. Per farlo ci siamo dovuti rimboccare le maniche e lavorare sodo. Il CrossFit è fatica, ma soprattutto soddisfazioni".

Lavorare sodo per una palestra, in che senso?

"Per essere precisi siamo un grande box, questo già ci distingue dalle normali palestre. Lavoriamo sodo come coach perchè vogliamo prima di tutto che il nostro personale sia qualificato, con continui corsi di formazione per essere sempre aggiornato sui metodi di insegnamento. I nostri coach si allenano sia fisicamente che mentalmente proprio per essere pronti a insegnare a tutti".

Quali soddisfazioni ricevete nel praticare e insegnare il CrossFit?

"Il marchio CrossFit è affiancato dalla frase 'forging elite fitness'. Nel nostro box le persone imparano a superare i propri limiti un passo alla volta, di giorno in giorno, lavorando prima di tutto su se stessi, imparando a muoversi e a conoscere il proprio corpo".

Come si svolge una giornata tipo al CrossFit 47900?

"Non esiste una giornata tipo, noi odiamo la monotonia, che alla lunga può danneggiare l'atleta. Ogni giorno l'allenamento cambia, ovviamente la programmazione è settimanale e ogni classe è seguita completamente dai nostri coach, dal primo all'ultimo movimento. Usiamo tutti i 250 metri quadrati del box facendo allenamenti intensi; ovviamente grazie al Gros e agli ampi parcheggi gratuiti, possiamo disporre anche di uno spazio esterno per le attività estive".

Ma il nuovo CrossFit 47900 è per tutti?

"Certamente! I coach qualificati, le strutture e gli ampi spogliatoi ci permettono di dare ottimi servizi e di poter insegnare a tutti. Il box CrossFit 47900 terrà una costante collaborazione con i più famosi box di CrossFit italiani per poter svolgere eventi e workshop".

Perchè fare CrossFit come attività fisica?

"Il CrossFit aumenta la resistenza muscolare e la velocità, coordina i movimenti e il nostro corpo, usa l'equilibrio e intensifica la forza, migliora la resistenza cardiovascolare. Tutte cose importanti per il ragazzo, ma anche per l'adulto. Ed è sufficiente un'ora di allenamento al giorno".