

Korábban már bemutattuk a CrossFit edzésrendszert és filozófiát annak kapcsán, hogy mit tartanak ők az igazi fitnessnek. Abból a cikkből meglehetősen világosan kitűnhetett a CrossFit előnye a legtöbb ember számára, de azért nézzük meg újra, esetleg összehasonlítva más sportokkal.

Egy ilyen összehasonlításról persze eleve elmondhatjuk, hogy „nem fair” mivel a CrossFit egy olyan edzésrendszer, amelyik számtalan más sportból, azok mozgáskészletéből merít, így fundamentálisan szinte csak jobb lehet ezeknél egyesével összevetve velük.

„Ha ezermester vagy, semminek sem vagy igazán a mestere!” – mondhatják egyesek. Ez az állítás valahol igaz is, de vissza lehet kérdezni, hogy hány embernek van szüksége arra, hogy egy dologban országos bajnok, vagy netán világverő legyen? Nem ér többet, nem biztosít szélesebb alapot az, ha sok mindenben vagy jó színvonalon?

A CrossFit alapító Greg Glassman gondolataiból

MI A BAJ MANAPSÁG A FITNESS EDZÉSSSEL?

Glassman: A populáris média, a kommersz edzőtermek és a laikus közvélemény a legtöbb esetben az állóképességi teljesítményeket követi és értékeli. A triatlonisták és a Tour de France győztesek vannak kikiáltva a fitness királyainak. Nos, a triatlonisták és az állóképességi sportoló testvéreink „specialisták” a fitness világában. A természet, az élet, a harc körülményei az ilyet nem favorizálják, az ő tréning modelljük nem kielégítő. A versenykerékpározás világa tele van elképesztő sportemberekkel, de ők mégsem tudják megcsinálni azt, amit mi. ők nincsenek felkészülve azokra a kihívásokra, mint a mi sportolóink!

A bodybuilding modell, amely nagyban izolációs mozdulatokra és jelentéktelen metabolikus kondicionálásra épít (ilyenkor persze gondoljunk az átlagra, a többségre, akik konditeremben súlyzóznak és nem a legkisebb „kemény magra” – a szerk.), szintén felcserélendő egy olyan erőfejlesztő és kondicionáló rendszerre, amelyik sokkal több komplex, funkcionális mozdulatot tartalmaz, melyek potens, átfogó ingert jelentenek a szervezetnek. Ismerősen hangzik? A nyugdíjasok és mondjuk az amerikai tengerészgyalogság harci bűvárai is ugyanúgy profitálhatnak a csak funkcionális mozgásokra építő programból.

ÉS MI VAN AZ AEROB KONDÍCIÓVAL?

Glassman: Miért van az, hogy 20 perc a szobakerékpáron 165-ös pulzussal a publikum szerint jó kardió edzés, de egy vegyes módozatú tréning, amelyik 20 percen át 165-195 pulzustartományban tartja a sportolókat, olyan kérdésfelvetésre ösztönöz, hogy: „De mi van az aerob kondícióval?”

Hadd szögezzem le, hogy az aerob kondíció, amit a CrossFit fejleszt, nem csak magas szintű, hanem fontos, hogy sokkal használhatóbb, mint az, amelyik kizárólag monostruktúrális módon lett elérve mondjuk kerékpározással, vagy futással, vagy evezéssel. Engedjünk össze egy CrossFit-est egy profi kerékpárossal mondjuk sódér lapátolásban és megláthatjuk, hogy a mi sportolónk „beégeti” a biciklist! Miért van ez, hiszen egyikük sem edzett lapátolással? Azért, mert a CrossFit edzések jobban megfelelnek a nagy kihívást jelentő funkcionális (életszerű) tevékenységeknek. Gondolj bele: például kitörések, medicinlabda dobálása falhoz guggolásból, elemelés, állhúzás kombinációjából álló gyakorlatsor maximális pulzusszámon sokkal jobban hasonlít sok más tevékenységre az életből, mint a kerékpározás bármilyen pulzusszámon.

Miért a CrossFit?



Az utolsó gondolatlan kapcsolatban Alwyn Cosgrove kaliforniai edző érdekes példát hozott fel. Lance Armstrong elindult 2006-ban a New York maratonon specifikus edzés nélkül. A Tour De France legenda kerékpáros vitathatatlanul elképesztő kardió kapacitással rendelkezik, a „motorja” kiváló. A Runners World magazin Jack Daniels Ph.D. élettanász "oxygen power" formuláját használva elméletben kiszámította, hogy VO2 max értéke alapján Lance képes 2 óra 1 perces időre a maratoni távon.

