آشنایی عمومی با کراس فیت (CrossFit)

تهیه و تنظیم: داریوش خدامرادی (کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی)

ویرایش متن: رضا خیردوست

کراس فیت (CrossFit):

«آماده‌سازی بدن نه تنها برای شناخته شده‌ها بلکه برای ناشناخته‌ها» این شعار کراس فیت است. کراس فیت یکی از ورزش‌های قدرتی و رو به گسترش بوده و حرکات آن شبیه به برنامه‌های تمرینی ایزوله برای یک گروه عضلانی خاص نیست.

گرگ گلسمن (Greg Glassman)، بنیانگذار کراس فیت می‌گوید: «ویژگی ما عدم تمرکز روی یک عضله‌ی خاص است.» باید در نظر داشت که کراس فیت به هیچ وجه ورزش آسانی نیست و اگر در حال حاضر فعال نیستید این ورزش مناسب شما نیست. در ادامه شما را با نکات مهمی که در این ورزش وجوددارد، آشنا خواهم کرد.

کراس فیت چیست؟

کراس فیت ترکیبی از تمرینات قدرتی، استقامتی، ژیمناستیک، انفجاری، پلیومتریک، سرعتی و وزنه‌برداری به شیوه ی المپیکی با استفاده از کتل بل (Kettlebell) و وزن بدن است. بنابراین تمرکز کراس فیت بر بهبود توانایی قلبی و ریوی، استقامت، قدرت، انعطاف‌پذیری، سرعت، چابکی، تعادل و تناسب است. برای انجام تمرینات کراس فیت باید ۳ تا ۵ جلسه در هفته و هر بار بین ۵ تا ۱۵ دقیقه وقت بگذارید. مدت زمان این تمرینات کوتاه و شدت آنها بسیار بالاست. نحوه‌ی اجرای تمرینات کراس فیت به صورت دوره‌ای است. شما یک حرکت انفجاری را انجام می‌دهید و بلافاصله یا با وقفه‌ای کوتاه، حرکت بعدی را اجرا می‌کنید. حرکات اصلی کراس فیت شامل تمرینات ترکیبی، پرسی، کشیدنی و دویدنی، پارویی و اسکوات است. صدها حرکت تمرینی برای کراس فیت وجود دارد که در ادامه به ذکر چند مثال خواهیم پرداخت.

حرکت پاورکلین:

بلندکردن هالتر و بالا آوردن آن تا جلو و روی شانه‌ها، همراه با سرعت و قدرت.

حرکت بِرپی:

برای انجام این حرکت نیاز به هیچ وزنه‌ای ندارید. در این حرکت ایستاده و با سرعت به حالت شنا روی زمین قرار می‌گیرید و یک بار حرکت شنا را اجرا می‌کنید. سپس به حالت اسکوات می‌روید و به صورت انفجاری به سمت بالا می‌پرید.

اسنچ:

بلند کردن متوالی و سریع هالتر از روی زمین و بالا آوردن آن تا روی سر در حالیکه بازوهای شما راست شده باشند.

تراستر:

این حرکت تماماً با تکیه بر وزن بدن انجام می‌شود و برای شروع آن باید ایستاده و هالتر را تا جلوی شانه‌هایتان بالا آورده باشید. سپس باید به حالت اسکوات پایین بیایید تا رانهای شما در حالت موازی با زمین قرار گیرند. سپس به سرعت بالا می‌آیید و هالتر را به سمت بالای سر خود پرس می‌کنید.

تمرینات دیگری نیز وجود دارند. انواع شنا، دراز و نشست و بارفیکس. در این ورزش عموماً از کتل‌بل، توپ‌های ورزشی، طناب و دستگاه پارویی استفاده می‌شود.

