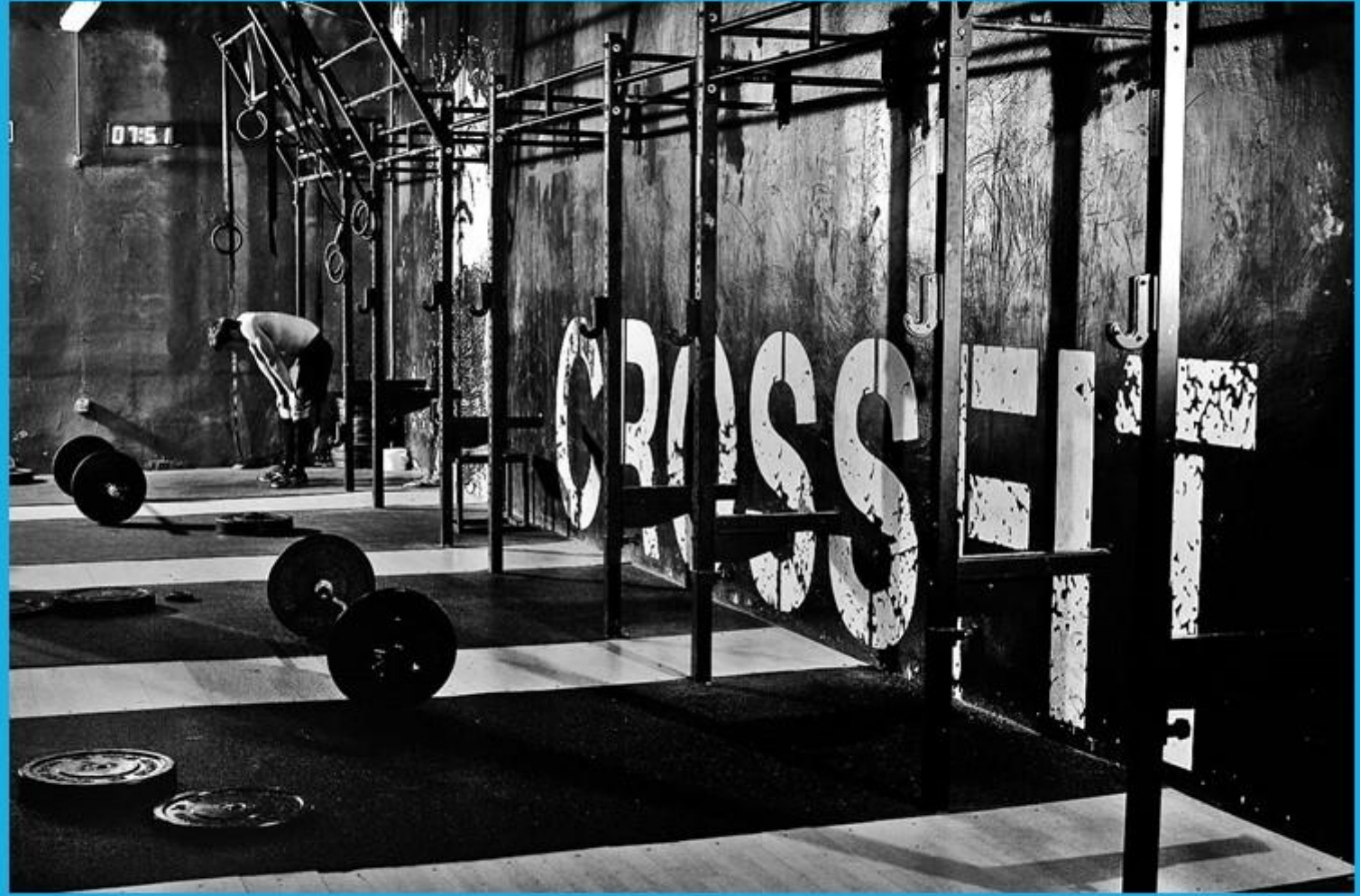


CROSSFIT



Что такое CrossFit?

