

CrossFit

CrossFit

- ▣ Fitnes režim - autor - **Greg Glasman**
- ▣ Registrovani je zaštitni znak **Crossfit inc.** koji su osnovali Greg Glassman i **Lauren Jenai** 2000. g.
- ▣ Bazira se na kratkim, intezivnim- raznolikim aktivnostima;

Crossfit igre se održavaju svakog leta od 2007. godine

- ▣ Sportisti se na igrama takmiče u vežbama za koje su saznali samo nekoliko sati ranije, ponekad uključujući iznenađujuće elemente koji nisu deo crossfit režima
- ▣ Takmičari treba da savladaju standarde ispravnih pokreta

- Dodatna motivacija vežbačima - svaki trening je baziran na kombinaciji različitih vežbi. Nijedan trening nije isti.
- Crossfit teretane koriste opremu iz različitih disciplina: tegove, šipke za zgibove, užad, kettlebell, lopte medicine, kutije za naskok;
- Ovaj metod se koristi u privatnim teretanama, vatrogasnim jedinicama, policiji i u vojnim organizacijama.



„Naša uža specijalnost je da nismo specijalizovani”, rekao je osnivač Crossfit treninga i bivši gimnastičar **Greg Glasman.**



- ▣ Veoma naporan način vežbanja
- ▣ **Kombinacija** treninga snage, pliometrijskih vežbi (vežbe koje podrazumevaju maksimalno angažovanje mišića sa ciljem da povećaju snagu i brzinu), treninga brzine, olimpijskog stila i dizanja tegova, vežbi koje se oslanjaju na težinu tela, gimnastike i vežbi izdržljivosti.
- ▣ Cilj Crossfit-a je: *kardiorespiratorni fitnes, izdržljivost, mišićna snaga, fleksibilnost, snaga, brzina, agilnost, ravnoteža, koordinacija i preciznost.*

- ▣ Crossfit trening se izvodi **3 do 5 puta nedeljno**.
Izuzetno naporni, ali kratki treninzi od **5 do 15 minuta**.
- ▣ Kombinacija veoma eksplozivnih vežbi kroz **kružni trening**.
- ▣ Radi se jedna vežba za drugom uz minimalan odmor između vežbi.
- ▣ Čitav Crossfit trening uključuje celo telo i podrazumeva **guranje, povlačenje, trčanje, veslanje i čučnjeve**.



Pogledajte linkove!

- ▣ [https://www.youtube.com/watch?v=ieQLwx
A2qGY](https://www.youtube.com/watch?v=ieQLwxA2qGY)
- ▣ [https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8F
mMbPc](https://www.youtube.com/watch?v=UVYn8FmMbPc)

Crossfit vežbe dana WOD (work of the day)

Dobile su naziv po ženama ili po nekim vojnim herojima.

Menjaju se svaki dan i ima ih mnogo.
Mogu biti prilično zahtevne.

BARBARA

podrazumeva 5 krugova od po 20 zgibova, 30 sklekova, 40 trbušnjaka, 50 vežbi koje podrazumevaju uključivanje sopstvene snage. Jedini odmor je nakon svakog kruga i to ne duže od 3 minuta.



ENDŽI

100 zgibova, 100 sklekova, 100 trbušnjaka i 100 čučnjeva koji se oslanjaju isključivo na telesnu snagu, bez ikakvih pomagala (ovo ne preporučujemo da ponavljate više puta ukoliko niste u izuzetno dobroj fizičkoj formi).



MARF

1 milja (1.602 m) trčanja, 100 zgibova, 200 sklekova, 300 čučnjeva i završite sa istrčavanjem još jednu milju.



DŽEKI

1.000 metara veslanja, 50 podizanja tega (težine po izboru), 30 zgibova (poželjno je da se ne pravi pauza između vežbi, ukoliko to kondicija dozvoljava).



▣ Crossfit: Ishrana

- ▣ Crossfit trening preporučuje posebnu ishranu koja podrazumeva unos oko 40% ugljenih hidrata, 30% proteina i 30% masti.
- ▣ Konzumiranjem mesa i povrća, koštunjavog voća i semenki, malo voća, malo skroba i ni malo šećera.

▣ Prednosti Crossfit treninga

- ▣ Crossfit treninzi su izrazito intenzivni i nije potrebno puno vremena da bi se „odradili“. Dobijate odličan trening za kratko vreme.

TABATA METODA

Tabata metod treninga ili Tabata protokol.

Zovu ga još i supra-aerobik kardio zbog njegovog visokog intenziteta.

Umesto naziva High Intensity kardio, prikladnijim smatraju naziv **High Insanity kardio**. Tabata je najefikasnija poznata **metoda HIIT-a**.

Najintenzivnija i najkraća u trajanju (traje 4 minuta).

TABATA METODA

Tvorac metode je **dr Izumi Tabata** sa National Institute of Fitness and Sports u Tokiju.

Originalni Tabata protokol sastojao se od pet minuta zagrevanja, 8 intervala od 20 sekundi maksimalnog intenziteta, nakon kojih sledi 10 sekundi odmora i završava se sa dva minuta 'hlađenja'.

Tabata je u originalu radio sa **visoko utreniranim sportistima** koji su bili u vrhunskoj kondiciji. Radili su 8 ili više intervala na bicikluma pri brzini većoj od 85 okretanja u minutu, sve dok nisu više mogli da održavaju taj visok intenzitet.