



Fitness na Rynku

2012-09-15

Dzisiaj (15 września) na Rynku Głównym odbywają się finały Zawodów 2012 Reebok CrossFit Fitness Championship. Można zobaczyć, jak trenują najlepsi zawodnicy fitness z Polski, Czech i Słowacji będą trenować w Krakowie oraz samemu wypróbować rewolucyjny trening. Zawody odbywają się w godzinach 10:00-17:00.

Po wielu miesiącach rekrutacji i eliminacji 15 września w Krakowie odbędą się finały Zawodów 2012 Reebok CrossFit Fitness Championship, Celem zawodów jest wyłonienie najbardziej wysportowanej osoby z Polski, Czech i Słowacji poprzez serię treningów CrossFit, jednego z najbardziej uniwersalnych systemów treningu wytrzymałościowo-siłowego.

Każdy, kto chciałby sam spróbować treningu CrossFit może odwiedzić strefę Drop Box, usytuowaną tuż obok głównej areny zawodów. W sobotę (od 10:30 do 17:15) zajęcia prowadzą certyfikowani instruktorzy, którzy pokażą, jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia i przybliżą technikę. Na zajęcia można będzie zapisać się na miejscu lub wysyłając maila na adres rejestracja.crossfit@havassports.pl

W finałach zawodów w Krakowie wystartuje łącznie 60 zawodników, 30 mężczyzn i 30 kobiet, którzy we wcześniejszych etapach eliminacji pokonali łącznie ponad 300 osób, które zgłosiły się do zawodów. Finały Zawodów Reebok CrossFit Fitness Championship będą składały się z 4 treningów dnia (Workout Of the Day), oddzielnie dla kobiet i mężczyzn, a także szeregu atrakcji przygotowanych specjalnie dla widzów, których celem będzie zachęcenie ich do oglądania i spróbowania swoich sił w nowej dyscyplinie sportu, jaką jest CrossFit.

CrossFit to opracowany przez Grega Glasmana rewolucyjny system treningu wytrzymałościowo-siłowego, oparty na intensywnych i zróżnicowanych ćwiczeniach, prowadzących do osiągnięcia ogólnej sprawności fizycznej i mających na celu poprawienie m.in. takich cech jak: wydolność oddechowa, wytrzymałość, siła, elastyczność, moc, zwinność, koordynacja, równowaga czy dokładność. Jest to również jeden z najszybciej rozwijających się trendów fitness na świecie.

„CrossFit ma w sobie to, za co podziwiamy inne dyscypliny sportu. To unikalne połączenie współzawodnictwa, pracy zespołowej i poczucia wspólnoty. To wszystko razem sprawia, że CrossFit jest prawdziwą rewolucją w treningu. Mamy nadzieję, że tego typu impreza po raz pierwszy zorganizowana w Polsce na tak dużą skalę przekona wielu miłośników fitnessu do uprawiania CrossFit-u” – mówi Michał Kępiński, Brand Activation Manager marki Reebok w Polsce.

2012 Reebok CrossFit Fitness Championship to ogólnokrajowy cykl zawodów, które odbyły się już we Francji, Niemczech, Grecji, Indiach, Włoszech, Meksyku, Rosji, Południowej Korei, Hiszpanii, Szwecji, Wielkiej Brytanii, a teraz przychodzą do Polski. Wydarzenia te mają na celu spopularyzować odbywające się co roku ogólnoświatowe zawody Reebok CrossFit Games, których celem jest wyłonienie najbardziej wysportowanej osoby na świecie (Fittest on Earth™). Reebok jest głównym sponsorem tych zawodów od 2011 roku. Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź stronę <http://www.crossfitgames.com>

Wstęp na zawody jest bezpłatny. Aby zarezerwować miejsca na trybunach, należy wejść na



**Magiczny
Kraków**

stronę <http://www.reebok.com/pl-PL/national-fitness/event-information/?dvn=fitness&e=9122>