Globalno fit uz CROSSFIT

Sveobuhvatni sustav treniranja prerastao je u globalni fenomen. Natjecanja u tom sportu prati više aktivnih sudionika nego bilo koje Olimpijske igre i Svjetski kup

TEKST: ALAN EDER
FOTO: DRAŽEN LAPIĆ

Sustav treniranja crossfit statističari su prozvali sportom koji na svijetu najbrže raste. Analize temelje na globalnoj popularnosti pretraživanja pojma 'crossfit' na tražilici Google i broju sudionika natjecanja koje se održava većinom zahvaljujući internetu. U Hrvatskoj je i dalje slabo poznat, no u posljednje vrijeme sve više dolazi do izražaja. Jedna je od najvećih prednosti takvog načina treniranja koji je 2000. osmislio Greg Glassman u Sjedinjenim Američkim Državama što se rezultati mogu vidjeti već za nekoliko mjeseci.

Uz to niste ograničeni na zatvorene teretane, nego sve vježbe možete izvoditi vani. Iako je mnogo pluseva, treneri upozoravaju na probleme koji se mogu pojaviti.
- Iako se vježbe čine jednostavnima, to je samo privid. Treba svladati tehniku. Ako se pogrešno radi, mogu se dogoditi teške ozljede i zato se preporučuje da se sve radi pod budnim okom ovlaštenih trenera - kaže Goran Sajko, licencirani trener crossfita.
Crossfit se brzo počeo razvijati zahvaljujući tečajevima za trenere i vježbače, natjecanjima te internetskoj stranici Crossfit.com na kojoj se objavljuju treninzi, ali i zbog suradnje s Rebookom koji je sponzor natjecanja i izdaje posebne linije opreme samo za crossfit. Prerastao je u svjetski i digitalni fenomen otkad je prije tri godine pokrenuto godišnje natjecanje 'CrossFit Games Open' na kojemu može sudjelovati svatko, ma u kojem kutku svijeta bio, samo ako se može priključiti na internet i pet tjedana u godini (obično od ožujka do travnja) vježbati zadane vježbe zajedno s najboljim krosfiterima na svijetu i amaterima.

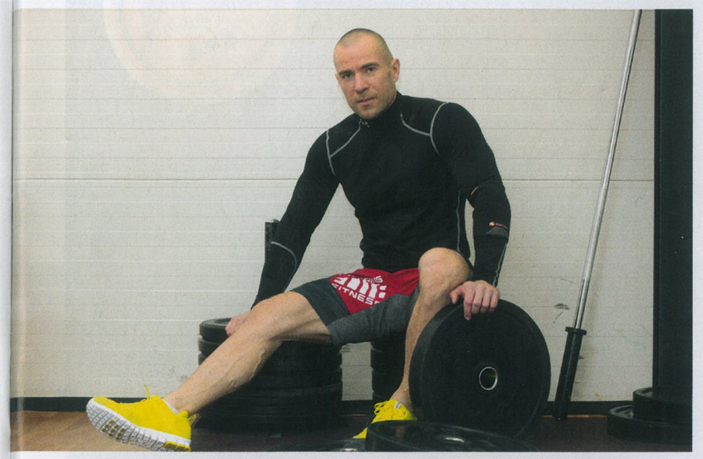
Otkad je prije tri godine otvoreno godišnje natjecanje 'CrossFit Games Open', broj njegovih sudionika raste za 166 posto na godinu. Na njemu može sudjelovati svatko tko se može priključiti na internet i pet tjedana u godini vježbati zadane vježbe s najboljim krosfiterima na svijetu i amaterima

Najbolji iz sedamnaest regija na svijetu zatim se tri dana nadmeću u vježbama uživo, a najboljih tisuću među njima dobiva priliku vježbati sa stotinjak vrhunskih svjetskih krosfitera svladavajući sportske izazove koji su tajna sve dok natjecanje ne počne. Na Igrama 2011. natjecalo se 26.000 krosfitera, godinu poslije njih 69.240, a prošle godine broj sudionika natjecanja narastao je na 138.000. Prijave za ovogodišnje natjecanje počele su sredinom siječnja, prve vježbe bit će objavljene 27. veljače, a vjeruje se da će i ove godine broj natjecatelja srušiti rekord. Godišnji rast natjecatelja u crossfitu čak je 166 posto. Budući da je to licencirani program, ne može se svatko nazvati trenerom crossfita i otvoriti teretanu. U Hrvatskoj su tri centra u Zagrebu i jedan u Splitu, no mnogo trenera izvodi program crossfita izvan ovlaštenih centara.
- Nije to loše i radi se jednako, ali CrossFit je odlučio zaštititi ime i održavati visoku razinu kvalitete. Svatko se može prijaviti za licenciju i onda čekati odobrenje. Važno je da se vježba u malim skupinama kako bi se moglo pratiti radi li se dobro - objasnio je Sajko.
Zbog intenzivnih treninga i toga da za trening ne treba mnogo opreme crossfit intrigira sve više. Privlačan je i 'fitnes-frikovima' jer nakon treninga obično ne mogu stajati na nogama. Budući da je intenzivan i da je cilj završiti trening što prije, vježbači troše mnogo kalorija tijekom i nakon treninga.