Armstrong ideje a gyakorlatban 2:59:36 volt, tehát egy órával rosszabb, és a kerékpár fenomen bevalotta, hogy volt olyan pont, amikor fel akarta adni. ("Armstrong, the seven-time winner of the Tour de France, revealed in February's edition of Runner's World that his longest training run was only

13 miles, not the 16 he had said and nowhere close to the 20 that most marathoners strive for. He told the author, his ex-wife Kristin Armstrong, that he never hit the wall, but he struggled mightily from the 17th mile on and wanted to quit by mile 23.")

A tanulság az, hogy a kardióvaszkuláris rendszer nem „hajtja” a mozgást, hanem kiszolgálja a mozgást végző izmok igényét. Ha struktúrálisan, izomzatilag nem vagy felkészülve egy specifikus mozgásra, akkor nagyon nehezen, akár fájdalmasan tudod csak végezni a mozgást, és a kardió rendszeredre is nagyobb teher hárul. Hogyan lehet tehát a legnagyobb, „legszelebb” felkészültséget elérni? Úgy, hogy CrossFit jellegűen a kardió edzésed eleve több összetett mozdulatot tartalmaz (több gyakorlatból álló körök), és edzésnaponként is variáció van beépítve.

Dél-Kaliforniában Mike Burgener olimpiai súlyemelő edző – akinek több gyereke is kiváló szinten versenyez – szintén alkalmazza a CrossFit-et az alapedzésük mellett. Az ő edzéskonceptiójuk is azt célozza meg, hogy „...az edzésünk segítsen elkerülni a sérüléseket, miközben a sport-teljesítményt növeli. A filozófiánk az, hogy a gyakorlatoknak meg kell felelni az 'igen a negyedik hatványon' elvnek.”

Igen a negyedik hatványon

Igen 1.: A gyakorlatot a földön, szabadon, állva végzed?

Igen 2.: A gyakorlat szabad súllyal végezhető?

Igen 3.: A gyakorlat több ízületet és izomcsoportot dolgoztat meg egyszerre?

Igen 4.: A gyakorlat végezhető robbanékony módon?

Ha az edzésed az idő 75%-ában megfelel ennek, akkor a programod és a gyakorlatok jó funkcionális tréninget biztosítanak.

Összevetés

Aerobik óra

- ❖ Gyakorlatilag egy fajta mozgás, nincs variáció.
- ❖ Hosszú és alacsony intenzitású aerob mozgás többnyire, ami nem jól és nem hatékonyan fejleszti a kondíciót, az izomzatot, és a tréning befejeztével nincs további hatással az anyagcserére, ami pedig fontos lenne a hosszú távú zsírégetés szempontjából.
- ❖ Az esetleges „formázó” gyakorlat blokkok (lábemelgetés, hasazás) nem sokat érnek, mivel helyi zsírégetés nincs (tudo-

Merjünk nagyok lenni!

Magyarország egyik legnépszerűbb „tömegnövelője”: Vörös Zoltán

A legnépszerűbb tömegnövelő Magyarországon:

VOLUMASS 35

TELJESEN KOMPLETT ANABOLIKUS TURMIX MINDEN ALKALOMRA: EDZÉS UTÁN, REGGEL VAGY ÉTKEZÉSKÉNT.

- 35 g a legerősebb izomnövelő fehérjékből! ■
- 2.5 g kreatin! ■
- 10 g BCAA, 8 g glutamin, 500 mg taurin! ■





Xtra
multivitaminok és ásványi
anyagok az Xtra
teljesítményért
és izomnövekedésért!

Multi-X



**anabolikus testépítő
vitamin pak!**

SCITEC NUTRITION®

mányos tény), és a mozdulatoknál a terhelés és a terhelés növelés lehetősége nem érdelem.

❖ Zárt helységben történik.

Kerékpározás, Spinning®

- ❖ Gyakorlatilag egy fajta mozgás, nincs érdemi variáció, hiába állsz fel a nyeregben néha, vagy végzel fekvőtámasz szerűséget a kormányon.
- ❖ Nagy részben előre dőlve végzett mozgás, miközben a legtöbb ember hétköznapi problémája már eleve az, hogy előre görnyedve él, a váll előre húzódik, a hátizmok gyengék, a csípőhajlítók megrövidültek. Ezen a területen a kerékpár semmit nem használ és még ronthat is.
- ❖ A törzs stabilitás és erő fejlesztése kimarad.
- ❖ A felsőtest erősítése nagyon limitált.
- ❖ Az alsótest erősítése is korlátozott a súlyzós módszerekhez képest.
- ❖ Zsibbadás lehetősége az üléstől.
- ❖ Unalmas lehet mindig ugyanaz a zene és a társak ellenére.
- ❖ Többségében zárt helységben történik a Spinning®.

