

# CROSSFIT

## FUNCTIONAL FITNESS

### DA OTTOBRE A TRENTO



**CrossFit** è un'attività di fitness adatta a persone dinamiche, ricche di energia e vitalità che vogliono un fisico tonico, armonioso ed allenato. Nato come programma per l'allenamento e la preparazione fisica di accademie di polizia, corpi speciali, unità militari ed atleti professionisti di varie discipline sportive, il CrossFit entra nel panorama del fitness segnando un evidente passo in avanti nel concetto dello **"star bene ed in forma"**. Attività innovativa ed alla portata di tutti e di tutte le età CrossFit è progettato per essere adattato e modulato nell'intensità a seconda del grado di preparazione fisica dell'individuo. Le esercitazioni sono molteplici e strutturate a circuito con variabilità dei carichi e con movimenti funzionali.



Gli esercizi sono composti e multiarticolari, si sviluppano **forza, resistenza, agilità e flessibilità**. CrossFit è particolarmente adatto nel **controllo del peso**. Sicurezza, efficacia ed efficienza sono concetti base del programma CrossFit. Dati misurabili e regole supportano la spinta motivazionale all'attività. Per le caratteristiche che si ritrovano negli sport individuali e di squadra quali obiettivi, condivisione, passione, motivazione e divertimento CrossFit può essere definito **"lo sport del fitness"**; la sua peculiarità è la non specializzazione e la possibilità di essere oltre che vera e propria disciplina sportiva un'ottima base di preparazione fisica per molti sport.

[www.rowclub.it/crossfit](http://www.rowclub.it/crossfit)

# CROSSFIT

PROSPORT - Tel. 0461.985399