

□ 모호/다의적 질문 (20 개) □

짧게 자주 하는 게 나을까요, 길게 하는 게 나을까요?

개인차가 크면 어떻게 조절해야 하나요?

몸무게가 많이 나가면 크로스핏이 불리한가요?

나이가 많아도 크로스핏을 시작할 수 있나요?

여성이 크로스핏을 하면 근육이 과하게 붙나요?

체형에 따라 운동 방법이 달라져야 하나요?

다른 운동 대신 크로스핏만 하면 괜찮을까요?

다른 운동 경험이 없어도 괜찮을까요?

운동을 쉬면 바로 체력이 줄어드나요?

식사 시간과 운동 시간은 반드시 맞춰야 하나요?

식단 조절을 안 해도 운동 효과가 있을까요?

운동 전에 꼭 보충제를 먹어야 하나요?

운동은 매일 하는 게 좋을까요?

운동량이 많을수록 무조건 좋은 건가요?

체형 교정 효과도 있나요?

운동은 적당히 하면 되나요?

매일 같은 운동을 해도 되나요?

크로스핏을 오래하면 건강에 무조건 좋은가요?

초보자도 대회 준비가 가능할까요?

초보자는 몇 개월 안에 효과를 볼 수 있나요?

● 복잡/맥락 의존 질문 (10 개) ●

체력이 약한 직장인이 주 3 회만 운동하면서 식단 조절까지 한다면 크로스핏으로 충분할까요?

운동 경험이 거의 없는 사람이 세 달 안에 체력을 기르고 싶다면 부상 위험을 줄이는 방법은 무엇일까요?

장시간 앉아 일하는 직장인이 허리 통증을 줄이면서 운동 효과를 높이려면 어떻게 해야 하나요?

여러 동작을 동시에 배우면서 체력과 기술을 균형 있게 기르려면 어떤 접근이 효과적일까요?

허리 아픈 초보자가 데드리프트를 시작할 때 식단과 수면까지 고려하면 어떤 방식이 가장 안전할까요?

여러 부상 이력을 가진 사람이 안전하게 크로스핏을 이어가려면 어떤 조건을 지켜야 하나요?

초보자가 크로스핏 대회를 준비하면서 체력·기술·식단을 동시에 관리하려면 어떤 계획이 필요할까요?

운동·식단·회복 루틴을 12 주 동안 최적화하려면 어떤 기준으로 조정해야 할까요?

크로스핏을 하면서 영양 관리와 회복까지 동시에 신경 쓰려면 어떤 전략이 필요할까요?

체중 감량과 근력 향상을 동시에 목표로 할 때 훈련과 영양을 어떻게 조합해야 하나요?