

Crossfit, czy warto? Wygraj karnety! KONKURS

data aktualizacji: 2020.10.12



Crossfit, zwany w niektórych klubach Cross Treningiem, cały czas zyskuje na popularności. Jest to bardzo wymagająca dyscyplina sportowa. Dlatego warto się dowiedzieć, co daje uprawianie Crossfitu, do kogo jest skierowany, a także jak wygląda trening! Zastanawiasz się, czy będzie to dyscyplina odpowiednia dla Ciebie? Jeśli tak, to artykuł skierowany jest właśnie do Ciebie.

Crossfit to trening siłowo-wytrzymałościowy polegający na wykonywaniu bardzo intensywnych ćwiczeń rodem z formacji mundurowych USA. Ćwiczenia takie mogą wykonywać kobiety i mężczyźni.

Crossfit daje wspaniałe efekty, ponieważ ćwiczenia wykonywane w trakcie treningu są bardzo zróżnicowane. Charakteryzują się dużą liczbą powtórzeń, wykorzystaniem ciężaru własnego ciała oraz innych czasami dziwnych akcesoriów treningowych. Z kilku wybranych ćwiczeń takich jak: pompki, wskakiwania na skrzynię, przysiady, skoki na skakance itp., tworzone są obwody, które powtarza się kilka razy w określonym czasie.

Trening jest bardzo męczący, ale daje jednocześnie niesamowite efekty pod kątem poprawy wydolności organizmu, budowy masy mięśniowej oraz zwiększenia siły fizycznej.

Wygraj karnet open do sekcji Cross

Regularne treningi dają szybkie rezultaty - ujędrniają i wyszczuplają, wzmacniają mięśnie, a podczas

godzinnych zajęć można spalić nawet 1000 kcal. W zajęciach Crossfitu mogą uczestniczyć wszyscy dorośli, niezależnie od doświadczenia i kondycji. Jedynym i podstawowym warunkiem jest brak przeciwwskazań medycznych.

Crossfitowcy przenoszą najróżniejsze przedmioty, biegają, wiosłują, noszą worki z piaskiem, przewalają ogromne opony, robią pompki i brzuszki, ciągną liny, skaczą na skakance, podnoszą ciężary i robią mnóstwo innych rzeczy, których nie znajdziemy w planie treningowym na klasycznej siłowni.

Ćwiczenia te zwiększają zakres ruchu wszystkich stawów i wyrównują masę mięśniową, która poprzez wcześniejszy trening mogła nieregularnie się rozwijać oraz wzmacniają mięśnie. I Właśnie tak kompleksowo Crossfit buduje i wzmacnia całą sylwetkę.

Jeśli nie macie żadnych przeciwwskazań zdrowotnych i lubicie urozmaicony trening sportowy to Crossfit jest właśnie dla Was.

Dla wszystkich, których udało nam się przekonać do Cross Treningu, Ursynowskie Centrum Sportu i Rekreacji przygotowało konkurs, w którym nagrodą są karnety do kameralnej sekcji Cross w **Twoim Centrum Aktywności zlokalizowanym przy ul. Hirszfelda 11**. Możliwość skorzystania z basenu oraz sauny jest niewątpliwym atutem tego miejsca.

Konkurs możecie znaleźć [na facebooku UCSiR](#). Regulamin - [tutaj](#).

Źródło: <https://haloursynow.pl/artykuly/crossfit-czy-warto-wygraj-karnety-konkurs,15762.htm>