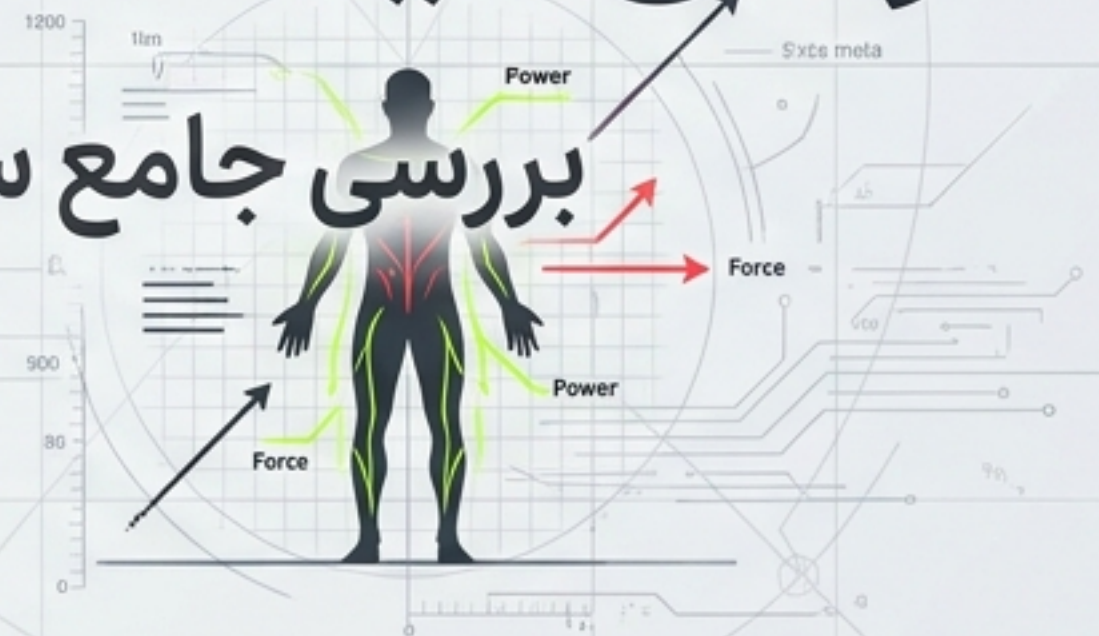


کراس فیت: مهندسی موتور فیزیکی بدن

بررسی جامع سیستم تمرینی ترکیبی از طراحی تا اجرا



تاسیس: سال ۲۰۰۰ توسط گرگ گلسمن

رویکرد: تنوع، شدت، عملکرد

۴ ستون اصلی سیستم تمرینی کراس فیت

ژیمناستیک

بهبود کنترل بدن، تعادل و هماهنگی حرکتی



وزنه برداری

برای افزایش قدرت و توان عضلانی حداکثری



ترکیب این ۴ عامل =
آمادگی جسمانی