Futás (hosszasabb állóképességi edzés)

- ❖ Nem kell magyarázni, hogy egy fajta mozgás, nincs variáció.
- ❖ Sok embernek a súlyuk, edzettségük miatt a nagy ütközéssel járó futás hosszan és rendszeresen nem ajánlott. A nők általában véve kifejezetten nem alkalmasak a futásra a csípő-térd szögük miatt.
- ❖ Nincs olyan nagy intenzitás, amit a súlyzókkal el lehet érni, pedig fontos lenne, hiszen a súlyozás:
 - ❖ Fokozza az endokrin és immun funkciót, amit az állóképességi edzés kompromittál.
 - ❖ Segít megőrizni az izomtömeget, amit az állóképességi edzés szintén negatívan érint.
 - ❖ Javítja a funkcionális kapacitást azzal, hogy megőrzi a maximális erőt és teljesítményt, amit a hosszas állóképességi edzés csökkent.
 - ❖ Csontsűrűséget épít.
 - ❖ Lehetőséget teremt a test kiegyensúlyozatlanságainak viszonylag gyors kijávitására.
- ❖ Unalmas.

Konditerem ("fitneszezés", testépítés, erőemelés)

- ❖ Sok mindent jelenthet, de a többség az edzőtermekben nagyrészt gépeken, izolálva edz, amit már jellemeztünk mint részben hatástalan, hatékonytalan és nem funkcionális edzés.
- ❖ Egyes esetekben nagyon eltolt fitness kapacitások kialakulása. Erőemelő, testépítő, akiknek nincsen kardió/metabolikus edzettségük és nehezen járnak, másznak lépcsőt, hogy a futást ne is említsük. A hajlékonyság, gyorsaság szintűgy hibázik.
- ❖ Végül is mindenki teljesen szabadon, magának állítja össze az edzést, a mozgásnak nem elengedhetetlen része a széles skálájú teljesítmény, így a problémák „elbújthatatók”, az edzés a bajokat kikerüli, nem megoldja. Például me-rev a váll, a csípő, a boka?
Guggolás sa-rokalátéttel, guggolás gé-pen, guggolás elhagyása. Elölguggolás, guggolás fej fölött? Eleve szóba sem jön.
- ❖ Explozív, nagy teljesítmény-le-adást igény-lő/fokozó gya-korlatok hiá-nya.
- ❖ A relatív erő csökkenhet,



Powerhouse GYM
body- sportruházat



MAD MAX
sport felszerelések

A hirdetés felmutatásáért 5% kedvezményt adunk márkaboltunkban!



MadMax



BODY ACTION
szabadidő és sportruházat

1064. Budapest, Rózsa u.101
Tel: +36 (1) 373-0383
Nyitva: H-P: 09-17-ig, SZ: 10-12-ig.

www.bodyaction.hu
www.fitnessplanet.hu

A márkák fő forgalmazója a

fitnessplanet



BODY ACTION





A holisztikus CrossFit

A felsorolt más mozgások korlátaival szemben a CrossFit igen sokoldalú, kiegyensúlyozott, mondhatni holisztikus. A CrossFit lényege az állandóan változó, intenzív és rövid, sok fajta módozatot igénybe vevő mozgás, amely nagyon „széles” felkészültséget, igazi funkcionális fitness-t eredményez.

CrossFit

- ❖ Változatos, ezért sokoldalúan fejleszt és nem unalmas. Már pusztán logikai alapon is vitathatatlan, hogy valami sokkal hatásosabb lehet sok minden mással szemben, ha több eszközt tartalmaz (kivéve, ha nagyon speciális a célunk, de ez a legtöbb emberre nem vonatkozik).
- ❖ Intenzív és magas erőfeszítést igénylő, emiatt hat az izomtömegre, erőre és minden anyagcsere útvonalra. Sokan nem hajlandók elfogadni, vagy nem tudják, hogy bár az intenzitás növekedésével egyre kijebb kerülünk a komfort zónánkból, de a hatásosság is egyre növekszik.

