

Quantas vezes nós já pensamos em começar uma atividade física mas sempre ficamos na dúvida se ela era apropriada ou não para nós? Na cabeça de muitas pessoas existe essa dúvida sobre o crossfit, se ele serve ou não para todas as idades e pessoas como costuma ser dito por quase todos seus praticantes. Leia essa postagem e descubra se o crossfit é mesmo para todos!

Um estilo de vida

Quem treina na Crossfit Manguetown ou é leitor assíduo do blog sabe que já dissemos aqui várias vezes, o crossfit é muito mais do que apenas um conjunto de exercícios pré-determinados. Quando o aluno/aluna se entrega de verdade e permite que o crossfit tenha um espaço importante em sua vida, ele se transforma. Essa é a nossa primeira resposta a pergunta que fizemos na parte anterior, o crossfit é para todos porque ele pode transformar, de verdade, a vida de todos.

O crossfit é um conjunto de treinamentos que envolve diversos exercícios, das mais variadas dificuldades e que trabalham com todas as partes do corpo. **O crossfit trabalha com 10 capacidades físicas: As resistências muscular e cardiovascular, força, velocidade, agilidade, precisão, coordenação motora, equilíbrio, potência e flexibilidade.** Além de ser um ótimo aliado contra a perda de peso, já que em uma aula de crossfit você pode perder entre 800 e 1500 calorias.

Ao dizermos isso, mostramos a variedade de funcionamento que o crossfit pode ter na vida de qualquer pessoa. Ele pode servir para aquela pessoa que deseja perder peso sem ter que apostar naquelas fórmulas mágicas que ele vive achando na internet. Mas ele também pode servir para alguém que já pratica esportes há algum tempo e agora deseja desenvolver habilidades específicas, visando melhorar sua performance.

O crossfit pode ser feito por homens, mulheres, idosos, portadores de alguma limitação física e até mesmo aquelas pessoas que nunca sonharam em fazer exercício e agora procuram algo para mudar de vida. Com algumas adaptações e recomendações extra, todos podem mudar de vida!

Além do corpo

O crossfit também oferece outros benefícios que, mesmo não sendo vistos no corpo, trazem tantas vantagens quanto a perda de peso ou a melhora na potência, por exemplo. Muito do crescimento no crossfit vem dos relacionamentos que os alunos fazem entre si e com os seus professores. Como já falamos aqui no blog, o

crossfit já é considerado um dos principais aliados na luta contra a depressão e outros problemas psicológicos. Claro que além do Crossfit, recomendamos sempre a procura de um profissional especializado.

Quando observamos os exercícios do crossfit, é facilmente notável que a atividade pode ser realizada por todos. **Uma boa parte dos exercícios do crossfit são extremamente funcionais, ou seja, são movimentos que fazemos durante nosso dia a dia e nem percebemos.** Além da prática do esporte nos oferecer a oportunidade de fazer esses movimentos “mortais” de forma mais eficiente, podemos estimular outras áreas que nem trabalhamos direito.

Isso sem falar que um treino de crossfit tem apenas uma hora de duração, perfeito para se encaixar na sua rotina corrida e cheia de tarefas importantes. Se você não conseguir separar uma hora por dia para cuidar da sua saúde, como você quer melhorar de vida?

Cada esporte tem suas diferenças no que diz respeito a forma de prática e quais as mudanças que ele trás em sua vida. Poucos esportes trazem mudanças para o corpo e o espírito como o crossfit. Não é raro, ao chegarmos no Box da Crossfit Manguetown, conversarmos um pouco com nossos alunos mais antigos e descobrir as mudanças maravilhosas que eles puderam passar através do esporte. Quer viver essa experiência também? Agende uma aula experimental na Crossfit Manguetown, você não vai se arrepender!

Ficou com alguma dúvida? Deixe seu recado nos comentários e até o próximo post!