همه جانبه

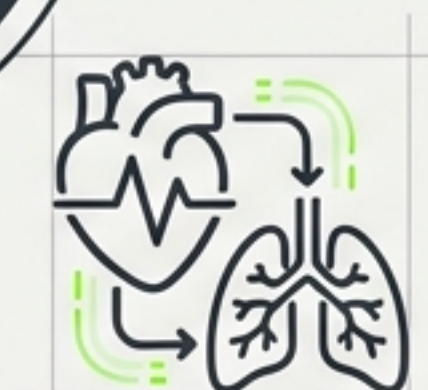
تمرینات متابولیک

افزایش توانایی بدن در فعالیت‌ای پرفشار و مداوم



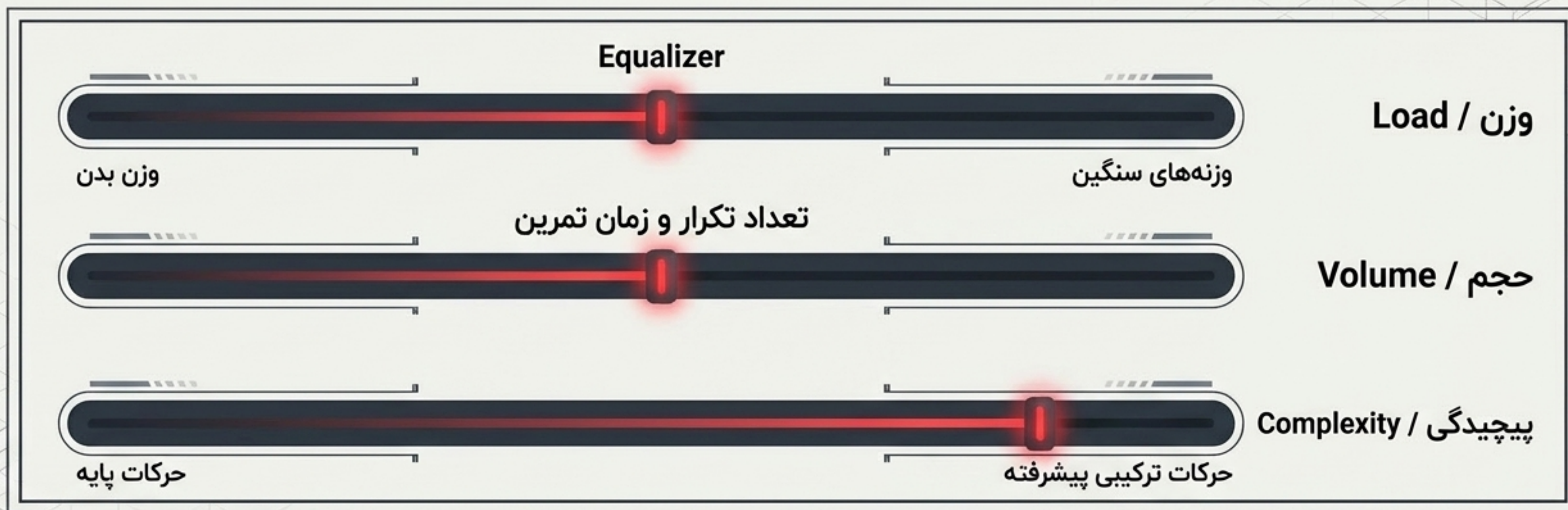
تمرینات هوازی

تقویت استقامت قلبی عروقی و ظرفیت ریه‌ها



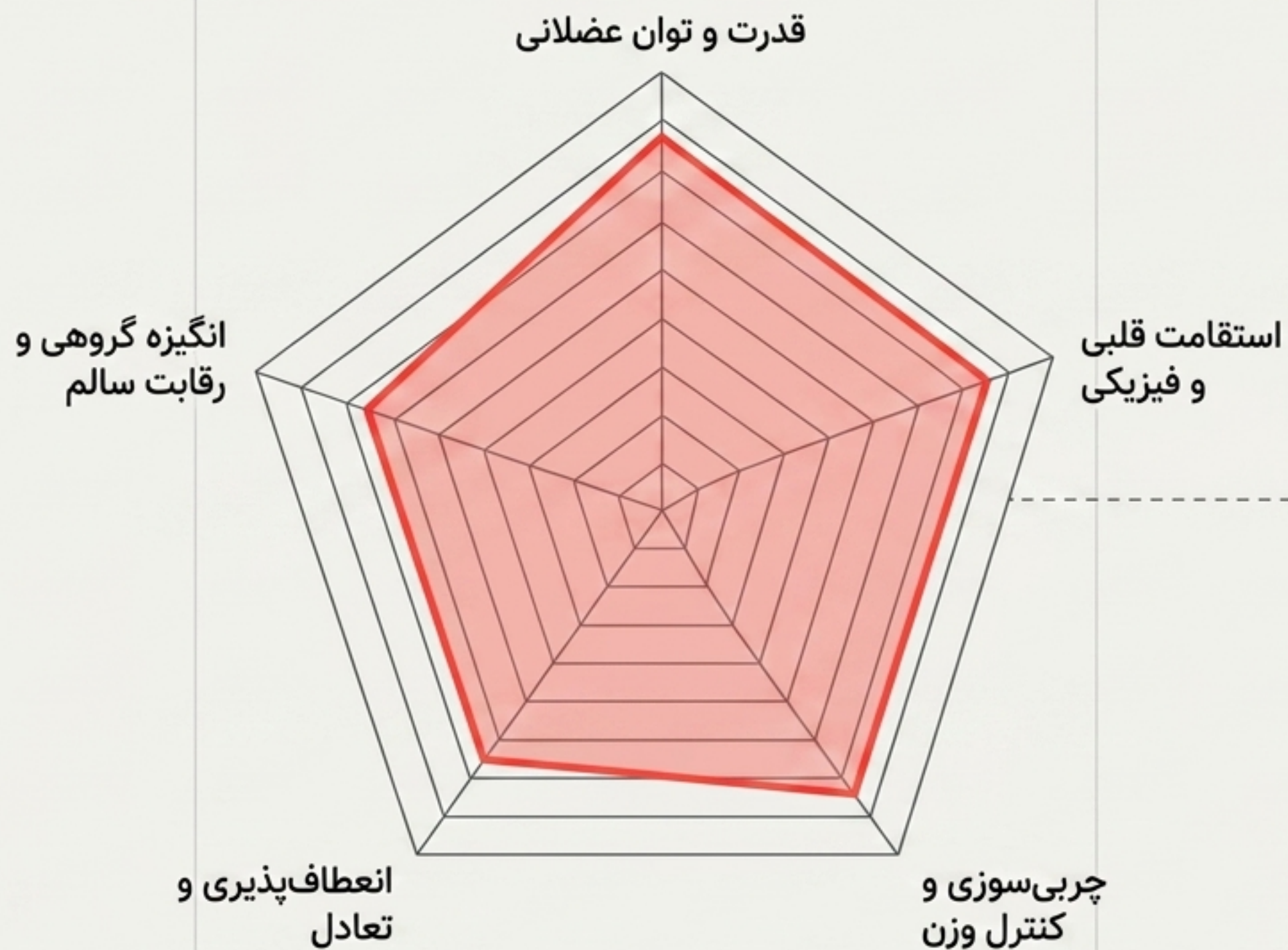
مکانیک WOD (تمرین روز): قابلیت شخصی سازی بی‌نهایت

برنامه هر جلسه کراس فیت (WOD) برای همه افراد از مبتدی تا حرفه‌ای قابل اجراست. راز این قابلیت در تنظیم ۳ متغیر اصلی است:



این سیستم مقیاس‌پذیر تضمین می‌کند که فشار تمرین دقیقاً با توانایی فیزیکی فرد در همان روز مطابقت داشته باشد.

بازدهی ۳۶۰ درجه: فراتر از عضله سازی



ریکاوری حیاتی است



برای حمایت از رشد و ترمیم عضلات پس از تمرینات شدید، مصرف پروتئین کافی (مانند پروتئین وی) نقش کلیدی در این چرخه بازدهی دارد.

