

CrossFit

BACK STREET

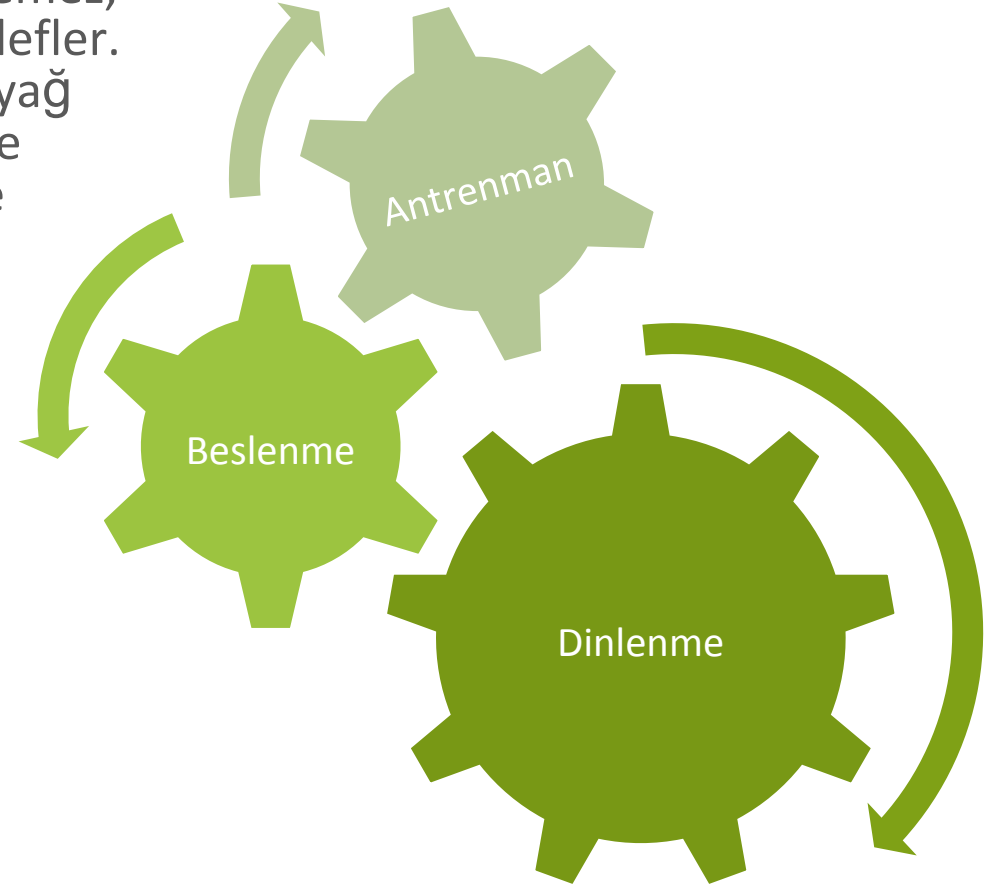
CROSSFIT NEDİR ?

- Fitness uzmanları tarafından geliştirilen, sürekli değişen yüksek yoğunlukta fonksiyonel hareketlerden oluşan genel güç ve kondisyon programıdır.
- Temel jimnastik hareketleri, olimpik ağırlık kaldırışı ve atletizm branşının birleşiminden oluşur.
- Crossfit antrenmanları tek bir bölgeyi izole çalıştırmayı değil, birden fazla eklemin dahil olduğu ve birçok kas grubunun harekete katıldığı fonksiyonel hareketlerle bütün vücudu dengeli çalıştırmayı hedefler.

CROSSFIT 'IN HEDEFİ

Crossfit fiziksel görünümü iyileştirmeyi hedeflemez, tanımlanmış 10 fiziksel özelliğın gelişimini hedefler. Bu hedefe ulaşmak için yapılan antrenmanlar yağ oranı ve kas kütlesi miktarının optimum düzeye gelmesini sağlar. Bu da kişiye "fit" bir vücut ile yaşam kalitesinde artış kazandırır.

