

Безмянный

Что такое кроссфит?

Кроссфит (crossfit) – это общая система экстремальной физической подготовки, которая основывается на выполнении чередующихся (иногда в случайной последовательности) базовых упражнений из разных видов спорта: легкая атлетика, гиревой спорт, спортивная гимнастика, тяжелая атлетика, бодибилдинг и так далее. Упражнения выполняются с высокой интенсивностью.

Основная цель кроссфит – физическое развитие по десяти направлениям:

1. Выносливость.
2. Работоспособность дыхательной и сердечно-сосудистой системы.
3. Мощность.
4. Гибкость.
5. Скорость.
6. Сила.
7. Координация.
8. Баланс.
9. Развитие скорости адаптации к смене нагрузок.
10. Точность.

Чем привлекает кроссфит (crossfit) простых людей?

1. Гибкость и доступность системы: дедушки и бабушки выполняют те же упражнения, что и спортсмены олимпийского класса. Все зависит от возможностей организма и его потребности в нагрузке.
2. Максимально быстрый эффект: вы увидите результаты за короткий срок.
3. Доступная ценовая политика: никаких дорогостоящих тренажеров. Большую часть упражнений системы можно осуществлять на улице или в вашей комнате без использования дополнительных предметов.
4. Безопасность: движения полностью безопасны при правильной технике выполнения.
5. Соревновательный дух: помогает в достижении наивысших результатов не только в спорте.
6. Повышение физических возможностей и физиологических параметров: спортивное телосложение будет являться приятным бонусом к тому, что вы станете действительно быстрее и сильнее.
 - подтягивается фигура,
 - набирается мышечная масса,
 - повышается выносливость,
 - убирается лишний вес,
 - человек приобретает дополнительную возможность приспосабливаться к условиям жизни.
7. Возможность заниматься самостоятельно: в сети Интернет есть много информации с программами тренировок по кроссфит (crossfit), статьи по правильному питанию, видео по правилам выполнения упражнений и другие сведения. Кроме этого не составит труда придумать свою комбинацию упражнений. С кроссфит (crossfit) вам

Безмянный

больше не обязателен тренажерный зал, потому что потребуется минимум инвентаря. Можно пользоваться системой дома, на даче, в походе – где угодно и когда угодно.