

CROSS WORKOUT TEAM



Co to jest cross workout?

To uniwersalny program treningowy, przeznaczony dla każdej zdrowej osoby, niezależnie od poziomu sprawności fizycznej i doświadczenia. Mogą go wykonywać zarówno wytrenowani sportowcy, jak i osoby początkujące, ponieważ obciążenia dobierane są indywidualnie do kondycji fizycznej trenującego.

Cross workout - dla kogo jest przeznaczony?

1. Dla osób, które chcą schudnąć
Trening cross workout jest m.in. formą treningu cardio, w którym tętno znajduje się w tzw. strefie "fat burning zone", czyli na poziomie 60-70 proc. tętna maksymalnego. Wówczas, dzięki dostarczeniu do organizmu odpowiedniej ilości tlenu, dochodzi się do przekształcenia tłuszczów w energię. Poza tym trening cardio reguluje gospodarkę hormonalną, m.in. produkcję hormonów, takich jak somatotropina i insulina (cross workout pozwala utrzymać stały poziom insuliny we krwi, co zapobiega atakom wilczego głodu i tyciu), które pozytywnie wpływają na metabolizm. W związku z tym trening cross workout to nie tylko świetny sposób na odchudzanie, lecz także na kontrolę wagi już po jej ustabilizowaniu.
2. Dla osób, które chcą wymodelować sylwetkę
Poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia można pracować nad konkretnymi mięśniami, często tymi, które są "słabym punktem" na ciele i wymagają szczególnej uwagi podczas treningu (np. brzuch).
3. Dla osób, które chcą poprawić wydolność organizmu i kondycję
W związku z tym, że trening cross workout jest również formą treningu cardio, ma on dobroczynny wpływ na układ oddechowo-kръżeniowy, tj. zwiększa pojemność płuc oraz kurczliwość serca i jego ukrwienie, przez co zwiększa się wydolność organizmu. Poza poprawieniem wydolności krążeńiowo-oddechowej, cross workout pozwala także na utrzymanie sprawności stawów i mięśni.
4. Dla osób przemęczonych, prowadzących stresujący tryb życia
Podczas treningu cross workout wydzielają się hormony szczęścia (endorfiny), które poprawiają samopoczucie. W związku z tym tego typu trening zapewnia więcej energii w ciągu dnia oraz zdrowy i spokojny sen.
5. Dla osób, które chcą poprawić wyniki sportowe
Cross workout jest przeznaczony także dla osób, które chcą poprawić swoje wyniki sportowe, wykorzystać maksimum swojego potencjału lub przełamać fazę

stagnacji. Wówczas cross workout może być uzupełnieniem treningu bazowej dyscypliny sportowej.

6. Dla osób znudzonych monotonią ćwiczeń

Cross workout jest wspaniałą alternatywą dla monotonicznych ćwiczeń na siłowni czy w klubach fitness. Crossworkoutowcy nie tylko biegają, robią pompki i brzuszki, skaczą na skakance czy podnoszą ciężary, lecz także wiosłują, przenoszą różne przedmioty, przewalają ogromne opony, noszą worki z piaskiem, ciągną liny i robią dziesiątki innych rzeczy, których z pewnością nie można robić na siłowni czy w klubie fitness.

Cross workout - przeciwwskazania

Podstawowym przeciwwskazaniem do wykonywania treningu cross workout są stany pooperacyjne, urazy powypadkowe i kontuzje. Także dolegliwości bólowe nasilające się podczas ćwiczeń oraz rozpoznana osteoporoza są wskazaniem do rezygnacji z cross workout. Również niewydolność układu krążenia i oddechowego (m.in. nieustabilizowane nadciśnienie i dolegliwości związane z sercem) dyskwalifikują z udziału w treningu. Na liście przeciwwskazań znajdują się także ogólne osłabienie organizmu, gorączka, ostre stany chorobowe oraz zalecenie ze strony lekarza dotyczące zakazu ćwiczeń.