- ❖ Rövid. Az átlagos CrossFit edzés 20 perc. Ennél lehet akár sokkal rövidebb is egy nap, de sokkal hosszabb nem nagyon.
- ❖ Személyre szabható. Szinte minden gyakorlatnak számos progressziós lépcsője van. Nő vagy gyengébb felsőtesttel? Akkor először fálnak dőlve végezd a fekvőtámaszt, majd távolodsz a faltól, aztán jöhet a térden végzett verzió, és végül eléred a rendes, majd neheztett változatokat.
- ❖ Diagnosztikus funkció. Sok központilag meghatározott „mértékadó feladat” van, illetve a CrossFit-nek szerves része sok olyan gyakorlat, amelyek során kiderül, hogy mi a hibád. Hajlékonysági, mobilitási problémák; törzs erő és stabilitási hiányosságok; és a hasonlóak azonnal kijönnek.
- ❖ A relatív erő fejlesztése és figyelése. Mivel sok olyan gyakorlat van, ahol a relatív erő számít, például a húzódzkodás, így azonnal kiderül, ha ez negatív irányban mozdul el, ami sok embernek probléma lehet.
- ❖ Egyes élethelyzetekben, szakmában levőknek kardinális fontosságú, akár életmentő fitness kapacitásokat fejleszt a CrossFit. Gondolunk itt például tűzoltókra, rendőrökre, katonákra, különleges mentőkre. Nekik lehet, hogy egyik nap sok kilométert kell megtenni minél gyorsabban, másnap viszont egy nehéz valamit, valakit fel kell venni a vállukra és lépcsőt mászni.
- ❖ Kevés eszközzel és szinte bárhol végezhető. Egy pár gyűrűvel és egy kéziszúlyzóval kimész a játszótérre és már mehet is az edzés.
- ❖ Az előző pontból fakadóan nagy részben nem csak edzőteremben, hanem a szabadban is végezhető.
- ❖ Csoportosan is lehet edzeni.

CrossFit

Változatos, sokoldalú, kiegyensúlyozott, intenzív, rövid, személyre szabható, diagnosztikus, kevés eszközzel/szinte bárhol/szabadban/csoportosan végezhető.

Gondold át tehát, hogy a sportolással mi a célod pontosan és hogy a jelenleg végzett mozgásformád ennek hogyan felel meg. Tedd ezt meg még akkor is, ha éppenséggel kedveled azt, amit csinálsz, mert nem mindegy, hogy hosszabb távon mi lesz a végeredmény! **FM**

Magyar CrossFit források:

CrossFit.hu blog

Budapest Barbell edzőterem (budapestbarbell.blog.hu)

ami nagy általánosságban véve nem funkcionális. Ha valaki egy másik sporthoz kiegészítőnek használja a konditermi edzést, akkor ez nagy baj lehet.

- ❖ Sokaknak unalmas.
- ❖ Zárt helységben történik.

Kardiógépes edzés

- ❖ Bár az intenzitás a legtöbb gépen feltolható, de mégiscsak egy fajta mozgás.
- ❖ Nem tesz semmit az izomtömegért, maximális erőért (minden fitness kapacitás „anyja”), a kiegyensúlyozatlanságok kijavításért.
- ❖ A nem magas intenzitással, vagy intervallum edzés módon végzett kardiógépes munka a nem létező zsírégető zónában azonnal megszűnik hatással lenni az edzés befejeztével és nem a leghatásosabb zsírégető módozat.
- ❖ Az állandóan végzett ugyanazon mozgáshoz a szervezet hozzászokik, hatékonyabb lesz benne, ami azt jelenti, hogy kevesebb energiát, kevesebb zsírt használ föl ugyanannyi idő alatt. A hatékonyság növekedés számunkra ebben az esetben hatékonytalan!
- ❖ Még az evezőgép a legjobb kardió eszköz, mert sok izmot megdolgoztat egyszerre, de önmagában ez sem vethető össze egy vegyes modalitású, súlyzókat is tartalmazó programmal.
- ❖ Unalmas.
- ❖ Zárt helységben történik.

Küzdősportok

- ❖ A küzdősport tulajdonképpen több, mint egy pusztá test-edzési forma, erős a technikai vetülete, így direktben nem hasonlítható össze.
- ❖ A modern küzdősport edzés az egyedi technikák gyakorlása mellett tréningezik súlyzókkal és minden más hasznos módszerrel, így tulajdonképpen mondhatjuk, hogy ez is CrossFit, anélkül, hogy annak hívnák.

Több felsorolt mozgásformának az érzelmi, élmény komponense persze nem elhanyagolható, hiszen társas, zenés mozgásról van szó, de ez az eredmények szempontjából ugye erősen másodlagos (nagyobb kitartást eredményezhet, de ha eleve nem túl hasznos a mozgásforma, akkor mennyit ér a kitartás benne?)



ÖRÖKMOZGÓ

NEM AKAROK MEGÁLLNI, AMIG KÉT LÁBON ÁLLOK - OLYAN AKAROK LENNI, MINT EGY ÖRÖKMOZGÓ. IZMAIM EGYRE SAVASODNAK, OXIGÉNT KIÁLTANAK, DE AZ AKARATOM ÉS A **SCITEC NUTRITION® ACID KILLER-LOCOMOTIVE** ÚJ TERMÉKKOMBINÁCIÓJA LEGYŰRI EZEKET AZ AKADÁLYOKAT. A SZETTNEK TEHÁT MÉG NINCS VÉGE... MÉG TÖBB IZMOT ÉPÍTEK!