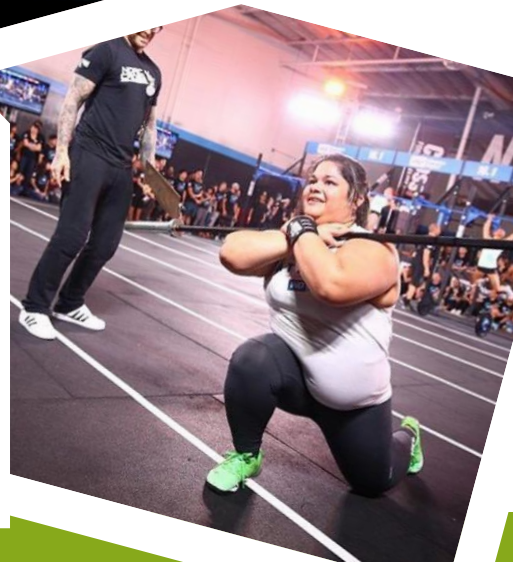
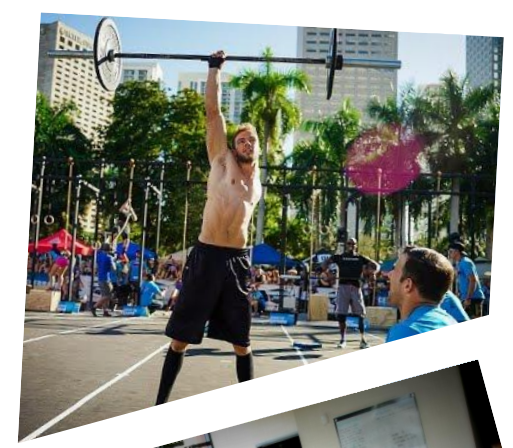
- Kardiyovasküler dayanıklılık
- İş yapabilme kapasitesi
- Güç
- Esneklik
- Patlayıcı kuvvet
- Hız
- Koordinasyon
- Çeviklik
- Denge
- Vücut Kontrolü



*Fotoğraflara tıklayarak ilgili videolara ulaşabilirsiniz.

KIMLER CROSSFIT YAPABİLİR ?

- Crossfit 'in en büyük dezavantajı önyargıdır. Crossfit 'in ne olduğu araştırılırken karşılaşılan fotoğraf ve videolardaki performans insanları korkutmakta ve Crossfit yapamayacağı düşüncesine itmektir. Oysaki bu görüntülerin birçoğu bu sporu en üst seviye yapan atletlerdir. Crossfit birçok seviyede ölçeklendirilerek yapılabilecek bir antrenman programıdır.
- Crossfit bu ölçeklendirilebilirliği sayesinde fiziksel olarak güçsüz insanlardan çocuklara, bedensel engelli insanlara ve yaşlılara kadar her kişi tarafından yapılabilir. Crossfit yarışmaları buna göre kategorize edilmektedir.



CROSSFIT 'IN SISTEMI

- Crossfit isim hakkı saklı tutulan bir antrenman metodudur. Crossfit salonları (Box olarak bilinir), Crossfit yapılanmasından alınan eğitim ve sonrasında ilgili sınavı geçebilen kişilere verilen lisans ile açılabilir. Ankara 'da bulunan tek Crossfit Box 'ı [Crossfit Backstreet](#) 'dir.
- map.crossfit.com adresi üzerinden dünya üzerindeki tüm lisanslı Crossfit Box görülebilir. Bunlar dışında Crossfit salonu olduğunu, Crossfit alanı/bölümü olduğunu ya da Crossfit yaptırdığını iddia eden her kişi ve kuruluş bu işi illegal olarak yapıyordur.
- Crossfit 'i herkes yapabilir ve crossfit yapıyor olmak kişiyi bir yükümlülük altına sokamaz.