Кроссфит — это программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из аэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжёлой атлетики.



Что такое CrossFit?

CrossFit Inc. описывает свою программу как «постоянно варьируемые функциональные движения, выполняемые с высокой интенсивностью в различных временных интервалах и модальных доменах» с целью повышения тренированности. Тренированность определяется как «потенциал работы в различных временных интервалах и модальных доменах».



Основатель



Грег Глассман

Основатель **CrossFit**, Грег Глассман (Greg Glassman), родился 28 октября 1956 года в окрестностях Лос-Анжелеса, Калифорния.

Карьеру персонального тренера он начал в 18 лет.

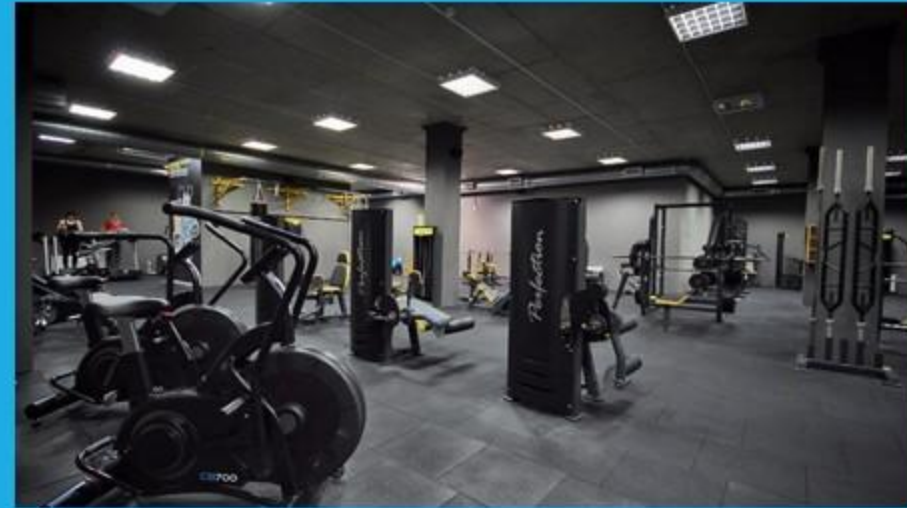
История создания CrossFit

Грег Глассман основал CrossFit Inc. в 2000 году, при этом задумана компания была ещё в 1996 году. Первый тренажёрный зал располагался в городе Санта-Крус (Калифорния), первый аффилированный зал — в Сиэтле (штат Вашингтон); к 2005 году было 13 залов, к 2013 году — 8 тысяч, к 2015 году — 13 тысяч.

С кроссфитом связаны такие тренеры, как Луи Симмонс, Джон Уэлборн, Боб Харпер и Майк Бургенер.



АФФИЛИРОВАННЫЙ ЗАЛ



ТРЕНАЖЁРНЫЙ ЗАЛ

Аффилированный зал

Аффилированный зал – зал, в котором тренировки осуществляют сертифицированные тренеры Кроссфита и имеется подтвержденное право на использование названия Кроссфит в своей деятельности.