تاریخچه کراس فیت

کراس فیت در سال ۲۰۰۰ تأسیس گردید ولی جرقه های ابتدایی شروع به کار آن سال ها قبل، وقتی که گلسمن یک ژیمناست نوجوان بود، زده شد. وی مانند تمام نوجوانان ورزشکار می خواست قوی تر باشد. او متوجه شد که با کار کردن با دمبل و وزنه می تواند از تمام ژیمناستهای دیگر پیشی بگیرد. او به غیر از ژیمناستیک، دوچرخه سواری هم می کرد و دوستان ژیمناست گلسمن در وزنه برداری یا دوچرخه سواری توان رقابت با او را نداشتند و در عین حال دوستان دوچرخه سوار او نیز قادر به اجرای حرکات آکروباتیک گلسمن در ژیمناستیک نبودند. گلسمن در سال ۱۹۹۵ در کالیفرنیا باشگاهی تأسیس کرد و در همان سال از طرف اداره پلیس شهر سانتاکروز دعوت شد تا نیروهای این اداره را تمرین دهد. تا قبل از این، بیشتر کار او برگزاری جلسات تمرینی اختصاصی برای افراد بود اما بعد از آن که هر روز افراد بیشتری برای تمرین با او تماس می گرفتند، تعداد مشتری های خود را دو برابر و جلسات تمرینی را به صورت گروهی و در باشگاه خود برگزار کرد. کسانی که پیش از این جلسات تمرینی اختصاصی داشتند نیز از تمرین کردن با سایر افراد و در گروه لذت بیشتری می بردند و این گونه بود که جامعه کراس فیت تشکیل شد. اولین شعبه آن، کراس فیت نورت در سیاتل بود. تا سال ۲۰۰۵، ۱۳ شعبه دیگر نیز تأسیس گردید و در سال ۲۰۱۲ قریب به ۱۰ سال پس از شروع به کار کراس فیت، ۳۴۰۰ شعبه در سرتاسر جهان مشغول به کار شدند.

کراس فیت به معنی دستیابی به آمادگی جسمانی در تمامی زمینه هاست. تمرینات کراس فیت به صورت کلی برای ارتقای ۱۰ ویژگی فیزیکی فرد انجام می شود. استقامت قلبی- عروقی و تنفس، استقامت بدنی، قدرت، انعطاف پذیری، توان تعادل، سرعت، تناسب اندام، چابکی، دقت و تمرکز.

پس از مدتی کراس فیت کاران دریافتند که با ترکیب فعالیت های ورزش های مختلف مثل ژیمناستیک، وزنه برداری و دو و میدانی می توانند به آن ۱۰ ویژگی مورد نظر دست یابند. در این ورزش پرهیجان در یک سِت تمرینی، هم پایین تنه و هم بالاتنه درگیر است و باعث افزایش شدید سوخت و ساز بدن می شود که این امر موجب چربی سوزی بالا می گردد. برنامه های کراس فیت هر روز در حال تغییر است و بدن به یک نوع سیستم تمرینی عادت نمی کند. تنوع بالای برنامه های کراس فیت باعث می شود ورزشکار هر روز با یک چالش جدید رو به رو شود. از برنامه های تکراری و کسل کننده که در بدنسازی رشته های ورزشی مشاهده می شود خبری نیست و ورزشکار با هیجان وارد باشگاه کراس فیت می شود. در کراس فیت ۷۰ درصد از تمامی بدنسازی ورزش ها به شما آموزش داده می شود که هم در زندگی روزانه و هم در فعالیت ورزشکارانی که به صورت حرفه ای یک رشته ورزشی را دنبال می کنند نقش مؤثری را ایفا می کند. کراس فیت این امکان را به همه افراد می دهد که با هر توان بدنی بتوانند آمادگی جسمانی خود را بالا ببرند. نیروهای پلیس تمرینات کراس فیت را مانند تعقیب و گریز و درگیری با یک مجرم می دانند و بوکسورها می گویند این تمرینات مثل قرار گرفتن در رینگ بوکس است. کراس فیت در دنیای آمادگی جسمانی غوغایی به پا کرده است. نه تنها با محبوبیت خود بلکه با ارائه تعریف نوینی که از آمادگی جسمانی دارد. این رشته ورزشی با تمرینات فشرده و هدفدار و محبوبیت روز افزون خود به نظر می رسد برای سال ها سلطان ورزش های آمادگی جسمانی باقی بماند.

حرکات روز کراس فیت (WOD)

وب‌سایت رسمی این ورزش، روزانه مجموعه‌ای از حرکات را روی اینترنت منتشر می‌کند که به آنها WOD می‌گویند. گاهی اوقات برای نامگذاری این حرکات از اسم سربازان یا بانوان استفاده می‌شود. حرکات WOD هر روز تغییر می‌کنند و اجرای آنها اصلاً آسان نیست.

باربارا: این برنامه شامل ۵ حرکت بارفیکس، ۳۰ شنا، ۴۰ دراز و نشست و ۵۰ اسکوات با استفاده از وزن بدن است. مدت زمان استراحت بین هر سِت ۳ دقیقه است.

