magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 7. 10. 2017 | Mgr. Martina Karasová

Vytrvalost, výdrž, síla. Při crossfitu získáte kondici a ztratíte tuky

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Vytrvalost,-vydrz,-sila.-Pri-crossfitu-ziskate-kondici-a-ztratite-tuky__s10011x10617.html

Cvičení pro začátečníky i pokročilé, při kterém zapojíte celé tělo a získáte kondici, sílu a vytrvalost. Velikou výhodou je, že můžete cvičit právě, když máte čas. A nejste v tom sami. Je vás celá komunita se kterou se pravidelně setkáváte. Získáte kondici a ztratíte nadbytečné tuky

Procvičíte celé tělo, všechny svalové skupiny

Crossfit je funkční trénink zapojující celé tělo. Jde o spojení gymnastiky,

rychlostního a silového tréninku. Nejvíce převažují cviky se zátěží vlastního těla, jako jsou kliky, angličáky, sedy lehy, ale hodně se používají i činky, kettlebelly, medicinbaly, veslařské trenažéry nebo třeba švihadlo. **Základní rozdíl mezi tradiční posilovnou a crossfit tělocvičnou je ve způsobu cvičení.** Zatímco v posilovně cvičíte cviky zaměřené na konkrétní svalové skupiny, crossfit procvičí tělo komplexně se zapojením všech hlavních svalových skupin. Crossfit se vlastně snaží napodobit pohyb, který lze nalézt v reálném životě, takže chůze, běh, zvednutí něčeho ze země, zvednutí něčeho nad hlavu, dřepnutí, odtlačení něčeho, hod něčím a podobně.

Získáte kondici, sílu a vytrvalost

Pravidelným cvičením crossfitu se tělo nejen zpevní, ale zvýší se i jeho kondice. Jedná se vlastně o silový a kondiční intenzivní trénink s vysokou tepovou frekvencí, který využívá gymnastiky a práce s vlastní vahou, vzpírání, atletiky a další aerobní zátěž. **Využívá základní pohybové vzorce, které jsou našemu tělu vlastní.** Díky tomu jsou cviky přirozené a bezpečné. **Dřepy, přítahy na hrazdě nebo kliky, jsou základem pro rovnoměrný svalový růst a správnou funkci vnitřního stabilizačního systému.** Tím zlepšíte celkové zdraví, sílu, stabilitu a pružnost. Cílem crossfitu je vytvořit nejlepšího nejvšestranějšího sportovce. Tím nebude nejsilnější ani nejrychlejší návštěvník posilovny, ale právě sportovec, který bude dobrý ve všech aspektech fitness:

vytrvalosti, výdrži, síle, pružnosti, výbušnosti, rychlosti, koordinaci, hbitosti, rovnováze a přesnosti.

Pro začátečníky i pokročilé

Crossfit může cvičit každý bez rozdílu věku a pohlaví. Jen je třeba zvolit vhodnou úroveň tréninků. Při prvním tréninku se nejprve seznámíte s pomůckami a technikou prováděných cviků a také trenérům sdělíte svá zdravotní omezení. Ti pak cviky přizpůsobí přímo pro vás a vaši kondici. S dalšími tréninky se postupně nabalují další gymnastické a složitější cviky. Začátečníci budují sílu a pilují techniku, dokud se nezvládnou technicky nejnáročnější cviky.

Tuky jsou na ústupu

Vše, při čem vyvíjíte fyzickou námahu, je pro Vaše tělo přínosem. Koho nebaví práce s činkami využívá více cviků s vlastní váhou, tedy shyby, dřepy, kliky, výskoky na bednu. Tento typ tréninku vyniká komplexností, funkčností a v neposlední řadě vysokým energetickým výdejem v průběhu tréninkové jednotky. **Hubnete a tvaruje se vám kompletně celé tělo.**

Cvičíte, když máte čas

Většina tělocvičen, kde se crossfit cvičí, nabízí pravidelné lekce s trenérem a pak ještě tzv. open gym hodiny, kdy můžete cvičit sami. Hodina s trenérem probíhá tak, že se v určitou hodinu sejde skupina cvičících. Na stěnách visí tabule s denním tréninkem a výsledně pak i časy soutěžících. **Trénink může trvat od několika minut až přes hodinu.** Sled cviků, váhy, počet sérií a opakování se neustále mění, takže stagnace nehrozí. Na začátku každé hodiny je rozcvička, což jsou různé výskoky, skoky přes švihadlo, dřepy, shyby, kliky apod. Také tam patří protažení. Mnohým, zejména nově příchozím, už po rozcvičce nezbývá síla na hlavní část tréninku, kterou je WOD (Workout of the day) – Trénink dne. Tady jsou dvě nejčastější varianty. Buď máte daný určitý počet opakování, které musíte dokončit v co nejkratším čase nebo máte určitý časový limit a děláte zadané cviky tolikrát, kolikrát jen můžete. **Trenér je nesmírně důležitý, pod jeho dohledem eliminujete riziko zranění, naučíte se správnou techniku cviků a odstraníte své špatné pohybové návyky.**

Jste součástí komunity

Žádné anonymní cviční v posilovně se sluchátky na uších, kde se lidé sotva

pozdraví. **Crossfit je z velké míry o komunitě, která se při trénincích přirozeně formuje.** Ve vedených hodinách všichni cvičí společně a to lidi stmeluje a potkávají se zde s těmi, kteří mají stejný zájem a koníček.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz