

A moda do Crossfit: o que é, como funciona

O Crossfit vem dominando o mercado brasileiro nos últimos meses, mas será que ele é uma boa opção para emagrecer? Confira algumas dicas importantes para começar esse exercício.

19/10/2016 09:18:38

O CrossFit é uma modalidade de atividades físicas que tem aparecido com muita intensidade nas mídias e nas grandes academias. Com a promessa de trazer de forma rápida e eficaz emagrecimento e um corpo definido, o CrossFit tem ganhado cada vez mais adeptos. Se você não sabe o que é e como funciona o CrossFit, vamos explicar nesse artigo pra você.

CrossFit: o que é e como funciona

O CrossFit consiste em um programa de treinamento e condicionamento físico de alto impacto e de alta intensidade, oferecendo uma grande variação de exercícios que promovem:

- Resistência cardiovascular e muscular;
- Aumento da força;
- Potência;
- Coordenação;
- Melhora no equilíbrio;
- Aumento considerável de agilidade e velocidade;
- Definição muscular;
- Ganho de massa muscular;
- Redução de medidas e porcentagem de gordura corporal;
- Treino altamente indicado para atletas;
- É considerado um treino completo para militares.

Por se tratar de atividades bastante intensas e pesada, o CrossFit não deve ser praticado todos os dias, pois o corpo exige pelo menos um dia de descanso, dependendo das práticas realizadas no dia anterior.

Em geral, os treinos de Crossfit são separados em 03 pilares:

- Movimentos funcionais: referente aos movimentos diários, dando função a todo o corpo humano;

- Atividades de alta intensidade: com duração de aproximadamente 1 hora, onde os treinos são extremamente puxados, e servem para o desenvolvimento do condicionamento físico;
- Variação constante: referente a rotina de realização de exercícios diferente todos os dias.

Algumas das atividades de CrossFit incluem:

- Erguer pesos;
- Erguer e virar pneus de caminhão que podem pesar mais de 80 quilos;
- Usar esses mesmos pneus de caminhão para exercitar as pernas;
- Balançar cordas pesadas e grossas;
- Abdominais;
- Flexões;
- Entre outras tantas atividades variadas.

O CrossFit, por ser basicamente de atividades intensas, é recomendado para aqueles que gostam e procuram por atividades físicas bem dinâmicas e pesadas. Se você pretende praticar esse tipo de atividade, aconselhamos primeiramente procurar um médico e realizar um check-up, realizar uma bateria de exames e saber se seu organismo pode e aguenta esse ritmo de atividades. Lembrando que essas atividades só fazem sentido quando você alia com uma alimentação correta e balanceada.

Por isso, também aconselhamos que você busque por academias de CrossFit bem avaliadas em sua cidade. Busque indicações das academias, visite os espaços para conhecer como funciona, converse com professores e alunos das academias, faça buscas sobre a academia CrossFit na internet, e pesquise bastante antes de escolher o lugar ideal para iniciar sua nova atividade.

Para a realização desses treinos para emagrecer, o ideal é ter um instrutor sempre por perto analisando e avaliando as condições físicas dos alunos, para evitar que ocorra qualquer tipo de problema muscular como uma distensão, deslocamento, estiramento, ou qualquer tipo de problema nesse nível ou mais grave que possa prejudicar a saúde e a vida do aluno.

Esteja também ciente de que nem todo mundo pode realizar essas atividades para emagrecer, então não pratique CrossFit se você não teve liberação médica ou por alguma razão a academia acabou não te aceitando. Se você procure por atividades físicas intensas, fale com seu médico e converse em academias para saber quais atividades físicas são melhor indicadas para sua saúde.