انجی: ۱۰۰ بارفیکس، ۱۰۰ شنا، ۱۰۰ دراز و نشست و ۱۰۰ اسکوات با استفاده از وزن بدن برای متراکم سازی در طول تمرین (درصورت پایین بودن آمادگی جسمانی، به هیچ عنوان به صورت پشت هم انجام ندهید.)

مرف: ۸/۱ کیلومتر دویدن زمان‌دار که با ۱۰۰ بارفیکس، ۲۰۰ شنا، ۳۰۰ اسکوات با استفاده از وزن بدن ادامه می‌یابد و در انتها با ۱ مایل دویدن به پایان می‌رسد.

جکی: ۱۰۰۰ پارویی، ۵۰ تراستر و ۳۰ بارفیکس. ترجیحاً بین ست‌ها استراحتی نداشته باشید.

تمرینات کراس فیت را می‌توانید به صورت شخصی یا در باشگاه‌های مخصوص این ورزش انجام بدهید. اگر خودتان می‌خواهید که این ورزش را انجام بدهید باید توانایی‌های بدنی مناسب و همینطور دانشی پایه نسبت به انجام حرکات داشته باشید. حرکات WOD را می‌توان در خانه یا هر باشگاه ورزشی انجام داد. اگر قصد ایجاد یک باشگاه شخصی برای کراس فیت را دارید و می‌خواهید که نحوه‌ی درست انجام حرکات را یاد بگیرید، بهتر است تا نگاهی به ویدئوهای تهیه شده در وب سایت رسمی کراس فیت بیاندازید. اگر دوست ندارید که به تنهایی کراس فیت کارکنید، می‌توانید به یکی از باشگاه‌های کراس فیت ملحق شوید تا با شور و انگیزه‌ی بیشتری ورزش کنید. باشگاه‌های کراس فیت مانند سایر باشگاه‌های ورزشی نیستند و در آنها شاهد حضور تردمیل یا دستگاه‌های بدنسازی معمولی نخواهید بود. همچنین اعضای باشگاه به تنهایی ورزش نمی‌کنند. در عوض شما در باشگاهی قرار دارید که شبیه به انباری پر از هالتر، جعبه‌های پلیومتریک، توپ‌های ورزشی، دمبل و کتل‌بل است. میله‌های بارفیکس، طناب و حلقه‌های ژیمناستیک از سقف آویزان هستند. تنها وسیله برای انجام تمرینات هوازی، دستگاه پارویی است. برای دویدن می‌توانید از محوطه‌ی اطراف باشگاه استفاده کنید. تمرینات نیز به صورت گروهی انجام می‌شوند. همگی یک سری حرکات WOD مشخص را انجام می‌دهند که با خود وب‌سایت متفاوت است. باشگاه‌های کراس فیت، دوره‌ای یک ماهه برای تازه واردها تدارک دیده‌اند تا با روش درست انجام حرکات آشنا شوند. در روزهای ابتدایی انجام حرکات کراس فیت، دچار درد عضلانی خواهید شد. در اینصورت باید چند روز استراحت کنید تا عضله به خوبی بازسازی شود.

تغذیه‌ی مناسب برای کراس فیت

کراس فیت توصیه می‌کند که ۴۰ درصد کربوهیدرات، ۳۰ درصد پروتئین و ۳۰ درصد چربی مصرف کنید. شما می‌توانید با مصرف گوشت، سبزیجات، آجیل و دانه‌ها، میوه، کمی نشاسته و عدم مصرف شکر به این اعداد برسید. این روش شبیه به رژیم پالئو است.

برتری‌های کراس فیت

تمرینات کراس فیت سنگین و پر فشار هستند و وقت شما را نخواهند گرفت. ورزشکاران و افرادی که سابقه‌ی ورزشی دارند از انجام تمرینات WOD لذت می‌برند. تمرینات WOD بی شماری وجود دارند که روزانه تغییر می‌کنند. این باعث خواهد شد تا انجام کراس فیت خسته کننده نباشد. می‌توان تمرینات WOD را بدون داشتن تجهیزات گران قیمت، در خانه انجام داد. انجام تمرینات کراس فیت مشکل است اما ویدئوها و توضیحات زیادی در سطح وب وجود دارند که می‌توانید با توجه به سطح ورزشی خود آنها را انتخاب کنید.

بدنسازها و پاور لیفترها از انجام حرکات کراس فیت به اهداف خود نمی‌رسند اما با انجام حرکات کراس فیت می‌توانند تنوعی به برنامه‌ی کاری خود بدهند. دوندگان ماراتون، دوچرخه سوارها و شناگرها باید در اغلب اوقات به انجام تمرینات مخصوص به خود بپردازند. هرچند که برای این ورزشکاران استقامتی، بهره بردن از حرکات WOD در کوتاه مدت مفید خواهد بود. البته یکسری از حرکات کراس فیت مخصوص رشته‌هایی همچون فوتبال و ژیمناستیک طراحی شده‌اند. کراس فیت بهترین روش برای ایجاد تنوع در تمرینات معمولی است.

مضرات کراس فیت

احتمال آسیب دیدگی در هر نوع از فعالیت‌های بدنی شدید مثل کراس فیت بالاست. به خصوص اگر آشنایی کافی با اجرای حرکات هالتر و پلیومتریک نداشته باشید یا از پیش آسیب دیده باشید، این حرکات نه تنها ریسک بالایی دارند بلکه انجام آنها بصورت پشت سر هم، در حالی‌که خسته هستید احتمال جراحت را بالاتر نیز خواهد برد.

هشدار

آسیب دیدگی خاص و شدیدی به نام رابدومیولیز (Rhabdomyolysis) وجود دارد که برای ورزشکارانی که حرکات پرفشار را انجام می‌دهند ایجاد نگرانی می‌کند. به‌طور خلاصه در این شرایط، عضلات اسکلتی به شدت آسیب می‌بینند و سلول‌های عضلانی از هم گسسته می‌شوند و به داخل جریان خون می‌روند. در نهایت این اتفاق سبب آسیب و حتی از کار افتادن کلیه ها می‌شود. بنابراین باید سریعاً نسبت به درمان آن اقدام کرد در غیر اینصورت خطر مرگ وجود دارد. نشانه‌های رابدومیولیز بسته به شدت آن متفاوت است اما نشانه‌های کلی شامل ضعف، سفتی شدید عضلات، درد، تورم عضله‌ی آسیب‌دیده و تیره شدن ادرار است. عوامل مختلفی برای ابتلا به رابدومیولیز وجود دارد (مصرف الکل، ژنتیک، کم‌آبی) اما این بیماری می‌تواند بر اثر حرکات فیزیکی شدید نیز رخ دهد. برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری بهتر است که تمرینات را به تدریج سخت‌تر کنید. مصرف آب را بالاتر ببرید و از تمرین در محیط‌های گرم و مرطوب خودداری کنید. اگر قصد دارید که برای اولین بار کراس فیت را شروع کنید بهتر است که به یک باشگاه کراس فیت مراجعه کنید تا با نکات اولیه آشنا شوید. همچنین سؤالات خود را از یک مربی با صلاحیت بپرسید تا با روش درست انجام دادن حرکات آشنا شوید. اگر انجام حرکتی باعث درد می‌شود به مربی خود اطلاع دهید. اگر از قدرت لازم برخوردار نیستید، قبل از اجرای حرکات سنگین با مربی مشورت کنید تا ترتیب حرکات را با توجه به شرایط شما تنظیم کند. کراس فیت بیشتر برای افرادی مناسب است که از انجام تمرینات پر شدت لذت می‌برند.

نتیجه‌گیری

درست همانند تمامی ورزش‌ها، کراس فیت نیز معایب و مزایایی دارد. سرعت انجام حرکات زیاد، چالشی و متنوع است. اگر ورزشکار هستید و بدنسازی کار می‌کنید، بهتر است تا کراس فیت را امتحان کنید. حتماً از انجام کراس فیت لذت خواهید برد. اگر تازه کار هستید، شرایط سلامتی خود را قبل از اجرای تمرینات چک کنید و به یک باشگاه کراس فیت مراجعه نمایید تا برنامه‌های تمرینی اختصاصی دریافت کنید.

۶ مزیت انجام ورزش کراس فیت

۱. **انعطاف پذیری بیشتر**: برنامه CrossFit برای افزایش کارایی فیزیکی بدن به شیوه‌های متنوع طراحی شده است. تمرین‌هایی که گروه‌های عضلانی زیاد و محدوده‌های مختلف حرکت را درگیر می‌کنند، منجر به بهبود کلی سلامت، وضعیت انعطاف پذیری، قدرت و تعادل می‌شود.