نقشه آناتومیک: ۹ حرکت پایه در کراس فیت

اهرم‌های بالاتنه

بارفیکس: عضلات پشت و بازوها

شنا: عضلات سینه و شانه

پرس شانه: عضلات بالاتنه

زنجیره پایین‌تنه

اسکوات: تقویت پا و پایین‌تنه

ددلیفت: قدرت پشت و زنجیره خلفی

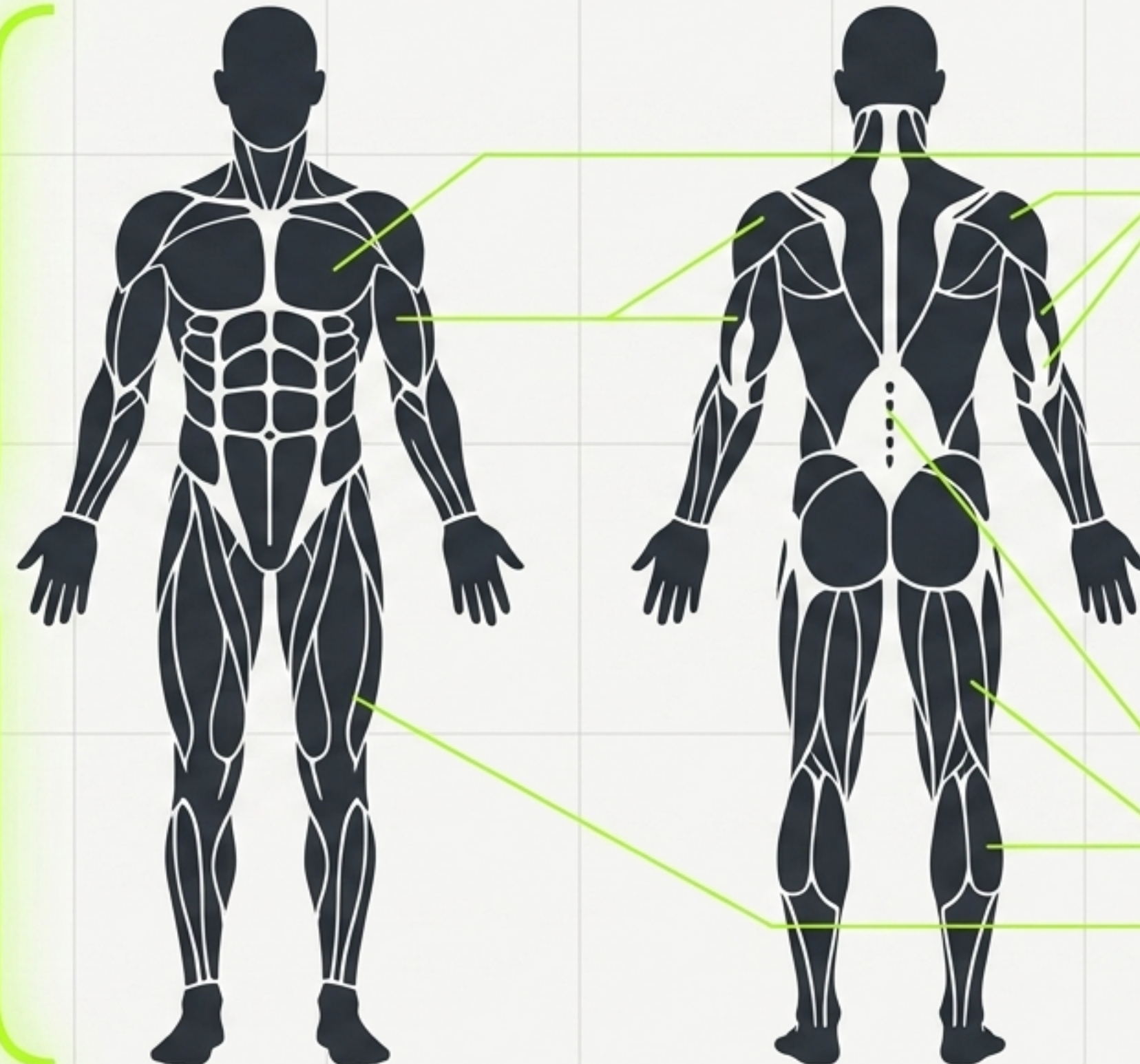
لانچ: بهبود تعادل و قدرت پاها

موتورهای انفجاری کل بدن

برپی: استقامت و درگیری کل بدن

کتل بل سوئینگ: توان انفجاری

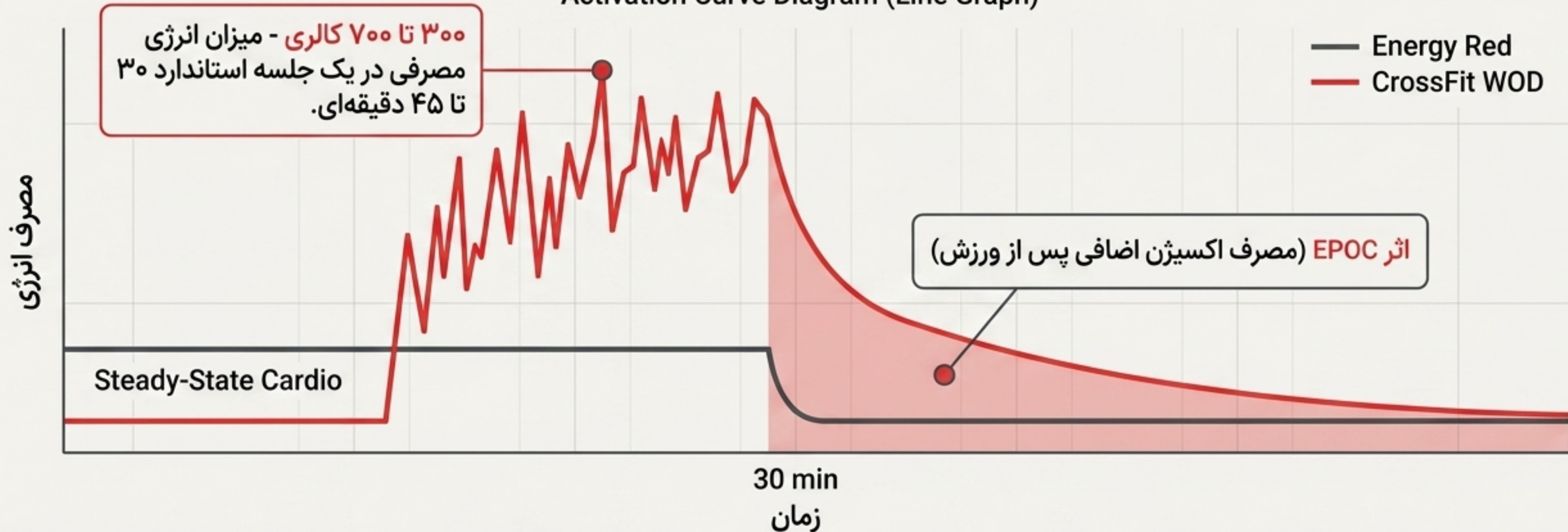
دوی سرعت: سرعت و توان هوازی



کوره متابولیک: علم چربی سوزی در کراس فیت

تمرینات پرفشار باعث می شوند بدن برای بازگشت به شرایط طبیعی، تا ساعت ها پس از پایان تمرین همچنان انرژی بیشتری مصرف کند. این ترکیب قدرتی و هوازی، ترکیب بدنی را به سرعت تغییر می دهد.

Activation Curve Diagram (Line Graph)



کراس فیت در برابر بدنسازی سنتی

کراس فیت	بدنسازی سنتی
افزایش آمادگی جسمانی و عملکرد فیزیکی بدن	هدف اصلی
درگیری همزمان چندین گروه عضلانی	تمرکز ایزوله روی یک عضله یا گروه گروه مشخص
