



BOX RULES

Questo, per tutti, è il regolamento di buona condotta dentro al box.

1. Lascia il tuo ego fuori dalla porta...non ti dimenticare che da qualche parte un ragazzino delle superiori si sta scaldando con il tuo massimale. Niente specchi = niente ego. Non siamo qua per essere migliori di qualcun altro se non di noi stessi;
2. Datti degli obiettivi ogni giorno! Mai dire "Non ci riesco";
3. Arriva in orario. Se arrivi in ritardo il tuo allenamento sarà più corto, non il Warm-up. Se non hai il tempo di riscaldarti, non avrai il tempo di allenarti;
4. Prepara la tua postazione, scarica il bilanciere e riponi il materiale quando hai finito. Noi siamo Coach e Personal Trainer, non siamo qua a caricare e scaricare bilancieri;
5. Rispetta gli Standards! Petto al pavimento, mento sopra la sbarre, estensione completa... familiarizza con questi comandi e sappi cosa significano. Altrimenti: "No Rep"!
6. Tecnica, carico, intensità. Prima viene la tecnica e dopo il peso. Ascolta i tuoi coach se ti chiedono di alleggerire il carico;
7. Rispetta l'attrezzatura! "Droppa" solo se è repentaglio la tua sicurezza o quella di un altro. "Droppa" solo da sotto il parallelo. "Droppare" i pesi dovrebbe essere una necessità non un'abitudine. Non "droppare" MAI un bilanciere scarico o con bumper plates da 5Kg o meno. Non "droppare" mai una kettlebell o un manubrio;
8. Il gesso è per le mani, non per il pavimento. Usalo dentro ai bidoni, non portarlo fuori e non spezzarlo. Non è consentito l'utilizzo magnesite in forma liquida. È possibile utilizzare solo la magnesite che il box mette a disposizione;
9. Impara a contare, se perdi il conto il numero successivo sarà sempre 1, non fregare o "zanzare" le Reps. A nessuno interessa il tuo score, ma

- tutti sparleranno di te se bari. Sii onesto con gli altri e con te stesso;
10. Presentati ai nuovi arrivati. Siamo molto di più di una palestra, siamo una Community. Se vedi un "Crossfitter" che non hai mai incontrato, presentati e incoraggialo;
 11. Lascia ai coach il compito di insegnare. Aiutare gli altri è fantastico, improvvisarsi coach no. Il CrossFit non è pericoloso, i Trainer incompetenti lo sono;
 12. Scriviti i tuoi risultati e progressi ad ogni allenamento;
 13. Ripulisci il box dal tuo DNA. Sangue, sudore, pelle e saliva, non devono rimanere sull'attrezzatura: pulisci e disinfetta;
 14. Allenati duramente o vai a casa. L'unico modo per diventare più forte è aumentare il carico. Nel tempo impegnati a sollevare di più e ad andare più veloce. Non dire mai "Non sono capace". Quando vuoi qualcosa che non hai mai avuto, devi fare qualcosa che non hai mai fatto. Supera i tuoi limiti;
 15. Non iniziare a riporre il materiale finché tutti non hanno finito il WOD. Incoraggiali e spronali a continuare;
 16. Se non lo sai, chiedi! Se c'è qualcosa di cui non sei sicuro, per favore chiedicelo;
 17. Fai che questa sia l'ora che aspetti più di ogni altra nella tua giornata;
 18. Non c'è un dress code, no shirt, no problem! Ogni indumento è opzionale, non pensare a come sei vestito, pensa alla performance. Puoi gridare, piangere, sudare, svenire... ma non puoi andartene prima di aver concluso il workout! Questo posto cambierà la tua vita, concedicelo!
 19. Non sostate nell'area di allenamento;
 20. Ridi!
 21. Parla con i tuoi familiari, amici e colleghi, racconta loro come hai fatto ad ottenere la miglior forma della tua vita. Di loro quanto è divertente e raccontagli che stai facendo cose che non avresti mai pensato di riuscire a fare. **Sii fiero di te stesso.**