۲. **افزایش نیرو و قدرت:** تمرینات کراس فیت تنوع زیادی داشته و بر مبنای حرکات ترکیبی یا عملکردی انجام می‌شوند. این نوع آموزش در بیشترین زمان ممکن برای رسیدن به نتایج تناسب اندام مؤثرتر است. کراس فیت تنها یک نوع تمرین روزانه نیست. در حقیقت به طور مداوم تمرینات جایگزین شده، زیرا عضلات دائماً باید به شیوه‌های جدید کار کنند. هر برنامه ای را می‌توان برای افراد مختلف، به سادگی با تغییر وزن بار، مدت زمان و شدت تمرینات بر اساس سطح آمادگی جسمانی فرد تنظیم کرد.

۳. **کمک به کاهش وزن:** طبق تحقیقی که در سال ۲۰۱۳ به عمل آمد، بهبود وضعیت بدن شامل کاهش وزن و عضله سازی در افرادی که برنامه‌های کراس فیت را انجام می‌دهند، اثبات شده است. البته این موضوع صرف نظر از سطح تناسب اولیه افراد است. هدف تحقیق، بررسی میزان تأثیرگذاری برنامه تمرین‌های قدرتی با شدت بالا در کراس فیت بر آمادگی وضعیت فیزیکی بدن بود. جامعه هدف در این تمرین ۲۳ مرد و ۲۰ زن بالغ و سالم بودند که تمامی تمرینات هوازی بدن را به مدت ۱۰ هفته انجام دادند. تمرینات این افراد شامل حرکات کششی از قبیل اسکوات و ... بود که با حداکثر سرعت ممکن انجام می‌شد. درصد چربی بدن قبل و بعد از انجام برنامه‌های تمرینی اندازه گیری گردید. پس از ۱۰ هفته تمرین، کاهش چشمگیری در میزان چربی بدن هر دو گروه زن و مرد دیده شد و مشخص گردید ارتباط معناداری میان انجام تمرینات و حرکات کراس فیت و مصرف اکسیژن وجود دارد. از طرفی میزان مصرف اکسیژن با وزن بدن رابطه مستقیمی دارد. بدین معنا که انجام حرکات کراس فیت موجب افزایش مصرف اکسیژن و در نتیجه کاهش وزن در آقایان و بانوان می‌شود. در نتیجه یکی از ورزش‌های ایده آل برای کاهش وزن ، ورزش کراس فیت است.

۴. **زمان کمتر، نتیجه بهتر:** بسیاری از افراد به طور منظم در هفته ورزش نمی‌کنند. با انجام این تمرینات می‌توانید از مدت زمانی که در هفته به ورزش اختصاص می‌دهند به بهترین نحو استفاده کنید. مطالعات نشان می‌دهد که این نوع تمرینات کوتاهتر و شدیدتر، همراه با کنترل شدت، می‌تواند باعث کسب نتایج بهتر شده و ترغیب برای پیوستگی تمرینات را افزایش دهد.

۵. **ایجاد انگیزه:** دلیل بسیار مهمی که افراد را به کراس فیت علاقه مند می‌کند، احساس قوی بودن است. همچنین حمایت مداومی که از محیط تمرینی برخوردار هستید به خصوص که کراس فیت ورزشی مبتنی بر گروه است. گروه

پشتیبانی نقش بسیار مهم دارد زیرا فرد را در مسیر حرکت قرار داده و راهنمایی برای تمرینات و رژیم غذایی درست خواهد بود.

۶. **پشتیبانی از ورزشکاران:** تمرین کراس فیت را می‌توان بدون نیاز به تغییر رژیم غذایی خود انجام داد اما برای دیدن نتایج سریعتر و سلامت بیشتر، تغییر عادت‌های غذایی خاص می‌تواند این راه را کوتاه تر کند. توصیه می‌شود ورزشکاران کراس فیت از این مواد غذایی استفاده نمایند: گوشت و پروتئین (تخم مرغ بدون زرده، ماهی‌های وحشی، گوشت گاو تغذیه شده با علف)، سبزیجات، برخی از میوه‌ها در حد متوسط، آجیل و دانه‌ها، سبزیجات نشاسته‌ای (سیب زمینی شیرین، کاهوها) و مقدار زیادی چربی‌های سالم مانند محصولات نارگیل، آووکادو یا روغن زیتون.

