

Kettle, hantle i obciążenia
Taśmy TRX
Gumy do ćwiczeń - Power Band
Akcesoria do crossfitu i treningu siłowego

Wybierając aktywny tryb życia, poza oczywistymi względami zdrowotnymi, kierujemy się chęcią poprawy kondycji, wyrzeźbienia ciała oraz zwiększenia wydolności. Holistyczne podejście do ćwiczeń wpłynęło na rozwój nowych trendów i kierunków w świecie fitness. W ostatnich latach bardzo popularną formą treningu kondycyjno- siłowego stał się **Crossfit**.

Czym jest Crossfit i na czym polega jego fenomen?

Crossfit, potocznie zwany Crossem, jest to **system treningowy** polegający na łączeniu różnych form aktywności fizycznej. Znajdą się tu zarówno ćwiczenia kondycyjne z wykorzystaniem bieżni, wioślarzy, skakanki, jak i ćwiczenia siłowe z workami treningowymi, hantlami, czy sztangą crossfit. Trenujący wykonują te ćwiczenia naprzemiennie, w różnych konfiguracjach. Cel jest jeden: jak największa ilość powtórzeń w możliwie krótkim czasie. Niewątpliwie Crossfit jest dziedziną bardzo wyczerpującą i wymaga dużo samozaparcia, jednak efekty niejednokrotnie przewyższają oczekiwania. Zwiększona wytrzymałość siłowa, gibkość, koordynacja ruchowa, poprawa wydolności układu oddechowego oraz sercowo-naczyniowego- i wiele więcej, dzięki jednemu systemowi treningowemu.

Dodatkowym atutem Crossfit'u jest **jego dostępność**. Trenować możemy w grupach, co zwiększa naszą motywację, lub w pojedynkę. Sprzęt do crossfitu z pewnością urozmaici nasze ćwiczenia, jednak nie jest on niezbędny. Zapoznać się z podstawami Cross'a możemy w domu, bez przyrządów gimnastycznych, lub z podstawowym zestawem zawierającym: jeden rodzaj obciążenia, np. hantle, matę do ćwiczeń i gumy typu **Power Band**. Przygotowując się do treningu zadbajmy także o odpowiedni strój. Musi być on przede wszystkim wygodny i nie ograniczać naszych ruchów. Zbyt ciasna odzież może powodować otarcia i ucisk, natomiast obszerne, luźne stroje stwarzają ryzyko zahaczenia się o sprzęt lub przydepnięcia.

Crossfit mimo swojej wymagającej natury, cieszy się ogromną popularnością na całym świecie, dzięki zauważalnym, stosunkowo szybkim, efektom. Należy jednak pamiętać, że wysoka intensywność może nieść za sobą również ryzyko kontuzji. Podstawą bezpieczeństwa treningów typu Crossfit jest **dokładna rozgrzewka** oraz zachowanie rozwagi w czasie wykonywania ćwiczeń.

 filtr

CROSSFIT I TRENING SIŁOWY

 MNIC
 rwonny
 tuj rosnąco wg

Wyprzedaż Darmowa wysyłka

Cena

od: 0 zł do: 1350.00 zł



Hantle winylowe do ćwiczeń
TrendySport



35,00 zł



TrendySport Kij treningowy

Body Bar Pesos

116,00 zł



Sport-Thieme Balance Step

3 trener równowagi

690,01 zł



MoVeS Band taśma do

ćwiczeń 45,5 m



od 243,00 zł



Mambo Max Wrist & Ankle

Weights obciążniki na kostki
i nadgarstki

od ~~65,01~~ zł 58,51 zł



MoVeS Tube tubing do

ćwiczeń 7,5 m

od 76,00 zł 60,80 zł





MoVeS Tube tubing do
ćwiczeń 30 m
259,00 zł 194,25 zł



MoVeS Loop taśma do
ćwiczeń w kształcie pętli



od 7,00 zł



MoVeS Band taśma do
ćwiczeń 5,5 m



od 42,99 zł



MoVeS Band taśma do
ćwiczeń 22,5 m
od 164,00 zł 123,00 zł



MoVeS Band taśma do
ćwiczeń 2,5 m



od 28,00 zł



MoVeS Band taśma do
ćwiczeń 1,5 m



od 15,99 zł





Sveltus guma do ćwiczeń
Power Band
od 39,00 21,45 zł



Gymnic Fit-Ball Roller wałek
do ćwiczeń
155,00 zł



Airex Balance-pad Elite
poduszka równoważna



324,00 zł



Airex Balance-pad XLarge
poduszka równoważna
609,00 zł



SVELTUS ELASTIBAND
UNIWERSALNY 3 SIŁY
10-15kg



79,00 43,45 zł



Blog

Karty podarunkowe

Produkty z nadrukiem

KLUBBEN

[Kontakt](#)

[O nas](#)

[Regulamin](#)

[Polityka Cookies](#)

[Praca](#)

[Dane firmy](#)

[Polityka prywatności](#)

[Współpraca marketingowa](#)

ZAKUPY I ZAMÓWIENIA

[Pomoc](#)

[Wysyłka i metody dostawy](#)

[Formularz reklamacji / zwrotu](#)

[Karty podarunkowe](#)

[Kody rabatowe](#)

[Status zamówienia](#)

[Katalogi](#)

[Raty](#)

METODY PŁATNOŚCI



PARTNERZY LOGISTYCZNI



NASZE WYRÓŻNIENIA



RATY



Raty

NEWSLETTER

Otrzymuj informacje o nowościach i promocjach wprost do twojej skrzynki e-mailowej:



Zapisz się teraz



KARTA DUŻEJ RODZINY
rodzina.gov.pl

SWIMSHOP POLAND

