

CrossFit

Mitä on CrossFit?

Yhteisöllinen kuntoilu muoto joka yhdistää osa-alueita muun muassa painonnostosta, intervallitreenistä ja voimistelusta. Tarkoituksena on kehittää voimaa ja kestävyyttä tasapuolisesti niin ettei jää yhtäkään heikompaa osa-aluetta. Treenit ovat vaihtelevia ja ne suoritetaan kovalla intensiteetillä.

Miksi CrossFit?

CrossFit on hyvä kuntoilu muoto jos haluaa kehittää itseään tasaisesti erikoistumatta mihinkään tiettyyn lajiin. Päivän treeniohjelmat ("workout of the day" eli WOD) ovat salikohtaisia, ohjaajien tekemiä ja vaihtelevat päivittäin.

Mitä tarvitsen aloittamiseen?

CrossFittiä harjoitetaan yleensä erityisillä CrossFit-saleilla joita on Suomessa noin kolmisen kymmentä. Omatoimiseen CrossFit-harrastamiseen ja WODien suorittamiseen kannattaisi varata vähintään rekkikanko, voimistelurenkaat, hyppyboxi ja painonnostotanko. Katso lisää osoitteesta <http://www.crossfitsuomi.fi/>