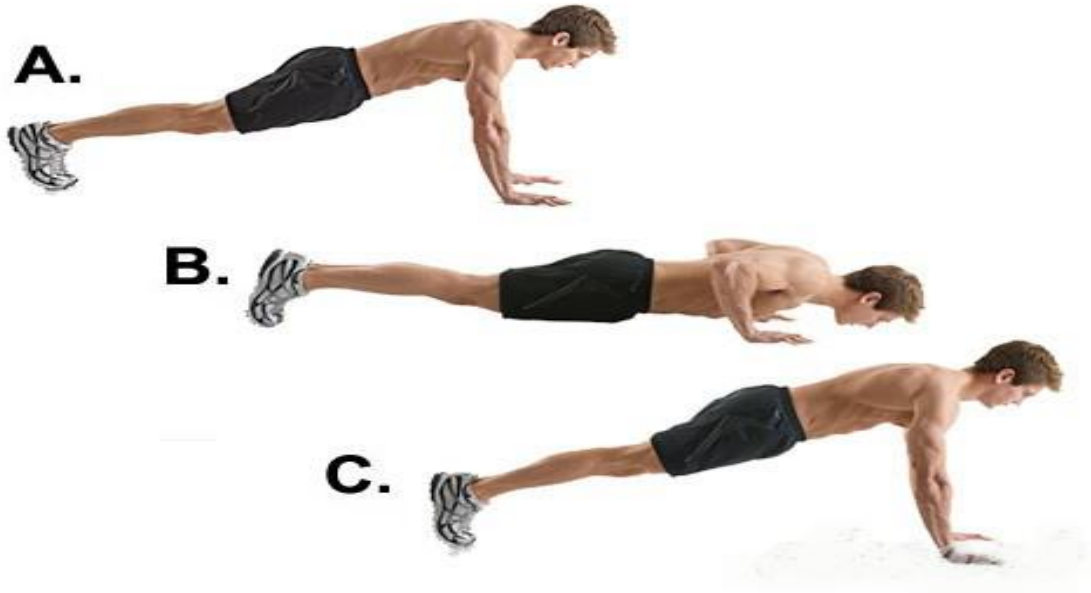
حرکات کراس فیت

ایر اسکوات: الف) بدون وزنه ب) با کتل بل

برپی:

باکس جامپ:

پوش آپ(شنای سوئدی):



پول آپ(بارفیکس):

پوش پرس:

دِد لیفت:

دویدن:

رینگ روو:

سرشانه با دمبل:

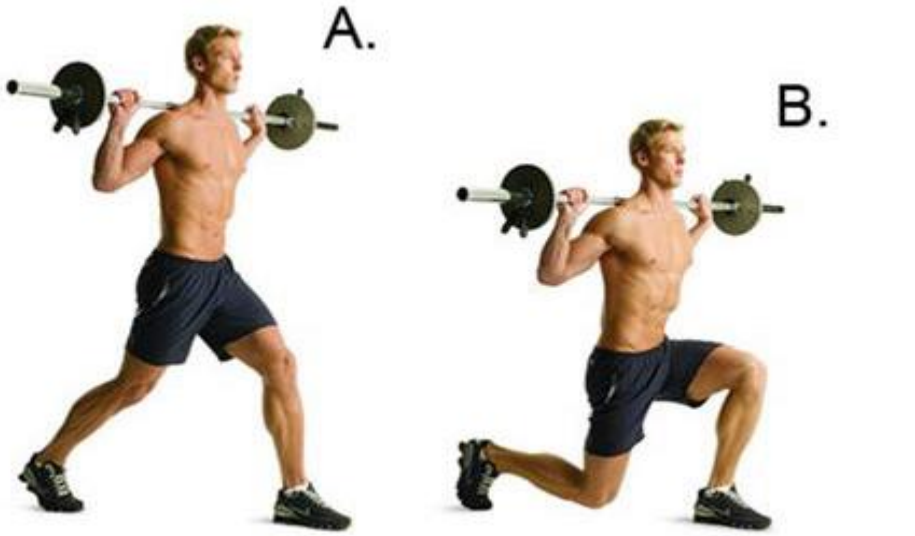
سیت‌آپ:

طناب زدن:

کتل بل سوئینگ:

لانچ یا لانگز:

واکینگ لانچ با هالتر:



وی آپ:

