

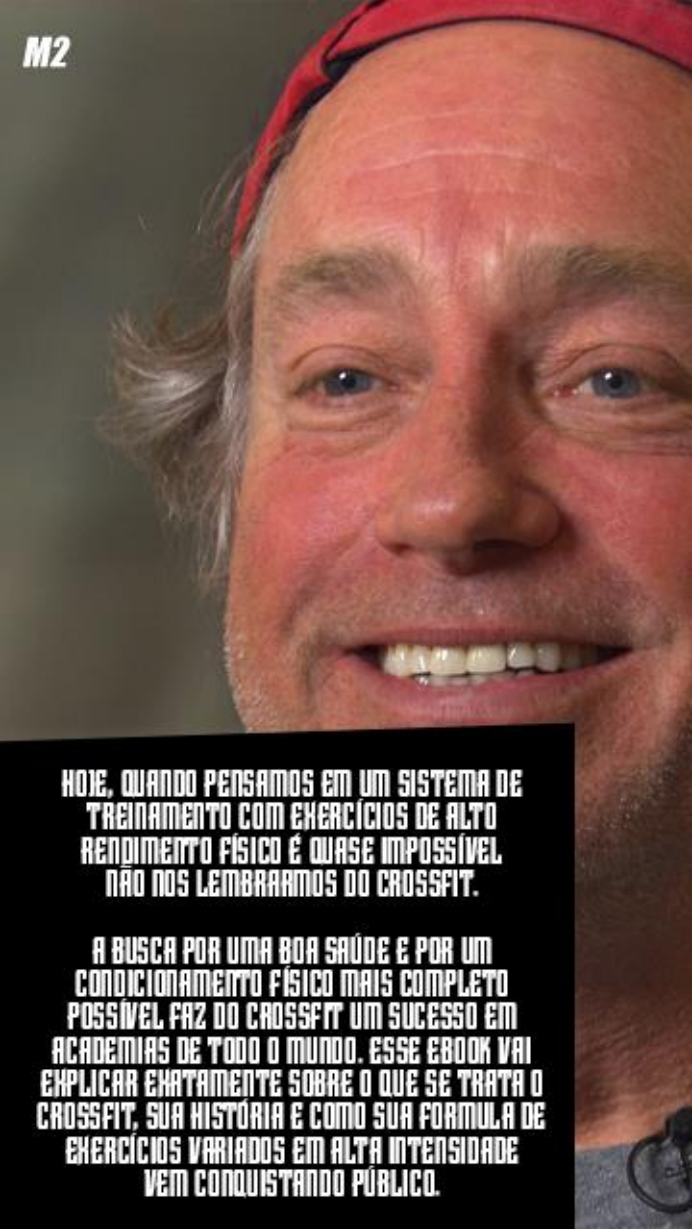
M2

# CFVL

1 · 3 · 7 · 8

HISTÓRIA DO  
CROSSFIT



A close-up portrait of a middle-aged man with light-colored hair and blue eyes, smiling broadly. He is wearing a red headband. The background is a plain, light-colored wall.

**HOJE, QUANDO PENSAMOS EM UM SISTEMA DE  
TREINAMENTO COM EXERCÍCIOS DE ALTO  
RENDIMENTO FÍSICO É QUASE IMPOSSÍVEL  
NÃO NOS LEMBRARMOS DO CROSSFIT.**

**A BUSCA POR UMA BOA SAÚDE E POR UM  
CONDICIONAMENTO FÍSICO MAIS COMPLETO  
POSSÍVEL FAZ DO CROSSFIT UM SUCESSO EM  
ACADEMIAS DE TODO O MUNDO. ESSE EBOOK VAI  
EXPLICAR EXATAMENTE SOBRE O QUE SE TRATA O  
CROSSFIT, SUA HISTÓRIA E COMO SUA FORMULA DE  
EXERCÍCIOS VARIADOS EM ALTA INTENSIDADE  
VEM CONQUISTANDO PÚBLICO.**

# O QUE É CROSSFIT?

O CROSSFIT TEVE INÍCIO EM 2000, PELO EX-GINASTA GREG GLASSMAN. AINDA QUANDO CRIANÇA, GREG TEVE POLIOMIELITE E USOU A GINÁSTICA E UMA SÉRIE DE EXERCÍCIOS PARA RECUPERAR SUA FORÇA. GREG PASSOU POR DIVERSAS ACADEMIAS QUANDO JOVEM, MAS NUNCA GOSTOU DOS MÉTODOS DE ENSINO PRATICADOS NESTES ESTABELECIMENTOS.

COM O TEMPO, GREG PERCEBEU QUE SOMANDO O USO DE HALTERES, BARRAS E KETTLEBELLS, CONSEGUIA MELHORES RESULTADOS EM SEUS EXERCÍCIOS DO QUE APENAS COM O USO DO CORPO. PRATICANDO DIVERSAS MODALIDADES ESPORTIVAS, ELE PERCEBEU QUE MUITOS PODERIAM SER MELHORES QUE ELE EM UMA ATIVIDADE ESPECÍFICA, MAS NÃO EM TODAS COMBINADAS (BICICLETA, LEVANTAMENTO DE PESO E GINÁSTICA).

