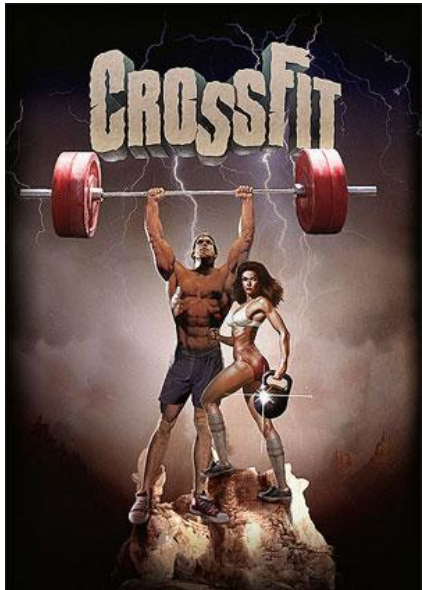


CROSSFIT



Celokupna filozofija prilično je jedinstvena. Cilj Crossfita je razvoj funkcionalnog fitnessa koji priprema pojedinca na zahteve svakodnevnog života. Temelj svega su intenzivni, kratki i uvek raznoliki treninzi. Takođe, još jedna karakteristika Crossfita je korišćenje veoma malog broja rekvizita. Tipične vežbe Crossfita su vežbe iz oblasti Gimnastike, Metaboliticko Kondicioniranja kao i dizanje tegova.



Crossfit je trening snage „CORE-a“ (eng;core = jezgra) dizajniran sa namerom da izazove što veći adaptacijski odgovor organizma.

TIPIČNE VEŽBE CROSSFIT-a :

GIMNASTIKA:

- Čučnjevi
- Zgibovi
- Sklekovi
- Stoj na rukama
- Penjanje na konop
- „Musle up“(naupor vučenjem)
- Sklekovi u stoju na rukama
- Trbušne kontrakcije
- Skokovi

METABOLIČKO KONDICIONIRANJE:

- Trčanje
- Vožnja bicikla
- Veslanje
- Vijača

DIZANJE TEGOVA:

- Čučnjevi
- Izdržaji u predručenju
- Dizanje tega(nabačaj,izbačaj,trzaj)
- Potisci
- Vežbe s medicinkom
- Vežbe s giryama (kettlebell)