ترکیبی از قدرتی، هوازی و ژیمناستیک	نوع تمرین
زمان بندی شده، با شدت بالا، اغلب گروهی (WOD)	نحوه اجرا
	انفرادی، برنامه محور با استراحت های کنترل شده

این موتور برای چه کسانی طراحی شده است؟



افراد دارای اضافه وزن

قابلیت شروع با وزن بدن و تکرارهای پایین. تمرکز روی پایین. تمرکز روی یادگیری تکنیک صحیح، ایجاد عادت منظم ورزشی و افزایش تدریجی توانایی.



افراد مسن

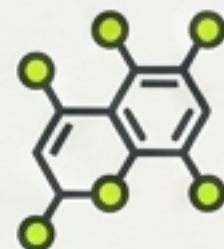
تمرکز بر کنترل حرکت، حفظ انعطاف پذیری، سلامت مفاصل و تقویت استقامت برای انجام برای انجام کارهای روزمره به صورت مستقل.



بانوان

تمرکز بر افزایش قدرت خالص، بهبود استقامت و ارتقای آمادگی آمادگی جسمانی بدون نیاز به پیش زمینه حرفه ای. ایده آل برای چربی سوزی موثر.

پروتکل ۷ روزه: نقشه راه افراد مبتدی



کراتین مونوهیدرات: بسیاری از ورزشکاران برای حمایت از قدرت انفجاری و ریکاوری عضلات در این تمرینات پرفشار از این مکمل استفاده می کنند.