A BUSCA POR EXERCÍCIOS QUE O AJUDASSEM A RECUPERAR SUA FORÇA FEZ COM QUE GREG PASSASSE, EM SUA JUVENTUDE, POR 7 ACADEMIAS DIFERENTES. MOTIVADO PELA INSATISFAÇÃO COM ESTES ESTABELECIMENTOS, COMEÇOU A DESENVOLVER SÉRIES DE EXERCÍCIOS QUE SERIAM, MAIS TARDE, OS PRINCÍPIOS DO CROSSFIT.

COM O SEDENTARISMO TÍPICO DA VIDA MODERNA, ACABAMOS DEIXANDO DE LADO MOVIMENTOS BÁSICOS COMO AGACHAR, PULAR E CORRER. E ESSES EXERCÍCIOS, APARENTEMENTE BANAIS, SÃO MUITO IMPORTANTES PARA O DESENVOLVIMENTO E A MANUTENÇÃO DAS NOSSAS CAPACIDADES FÍSICAS.

É COM ESSA MENTALIDADE QUE GREG GLASSMAN COMEÇOU A TRABALHAR COMO PERSONAL TRAINER. EM 1995, ABRIU UMA ACADEMIA EM SANTA CRUZ E, ALÉM DISSO, FOI CONTRATADO PARA TREINAR O DEPARTAMENTO DE POLÍCIA DA CIDADE. COM O AUMENTO DA DEMANDA PELO SEU TRABALHO, DEIXOU DE DAR AULAS PARTICULARES E PASSOU A DAR AULAS EM GRUPO. E, ASSIM, NASCE A COMUNIDADE CROSSFIT, QUE É FORMALMENTE INSTITUÍDA NO ANO 2000.

# O QUE É CROSSFIT?

O CROSSFIT É UM NOVO MÉTODO DE TREINAMENTO COMPOSTO POR EXERCÍCIOS FUNCIONAIS, DE ALTA INTENSIDADE E COM FOCO EM DESENVOLVER O CONDICIONAMENTO FÍSICO DE UMA FORMA GERAL, SEM FOCAR APENAS NA ESPECIALIZAÇÃO DE UMA DETERMINADA HABILIDADE, COMO ACONTECE NOS TREINOS TRADICIONAIS.

DESDE O INÍCIO, A PREPARAÇÃO COMPLETA DO CORPO ERA UMA PREOCUPAÇÃO DE GLASSMAN. ASSIM, A ESTRATÉGIA DO CROSSFIT É FOCAR NO DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES FÍSICAS GERAIS, A PARTIR DE UM TREINO DINÂMICO E FUNCIONAL.

CONFORME AS PESSOAS FORAM DESCOBRINDO AS VANTAGENS DO CROSSFIT EM RELAÇÃO A ESSES MÉTODOS CONVENCIONAIS, ELE TEM SE TORNADO MUITO MAIS UMA FILOSOFIA DE VIDA DO QUE APENAS MAIS UMA ATIVIDADE FÍSICA EM SI.

# O QUE É CROSSFIT?

QUANDO FALAMOS EM CONDICIONAMENTO FÍSICO DE UMA FORMA GERAL DIZEMOS NO SENTIDO DE APERFEIÇOAR AS FUNÇÕES HUMANAS BÁSICAS, DENTRE OS 10 DOMÍNIOS DE CAPACIDADE FÍSICA CONHECIDOS, SENDO QUE ESTAS PODEM SER MELHORADAS ATRAVÉS DE ADAPTAÇÕES NEUROLÓGICAS E/OU ORGÂNICAS.

SÃO ELAS:

RESISTÊNCIA CARDIO-RESPIRATÓRIA;

RESISTÊNCIA MUSCULAR;

FORÇA;

FLEXIBILIDADE;

POTÊNCIA;

VELOCIDADE;

COORDENAÇÃO;

AGILIDADE;

EQUILÍBRIO;

PRECISÃO.

# O QUE É CROSSFIT?

QUANTO MAIOR A COMPETÊNCIA EM CADA UMA DELAS, MAIOR É O CONDICIONAMENTO FÍSICO, OU SEJA, UM BOM PROGRAMA DE TREINO DEVE CONTER EXERCÍCIOS QUE DESENVOLVA CADA UMA DESTAS APTIDÕES FÍSICAS.

A PRIMEIRA, RESPONSÁVEL PELAS ATIVIDADES DE MAIOR POTÊNCIA, DURA APROXIMADAMENTE 10 SEGUNDOS; A SEGUNDA QUE REGE AS ATIVIDADES DE POTÊNCIA MODERADA TEM A DURAÇÃO DE POUCOS MINUTOS; JÁ A TERCEIRA VIA, RESPONSÁVEL POR MOBILIZAR ENERGIA, PRINCIPALMENTE DA GORDURA ARMAZENADA NO CORPO PERMITE EXECUTAR ATIVIDADES DE BAIXA POTÊNCIA.

UM CONDICIONAMENTO FÍSICO TOTAL DEVE, ENTÃO, PROMOVER E DESENVOLVER UM TREINO EXECUTADO EM CADA UM DOS TRÊS SISTEMAS DE ENERGIA, PROCURANDO O MELHOR EFEITO POSSÍVEL DE EQUILÍBRIO.

M2

**EBOOK**  
**M2**