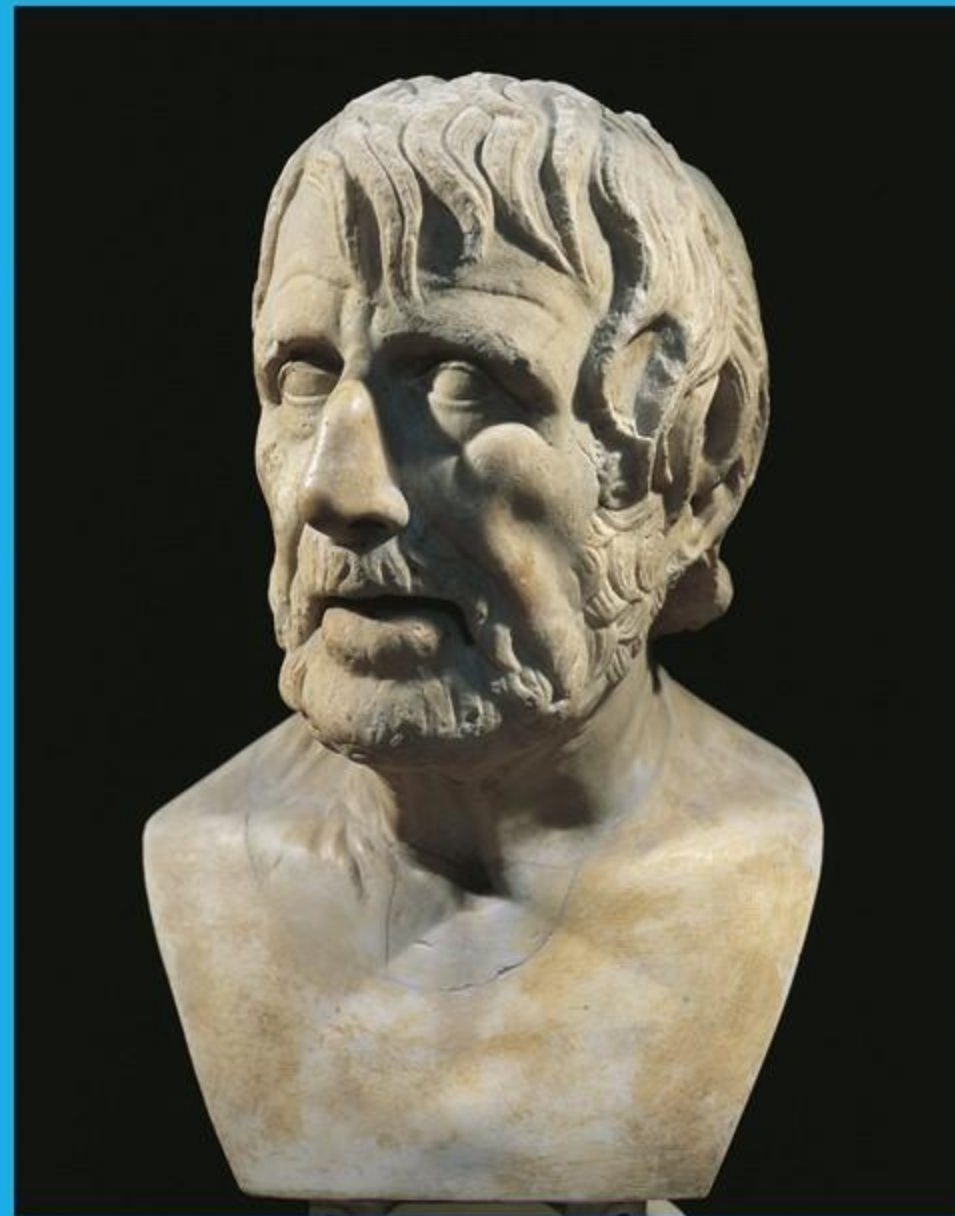
Знаменитые люди о кроссфите

Арнольд
Шварценеггер



- В 7 утра тренировка или 7 вечера тренировка?
- 7 утра
- Присед или тяга?
- Это то же самое, что сказать пить или есть... нам нужно и то, и другое... Это безумный вопрос
- Crossfit, да или нет?
- Я думаю, что это хороший спорт...
- Гантели или гири?
- Это не имеет значения, потому что мышцы не видят, что вы держите в руках
- Бег на беговой дорожке или на свежем воздухе?
- Оба
- Если бы вы могли тренироваться с кем-либо в мире, живым или мертвым, кто бы это был?
- Я бы хотел потренироваться с Юджином Сандоу, он один из моих кумиров. Он был первым культуристом, а также сильным человеком.

Красота телесных форм всегда совпадает с понятием о здоровой силе, о деятельной жизненной энергии.



Луций Анней Сенека
древнеримский философ