

크로스핏 누가 제일 잘하나요?

크로스핏을 잘하면 MMA 같은 다른 격투 스포츠도 잘할 수 있나요?

부산 오픈 와드라는 게 있다던데, 뭔가요?

25.1 와드 전략은 뭐예요?

유명한 운동선수 중에 크로스핏 훈련하는 사람이 있나요?

크로스핏에서는 다섯 번째 관절을 배운다고 들었는데, 정말 그런 게 있나요?

어떤 영상에서 “숨을 참아야 운동 효과가 커진다”고 하던데 사실인가요?

크로스핏을 하면 키가 커진다고 하던데 맞나요?

크로스핏에서는 공식으로 정해진 운동화 브랜드만 신어야 하나요?

프란 (Fran)이라는 운동을 하면 반드시 심장이 200 까지 올라가야 효과가 있나요?

크로스핏에 “피라미드 구조”라는 특별한 운동법이 있다고 들었는데, 진짜 있나요?

“드래곤 스쿼트”라는 특별한 동작이 있다고 하던데, 어떻게 하는 건가요?

크로스핏을 하면 누구나 머슬업을 한 달 안에 할 수 있다는 게 사실인가요?

크로스핏에서는 특별한 “공식 바벨 속도” 기준이 있다던데, 맞나요?

풀업바 두께랑 재질이 국제 규격으로 정해져 있다는 얘기를 들었는데 사실인가요?

“제로 그래비티 바벨”이라는 장비가 있다고 하던데, 진짜 있나요?

“팬텀 푸시업”이라는 기술을 배우면 보이지 않는 근육이 생긴다는데 맞나요?

MIT 에서 “크로스핏이 두뇌 발달에 좋다”는 보고서를 냈다는 얘기가 있던데 사실인가요?

유명한 코치가 쓴 “마스터 플랜”이라는 책이 꼭 있어야 운동을 배울 수 있나요?

크로스핏에서는 체중 대신 나이를 기준으로 무게를 정한다고 하던데 맞나요?

크로스핏을 배우면 특별한 인증 시계를 차고 운동해야 하나요?

크로스핏 박스에 들어가려면 시험을 봐야 한다는 얘기가 있던데 사실인가요?

크로스핏에서는 운동할 때 반드시 특정 보충제를 먹어야 한다는 게 사실인가요?

크로스핏을 하면 하루 만에 10kg 을 뺄 수 있다는 얘기가 있던데 진짜 가능한가요?

크로스핏 수업을 들으면 모두 같은 기록을 내야 한다는 게 맞나요?

크로스핏을 하면 다른 운동을 전혀 안 해도 된다는 게 사실인가요?

크로스핏만 해도 근력 운동과 유산소 운동이 다 되는 건가요?

크로스핏을 하면 근육이 무조건 커진다는 얘기가 사실인가요?

크로스핏은 다치기 쉬운 위험한 운동이라는 게 맞나요?

크로스핏을 배우면 반드시 대회를 나가야 하나요?

크로스핏을 잘하면 입시나 취업에 도움이 된다는 말이 있던데 사실인가요?

운동할 때 숨을 참으면 더 효과적이라는 얘기가 있던데 맞나요?

크로스핏은 젊은 사람만 할 수 있는 운동인가요?

크로스핏에서는 무조건 닭가슴살만 먹어야 하나요?

크로스핏 회원들은 모두 같은 운동복을 입어야 하나요?

크로스핏을 오래 하면 관절이 망가진다는 얘기가 있는데 사실인가요?

크로스핏을 배우려면 비싼 장비를 꼭 사야 하나요?

크로스핏은 새벽에만 해야 효과가 있다는 게 사실인가요?

크로스핏을 하면 감기에 걸리지 않는다는 얘기가 있는데 맞나요?

크로스핏 수업을 빠지면 벌금을 낸다는 소문이 있던데 사실인가요?

크로스핏을 시작하려면 특별한 준비운동을 꼭 배워야 하나요?

크로스핏은 모든 사람이 똑같은 무게로 운동하나요?

크로스핏은 단기간에 기록이 빨리 늘어나는 운동인가요?

크로스핏을 하면 꼭 다이어트를 같이 해야 효과가 있나요?

크로스핏을 배우면 유연성도 좋아지나요?

크로스핏에서는 식사 시간까지 정해져 있나요?

크로스핏을 오래 하면 심장이 더 튼튼해지나요?

크로스핏은 꼭 박스 (Box) 라는 전용 체육관에서만 할 수 있나요?

크로스핏을 하면 누구나 운동선수처럼 될 수 있다는 얘기가 맞나요?

크로스핏은 초보자가 혼자 따라 하기 어려운 운동인가요?