Şehir	Box Sayısı
İstanbul	14
Ankara	1
İzmir	3
Aydın	1
Kocaeli	1
Antalya	2
Mersin	1

*Mart 2016 itibariyle map.crossfit.com adresinde görünen affiliate Box sayısı

CROSSFIT KOMÜNİTESİ

- “Check your EGO at the door” Crossfit ‘in temel felsefesi diyebileceğimiz, Crossfit salonların kapısında bulunan yazıdır. Crossfit, insanların güçlenirken bu gücün kontrolünün elde tutulmasını öğütler.
- Crossfit salonlarının antrenman alanlarında ayna bulunmamaktadır. İnsanlar antrenman sonrasında kavuşacakları atletik görünüme odaklanmazlar, antrenmanı daha iyi yapmaya odaklanırlar.
- Antrenmanlar grup halinde yapılır. İnsanlar birbirlerine yardımcı olur, antrenmanı erken bitiren diğer arkadaşlarını motive ederek onların da antrenmanı en iyi derecede bitirmesini destekler.
- Serbest çalışma saatlerinde insanlar birlikte çalışarak birbirlerinin gelişmesine katkıda bulunurlar.
- Crossfit ‘in bu ruhundan oluşan komünite de Crossfit ‘in kısa sürede dünyaya bu denli hızlı yayılmasına ve severek yapılmasına temel oluşturmuştur.



- Crossfitte ,olimpik spor dallarından hareketlerle desteklenen ve belli bir sportif algorithmanda tasarlanan kombinasyonlarından oluşan zamana karşı yarışmalar düzenlenmektedir.
- Crossfit salonlarında WOD (Workout Of the Day) olarak yazılan günlük grup halinde yapılan antrenmanlar da aslında birer yarışmadır. Katılımcılar WOD tipine göre antrenmanı en kısa sürede ya da verilen sürede en çok tekrarı yapmayı hedefleyerek yarışırlar.
- Aslında her crossfit antrenmanı insanın en başta kendi dayanıklılığına karşı yaptığı bir yarışmadır.
- Düzenlenen en büyük yarışma Crossfit Games 'dir. Open, Regionals ve Games etaplarından oluşur. Yarışmaya herkes katılabilir.
- Yarışmalar Elite, Scale, Master, Teenage, Team ve benzer kategorilerden oluşur. Atletler yarışmaya kendilerine uyan kategoriden girerler.
- Crossfit yapan herkes için uygun bir yarışma vardır. Crossfitin her insan için yapılabilir olmasının örneğini bu yarışmalarda görebiliriz.
- Bunun dışında dünyada ve ülkemizde de düzenlenen (Battle of Bosphorus [[Final için tıklayın](#)], Turkish Throwdown [[Final için tıklayın](#)] v. b.) başka birçok yarışma vardır.



YARIŞMALAR

Crossfit Oyunları

ETKİNLİKLERDE NELER YAPMAYI PLANLIYORUZ

- Crossfiti tanıtmak ve önyargıyı yenerek insanları Crossfit hakkında bilinçlendirmek.
- İnsanlara sporu bir eğlence aracı olarak sunup, sporu hayatlarının bir parçası haline getirmelerini sağlamak.
- Önemli olanın uzun yıllar sağlıklı spor yapabilmek olduğunu, bunun da bilinçli antrenman süreçlerinden (ısınma, antrenman programı, soğuma), doğru beslenmeden ve düzenli uykudan oluşan bir bütün olduğunu anlatmak. Sporun yaşam kalitesini yükselttiğini ve sağlıklı bir hayat için gerekli olduğu bilincini oluşturmak.
- Müsabık sporcular ile örnek antrenmanlar yapıp Crossfit 'in antrenman programını göstermek.
- Herkesin katılabileceği küçük yarışmalar düzenleyerek sürpriz hediyeler vermek.

Crossfit ve Fitness Magazin Dergisi
[The Box Life](#)

Men's Health
[Crossfit 'i tanısanız, çok seversiniz.](#)

Crossfit ile ilgili yayınlar yapan Youtube kanalı
[WODIST](#)

UzmanTV
[Crossfit Nedir?](#)

Crossfit Backstreet
<http://crossfitbackstreet.com/crossfit/crossfit-nedir>

Crossfit yarışmalarının yayınlandığı platform
[WodCast](#)

Crossfit Resmi Sitesi
<https://www.crossfit.com>

Crossfit 'in en büyük yarışması
[Crossfit Games](#)

Crossfit Hakkında...

Farklı kaynaklardan crossfit hakkında yazılar.

Reebok CrossFit BACK STREET

ANKARA

FACEBOOK



INSTAGRAM



WEB SITESI



TEASER



HARITA



Hazırlayan: İlyas SAYKAL