اجرای کراس فیت در خانه: بدون بهانه

فضای کم بهانه‌ای برای توقف نیست. با استفاده از تایمرهای اینتروال می‌توانید ضربان قلب را به حداکثر برسانید.

ابزارها

سطح ارتقا یافته (تجهیزات حداقل)



طناب زدن: عالی برای گرم کردن و هوازی سریع.

دمبل / کش مقاومتی: برای حرکات پیشرفته‌تر مثل Thruster یا Renegade Row.

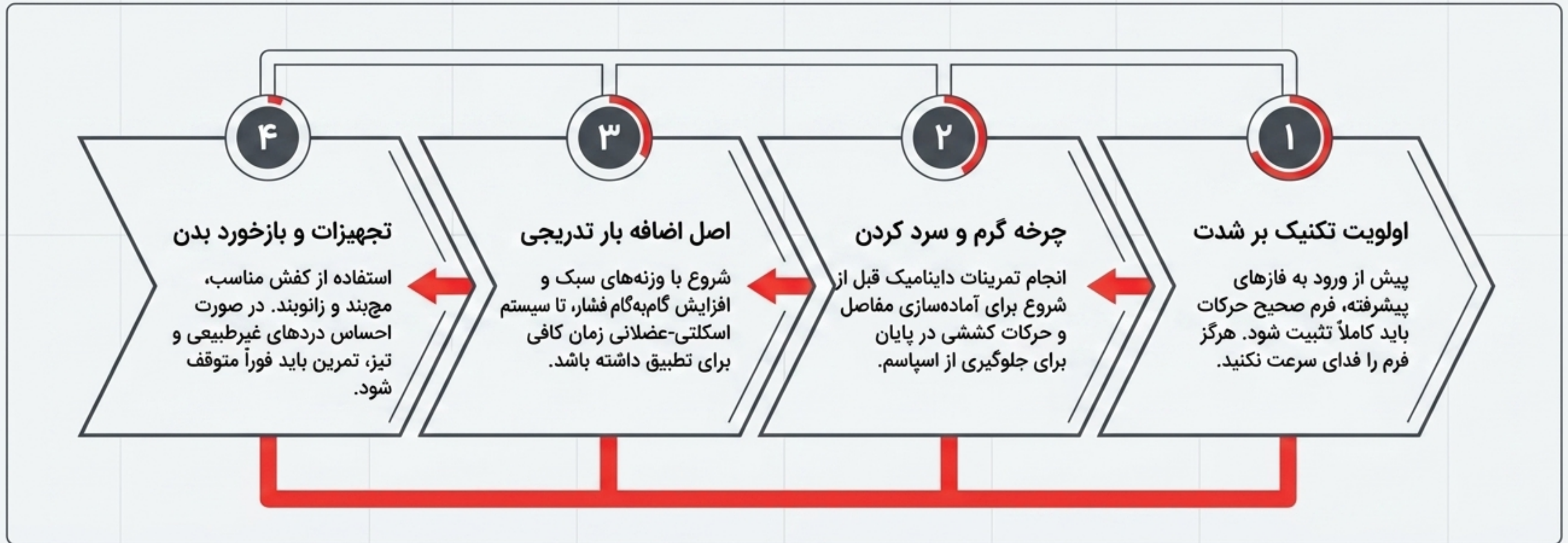
سطح صفر (بدون تجهیزات)



حرکات پایه‌ای متکی بر وزن بدن: برپی، اسکوات، شنا، لانج، پلانک، دراز و نشست.

اجرا به صورت دایره‌ای بدون توقف.

پروتکل ایمنی: پیشگیری از استهلاک سیستم



معادله نهایی کراس فیت

$$[\text{حرکات عملکردی متنوع}] \times [\text{شدت بالای مقیاس پذیر}] = [\text{آمادگی جسمانی نخبگان و طول عمر}]$$

انتخاب کراس فیت فراتر از یک تمرین روزمره است؛ این تصمیمی است برای ساختن موتوری قدرتمندتر، سریعتر و مقاومتر برای تمام چالش‌های زندگی.