نمونه تمرینات کراس فیت

- **نمونه اول:** شامل ۵ تکرار حرکت بارفیکس، ۳۰ تکرار حرکت شنا سوئدی، ۴۰ تکرار حرکت دراز و نشست و ۵۰ تکرار حرکت اسکوات با وزن بدن است. این تمرینات به ترتیب انجام می‌شوند و در انتهای آن ۳ دقیقه استراحت می‌کنید.
- **نمونه دوم:** ۲۰ تکرار حرکت بارفیکس،۵۰ تکرار حرکت شنا سوئدی، ۱۰۰ تکرار دراز و نشست، ۱۰۰ تکرار حرکت اسکوات با وزن بدن. این تمرینات نیز پشت سر هم انجام می‌شوند اما اگر بدن شما این آمادگی را ندارد، می‌توانید با وقفه‌های کوتاه انجام دهید.
- **نمونه سوم:** دویدن به طول یک مایل (۶۰۹/۱ کیلومتر) به همراه ۵۰ تکرار حرکت شنا، ۲۰ تکرار بارفیکس سپس ۱۰۰ تکرار اسکوات با وزن بدن، در پایان یک مایل دویدن انجام می شود.
- **تمرینات تاباتا:** به معنی ۲۰ ثانیه تمرین، ۱۰ ثانیه استراحت شامل۲۰ ثانیه شنا، ۱۰ ثانیه استراحت و ۲۰ ثانیه لانچ و ۱۰ ثانیه استراحت و تکرار حرکات با همین ریتم تا هشت دقیقه.
- ۴۰۰ متر دویدن، ۴۰ حرکت ایر اسکوات، ۳۰ حرکت دراز و نشست، ۲۰ حرکت برپی و ۴۰۰ متر دویدن

اگر می‌خواهید در کرافس فیت بمانید باید فاکتورهای زیر را رعایت کنید:

حرکت: چگونگی حرکت مؤثر و بدون خطر بسیار مهم است. کراس فیت ورزش آسیب‌های جدی است. اگر نتوانید تمرینات تان را درست اجرا کنید در معرض آسیب دیدگی شدید قرار خواهید گرفت. پس علاوه بر نیاز به مربی متخصص و آگاه به تمرینات باید به بدنتان گوش دهید. شما نمی‌توانید به اندازه‌ی کسی که یک سال کراس فیت کار می‌کند وزنه بزنید. پس اگر بدن‌تان می‌گوید متوقف شوید، این کار را انجام دهید و اجازه دهید ریکاوری انجام شود. سعی کنید همیشه ضرب‌آهنگ ورزش‌تان را حفظ کنید. مقداری از انگیزه‌تان را نگه دارید تا روز بعد بتوانید دوباره شروع کنید.

تناسب اندام: چیزی که به عنوان تناسب اندام در این ورزش در نظر گرفته شده، مشخص است. شما ابتدا باید فرم و اجرای صحیح حرکات را بیاموزید و تمرین کنید. وارد کردن فشار بیش از توان عضله نه تنها به تناسب اندام شما کمکی نمی‌کند بلکه باعث بروز آسیب دیدگی‌های جدی می‌شود که ماه‌ها شما را گرفتار خواهد کرد. پس باید به تدریج عضلات‌تان را تربیت کنید تا بتوانید به شدت و استقامت تمرینات بیافزایید و در نتیجه به تناسب اندام برسید.

تغذیه کراس فیت: اکثر کراس فیترها از رژیم غذایی خاصی پیروی می‌کنند. گوشت و سبزیجات، آجیل و دانه‌ها، میوه و نشاسته و حذف کردن شکر در رژیم غذایی آنها دیده می‌شود، هم برای عملکرد بهتر و هم برای اصل سالم خوردن. برنامه درصد درشت مغذی‌ها نیز به ترتیب ۴۰ درصد کربوهیدرات، ۳۰ درصد پروتئین و ۳۰ درصد چربی است.

کراس فیت مبنی بر ۳ اصل مهم همه‌ی ورزش‌ها یعنی ایمنی، اثر بخشی و بهره‌وری شکل گرفته است. این ورزش مفیدترین و جامع ترین تعریف از تناسب اندام را ارائه می‌دهد و افزایش حجم توان ورزشی در طول زمان از اهداف کراس فیت است.

تهیه و تنظیم: **داریوش خدامرادی (کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی)**

ویرایش متن: **رضا خیردوست**