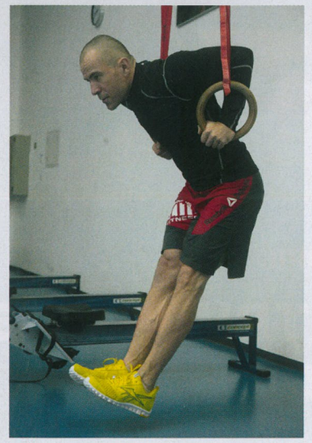
Takav način treniranja čista je suprotnost klasičnomu bodybuildingu, pa se i ljudi kojima su klasične teretane dosadne i neučinkovite vrlo brzo 'navuku'.
- Preporučuje se trenirati šest puta na tjedan u ritmu tri dana treninga, dan slobodno pa tri dana treninga. To bi bilo idealno. Trebalo bi se trenirati najmanje triput na tjedan kako bi se svladale sve vježbe - smatra Sajko.

Tri glavna standarda u crossfitu

Koncept i način osmišljavanja treninga crossfita svode se na sljedeće:
1. Biti u formi - imati svih deset parametara fizičke spremnosti.
2. Nespecijaliziranost - više zadataka može se izvesti učinkovito. Odatle potječu i krosfitovske krilatice 'rutina je neprijatelj' i 'naša je specijalnost što nismo specijalizirani'.
3. Tri energijska sustava: eksplozivnost, kondicija i snaga; energija potrebna za ljudsku aktivnost crpi se iz svih triju sustava, a pravi metabolički stimulans uravnoteženo pogađa sva tri sustava, slično kao u životu.



Goran Sajko, licencirani trener crossfita, savjetuje da se trenira šest puta na tjedan u ritmu tri dana treninga, dan slobodno pa tri dana treninga



Olimpijska dizanja, gimnastika, preskakanje vijače, vježbe bez utega te vježbe u kojima 'radi' cijelo tijelo osnova su svakog treninga crossfita. Tijelo se trenira cjelovito, suprotno od izolacija i podjela po mišićnim skupinama kao što se vježba u klasičnim teretanama. Ne začuđuje što su sportaši brzo prihvatili takav način treniranja jer se radi na sva tri energijska sustava: eksplozivnosti, kondiciji i snazi.

Fitness-trendovi mijenjaju se svakih nekoliko godina. Trenutačno je crossfit u punom zamahu, a kako to obično biva, s brojem poklonika taj sportski pokret dobiva i sve više 'hejtera'. Neki poznatiji američki treneri ne podupiru tu metodu jer se povećava i broj težih ozljeda kod okorjelih krosfitera.

E-adresar www.crossfit.com

TOP 5 APLIKACIJA ZA SUSTAV ANDROID

1. **Beyond the Whiteboard**
Jedna od najboljih aplikacija na tržištu dostupna je na oba operativna sustava. Mo pratiti i analizirati svoje rezultate te gledati videoisječke.
Cijena: besplatno

2. **myWOD**
Aplikacija jednostavna za uporabu. Bilježite koliko ste puta ponovili vježbe i možete izrađivati grafikone kako biste pratili napre Povezana je i s društvenim mrežama.
Cijena: 1,99 dolara

3. **XFit PR**
Izgubljeni ste u prijevodu kad čujete nazive Fran, Cindy te drugih vježbi? Ova aplikacija dopušta vam da sve imenovane vježbe u crossfitu vidite u demovideu.
Cijena: 3,39 dolara

4. **WODBox Pro 7**
Pomaže vam povećati djelotvornost vježbi dana. Velika je prednost što će vam ponudit vježbe prema opremi koju imate.
Cijena: 7,99 dolara

5. **Crossfit WOD Programmer**
Primjenom ovog programera sportaš obuhv i analizira dužinu ciklusa treninga, opremu koju ima na raspolaganju, dane u kojima žel trenirati, vježbe i nacrte prioriteta.
Cijena: 3,99 dolara

TOP 5 APLIKACIJA ZA SUSTAV IOS

1. **WODzilla**
Koristite se ovom aplikacijom kako biste pra ciljeve treninga i napredak u vježbama. Želi li pratiti teretanu i vježbe koje se u njoj izvo možete to činiti RSS feedom.
Cijena: 1,99 dolara

2. **GWOD Spot**
Aplikacija je idealna za vježbače crossfita k žele naučiti pravilno izvoditi gimnastičke vje Svladat ćete nove vještine i povećati snagu fleksibilnost.
Cijena: 4,99 dolara

3. **WOD**
Mnoge aplikacije omogućavaju vam da bilje svoje vježbe, ali nijedna kao WOD. Vaša povi vježbanja organizirana je po danu, a prikaza i graf s najboljim rezultatima.
Cijena: 2,99 dolara

4. **Random WOD**
Na temelju vaših mogućnosti aplikacija izba trening upravo prema vašoj mjeri, i to svaki drugačiji. Lagana je za upotrebu.
Cijena: besplatno

5. **CrossFit Talks**
Aplikacija vam omogućava da ostanete u kontaktu s prijateljima koji također treniraju prema metodi crossfita. Možete uspoređiva rezultate i treninge.
Cijena: besplatno