

Coluna do Dedé - CrossFut

Coluna do Dedé

Postado em: 31/05/2017

Crossfut é o assunto da vez na Coluna do Dedé. Uma modalidade de alta intensidade com movimentos específicos para o futebol. É isto mesmo, venha conferir e saber mais sobre esta inovação do treinamento. #CrossFUT #DedéNaEscrita #Mexa-se

FUNDAÇÃO CELEPAR
COORDENAÇÃO DE ESPORTES
COLUNA DO DEDÉ

07 de junho de 2017, quarta-feira.

Buenos días chicos y chicas, ¿ todo bien? Melhor parar por aqui com o espanhol, antes que complique. Mas novamente um excelente dia para todos nós funcelinos e funcelinas. Meu dia começou frenético, 7h da manhã, com uma turma alto astral, prazenteiros, radiantes e determinados. Vou apresentar um pouquinho do que eles realizam comigo nas quartas e sextas-feiras: o crossfut.

CAPÍTULO 6 - CROSSFUT

Você provavelmente já deve ter ouvido, ou lido algo a respeito do crossfit, que é um programa de treinamento de força e condicionamento físico geral baseado em movimentos funcionais, feitos em alta intensidade e constantemente variados. E o Crossfut? Já ouviu falar? Tem ideia do que é?

O Crossfut segue os mesmos princípios do crossfit, porém, é um treino aliado as técnicas e princípios do futebol. É uma modalidade que tem atraído cada vez mais adeptos, sendo a grande maioria do sexo feminino. Sobram os exercícios de saltos, corrida, chutes na bola e, claro, muita disposição.

Além de unir exercícios do futebol, o crossfut é um treino voltado para a perda de peso, ganho de massa corporal, aperfeiçoamento da técnica e claro, para o condicionamento físico. Nas aulas são realizados exercícios de resistência, com deslocamentos curtos, movimentos coordenativos e uso de elementos como escadas de agilidades, cordas navais, trx, anilhas e afins.

Turma, então partindo desta combinação de exercícios, o nosso organismo vai receber constantes estímulos e assim procura-se adaptar. Nos treinos eleva-se a frequência cardíaca e aumenta-se o gasto calórico, desta forma aperfeiçoamos nossa resistência e eliminamos o excesso de peso.

Agora é a hora da verdade, eu preciso saber jogar bola para realizar estes treinos? Muchachos e muchachas até mesmo quem nunca jogou futebol pode participar do crossfut, afinal, com o tempo

você melhora seu condicionamento físico e aperfeiçoa a sua técnica, basta ter esforço e força de vontade.

Para o crossfit não há restrição de idade, além de gerar grandes benefícios para nosso corpo é uma atividade que não tem grande impacto. Conforme relato de cardiologistas, "O crossfit libera níveis mais elevados de substâncias que melhoram o humor, trazendo sensação de felicidade e calma após o exercício. Além disso, aumenta a oxigenação cerebral e diminui as chances de doenças, como diabetes e hipertensão".

Gente bonita, hoje minha função era apresentar pra vocês uma nova modalidade, algo que está em alta no mercado e possui uma proposta diferente. E você está esperando o que pra sair do sofá? E fazer uma atividade física? Vai deixar o tempo passar? Mexa-se!

Por hoje é só. Quarta que vem o tema será "atividade física no inverno". Não perca!
 Fico a disposição.

André Lang
 Coordenação de Esportes