magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 14. 10. 2016 | Mgr. Martina Karasová

CrossFit - cvičení, které připraví na vše ...

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/CrossFit---cviceni,-ktere-pripravi-na-vse-..._s10011x10034.html

Pokud patříte mezi sportovní nadšence, skloňuje se tohle slovo ve vašem okolí určitě často, pokud ne, minimálně jste o něm už slyšeli. Řeč je o CrossFitu. Z jeho existenci vděčíme bývalému gymnastovi Gregu Glassmanovi, který v roce 1970 vytvořil tuto jedinečnou tréninkovou metodu.

Zroj: Mladý muž trénující crossfit ze Shutterstock

Cílem je všestranný rozvoj sportovce.

Jedná se vlastně o druh silového a kondičního cvičení, které v sobě kombinuje prvky gymnastiky, vzpírání, běhu a mnoho dalších. **Jeho hlavním cílem je pomocí cvičení** s vlastní váhou, činek, sedů lehů, kettlebellů, „angličáků“

nebo třeba švihadla **rozvíjet fyzickou zdatnost a zlepšovat celkovou kondici.** Cviky se provádějí s vysokou intenzitou a jsou mezi sebou vzájemně dobře kombinovatelné, díky čemuž existuje nekonečné množství variant tréninků. **CrossFit je vhodný pro všechny bez ohledu na věk, pohlaví, zkušenosti nebo stávající kondici.**

CrossFit je cvičení, které má sportovce připravit na vše.

Obsahuje v sobě velké množství sportovních disciplín, proto jeho příznivce jen tak něco nepřekvapí. **CrossFit se řídí heslem buď připraven na neznámé.** Zatímco v posilovně se posilují především konkrétní svalové skupiny, CrossFit **posiluje celkovou fyzickou zdatnost**. CrossFit se 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 apodobně.

Zakladatel, CF Greg Glassman, řekl:

„Jezte maso a zeleninu, ořechy a semínka, nějaké ovoce, trochu škrobu a žádný cukr. Držte příjem kalorií na úrovni, která podpoří cvičení, ale ne tělesný tuk. Cvičte a trénujte hlavně zvedání: mrtvý

tah, clean, dřep, tlaky, Clean & jerk a trh. Osvojte si také základy gymnastiky: shyby, dipy, lezení po laně, kliky, sedy lehy, tlaky do stojky, salta, provaz. Jezděte na kole, běhejte, plavte, veslujte apod., tvrdě a rychle. 5 nebo 6 dní v týdnu kombinujte tyto prvky do tolika kombinací, kolik vám kreativita dovolí. Rutina je nepřítel. Udržujte cvičení krátké a intenzivní. Pravidelně se učte a hrajte nové sporty. "

CrossFit vytvoří všestranního 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.** Takový sportovec je pak připravený na jakoukoliv životní výzvu, která vyžaduje určitý fyzický výkon. Člověk, který tedy cvičí CrossFit a nespecializuje se na nic, pak nemá problém být nejen dobrý v CrossFitu, ale může si zaběhnout 5km stejně dobře jako maraton, dokáže zvedat těžké váhy stejně dobře jako držet balanc na kladině. Po CrossFitu nebudete sice nejsvalnatější, nejrychlejší nebo nejsilnější, ale budete nejvšestrannější a průměrně nejlepší sportovec. Nepracujte proto na svých silných stránkách, ale zaměřte se na své slabiny. Cvičte hlavně to, co jste už dlouho necvičili, ne to co cvičíte každý trénink.

Jak vypadá běžný trénink CrossFitu?

Protože je CrossFit založen zejména na rozmanitosti, tak se každý trénink skládá z jiné kombinace cviků a testuje odlišnou část vašeho těla. Trénink je často založen spíše na stanoveném objemu opakování a sérií, které musíte odcvičit. Délka tréninku tedy značně závisí na vaší kondici a zdatnosti.

Na začátku každé hodiny je rozcvička, což u Crossfitu není žádný jogging nebo rotoped. Spíše to 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.

Nemějte strach, že se budete ztrácet v množství nových pojmů, cviků a že nebudete stíhat. **Téměř všechny tělocvičny, kde se CrossFit cvičí, mají pro nováčky speciálně vyhrazené hodiny, kde se jim věnují a seznamují je s tím, jak trénink probíhá a vysvětlí jim správnou techniku jednotlivých cviků.**

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz