

Betekintés a CrossFit lényegébe

A CrossFit alapító Greg „Coach” Glassman gondolatai

A CrossFit nagy részben számos olyan egyszerű megfigyelésből származik, amelyeket úgy nyertem, hogy 30 éven át voltam sportolók körében, és abból a hajlandóságból – ha nem vágyból – hogy kísérletezzek, mégpedig a konvencionális meggyőződések teljes figyelmen kívül hagyásával. Hadd osszam meg pár nagy hatású megfigyelésemet:

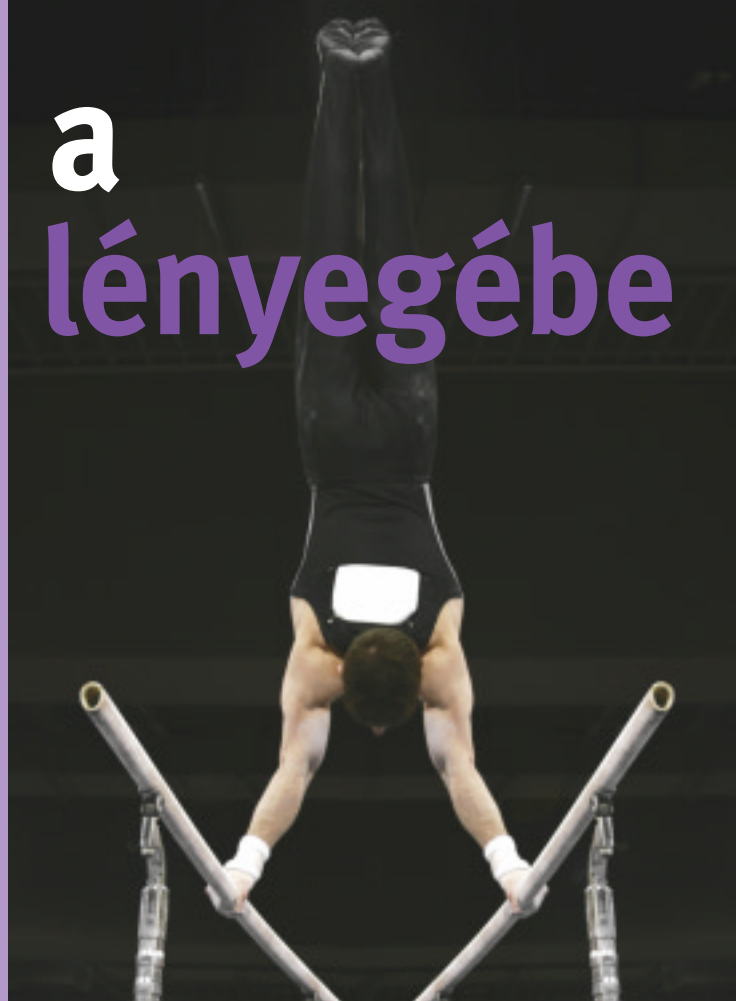
- ♦ A tornászok gyorsabban tanulnak meg sportokat, mint más sportolók.
- ♦ Az olimpia súlyemelők több „használható” erővel rendelkeznek más mozgásokban is, mint a legtöbb sportoló.
- ♦ Az erőemelők erősebbek, mint más sportolók.
- ♦ A sprinterek kardióvaszkuláris teljesítménye az állóképességi sportolókéval megegyező – még hosszas erőfeszítések során is.
- ♦ Az állóképességi sportolók totális, széles körű fizikai kapacitása félelmetes módon gyenge.
- ♦ A magas szénhidráatos diétákon vagy kövér, vagy gyenge lesz.
- ♦ A testépítők nem tudnak úgy ütni, ugrani, futni, vagy dobni, mint más sportolók.
- ♦ A szétdarabolt (szegmentált) tréning szegmentált kapacitás kialakulásához vezet.
- ♦ A fizikai kapacitás optimalizálásához fent nem tartható edzésintenzitás szükséges.
- ♦ A világ legsikeresebb sportolói és edzői annyira támaszkodnak az edzéstudományokra, mint egy vadász a tangó-harmonikára.
- ♦ Az optimális fizikai kapacitás egy kompromisszum, egy kötélen való egyensúlyozás; kompromisszum nem csak hogy ütköző, de tökéletesen ellentétes képességek között. A mód, ahogy feloldod ezt a konfliktust fogja minősíteni a fitness szintedet, és ez maga az edzésprogram tervezés művészete.

A CrossFit a CrossFit, Inc. bejegyzett védjegye!
www.CrossFit.com

A CrossFit

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

Magyar CrossFit vonatkozású források:
CrossFit.hu blog
BUDAPEST BARBELL edzőterem
(<http://budapestbarbell.blog.hu>)



SCITEC NUTRITION

A MINŐSÉGI IZOMZATÉRT

CARNI-FX: L-KARNITIN ÉS ACETIL-L-KARNITIN A LEGJOBB HASZNOSULÁST BIZTOSÍTÓ TRANSPORTRENDSZERREL.

G-BOMB: A LEGNAGYOBB BIOLÓGIAI AKTIVITÁSÚ GLUTAMINOK EGY SZUPER MÁTRIXBAN.

CE-EXTREME: NEM VIZESÍTŐ KREATIN-ETIL-ÉSZTER.