

Melhore sua qualidade de vida !

Faça parte da família BurnFoxx

[Agendar aula experimental](#)

Crossfit

Crossfit é um programa de treinamento e condicionamento físico, desenvolvido para melhorar as capacidades fisiológicas de qualquer tipo de pessoa, devido à facilidade de adaptação para qualquer idade ou nível físico.

O objetivo do Crossfit é potencializar todas as principais capacidades físicas do ser humano, gerando maior condicionamento físico e qualidade de vida.

Os treinamentos duram em média 1 hora, divididos em aquecimento, técnica e Wod (Workout of the Day), ou seja, o "treino do dia".

Todos os exercícios do CrossFit são baseados em movimentos funcionais, e esses movimentos refletem os melhores aspectos da ginástica, levantamento de peso, corrida, remo e muito mais. O principal equipamento para a prática do Crossfit é o próprio corpo, mas também são usadas algumas ferramentas como cordas, pesos, caixas, elásticos, entre outros, que auxiliam na execução de alguns exercícios.

Os treinos do Crossfit são orientados em três principais princípios: movimentos funcionais que refletem os melhores aspectos da ginástica, levantamento de peso, corrida, remo e muito mais (que se assemelham bastante com todos os movimentos diários); alta intensidade (para o desenvolvimento do melhor condicionamento físico); e a variação constante (uma rotina de exercícios diferentes todos os dias).

Quanto mais trabalho você fizer em menos tempo, ou quanto maior a potência, mais intenso será o esforço. Ao empregar uma abordagem constantemente variada ao treinamento, os movimentos funcionais e a intensidade levam a ganhos dramáticos em condicionamento físico.

O Crossfit surgiu nos Estados Unidos na década de 1980, criado pelo treinador Greg Glassman. O modelo de treinamento foi logo adotado pelas forças armadas americanas para melhor condicionamento físico dos soldados.

No entanto, a técnica só se popularizou mundialmente entre os civis a partir do ano 2000.

A comunidade que surge espontaneamente quando as pessoas realizam esses exercícios juntas é um componente essencial do motivo pelo qual o CrossFit é tão eficaz, e deu origem a uma rede global de afiliados da CrossFit que conta com mais de 15.000 unidades. Aproveitar a camaradagem natural, competição e diversão do esporte produz uma intensidade que não pode ser igualada por outros meios.

Benefícios:

O Crossfit reúne técnicas de diversas modalidades em um único treino, o que o torna um dos esportes mais completos da atualidade. Diferente dos métodos tradicionais, os treinos de Crossfit trabalham o corpo de forma geral e equilibrada, sem focar em músculos específicos.

Além disso, a prática é capaz de desenvolver o condicionamento físico de forma extremamente eficiente. Isso acontece porque os exercícios do Crossfit ajudam a potencializar todas as aptidões físicas que, reunidas, auxiliam no bom funcionamento do corpo: resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão.

Apesar da maioria dos praticantes terem como principal objetivo a melhora da capacidade e condicionamento físico, a modalidade também é recomendada para quem quer perder peso.

As aulas em grupos propiciam um ambiente de amizade e espírito de equipe.

O Crossfit também contribui para o aumento da auto-confiança, redução de stress e aumento do nível de energia.

Pode ser praticado por qualquer pessoa, desde que acompanhado por profissionais qualificados.



[Home](#)[Quem Somos](#)[Planos](#)[Horários](#)[Contato](#)

Sobre nós

Família BurnFox

Não é somente sobre treinar, se alimentar melhor e adquirir hábitos mais saudáveis, tão pouco sobre levantar cada vez mais peso e muito menos somente sobre os resultados estéticos, aqui estamos falando sobre criar uma comunidade. É sobre diferentes pessoas e diferentes objetivos, mas com um entendimento em comum, "SER MELHOR" e essa não é uma tarefa fácil, exige de nós foco, trabalho diário, disciplina e muita força de vontade. Por isso nos unimos para nos apoiarmos, nos motivarmos e principalmente servirmos de exemplo uns aos outros, quando nos sentimos sozinhos é fácil cometer desvios, mas quando estamos com os nossos temos mais força, temos mais resiliência. Essa pode não ser nossa família consanguínea, mas é nossa forma de ver nossa comunidade, uma FAMÍLIA.



Av. Independência, 2900 - Alto da Boa Vista, Ribeirão Preto - SP, 14025-230

Todos os direitos reservados

Planos



Bronze

2 Treinos por semana

R\$150,00

[Adquirir](#)

Prata

3 Treinos por semana

R\$180,00

[Adquirir](#)

Ouro

Possibilidade de acesso a todas as aulas

R\$200,00

[Adquirir](#)

Modalidades



LPO (Levantamento de Peso Olímpico)

O LPO, o Levantamento de Peso Olímpico, é um exercício muito praticado no Cross. Ele consiste em fazer um levantamento de peso por meio de uma barra, na qual são concentrados pesos variados. Para que haja evolução e sucesso nesse tipo de treino, o atleta deve fazer o exercício de forma correta.

As dicas são para que o movimento seja certo, isso fará com que os seus resultados sejam muito melhores. Além disso, qualquer movimento deve ter algumas regras principais de preparação do corpo e execução, a fim de evitar que se machuque de alguma forma. Tenha atenção aos detalhes para que desfrute apenas dos resultados positivos do treino bem feito.

Ginástica

Assim como no Levantamento de Peso Olímpico, os movimentos ginásticos são distribuídos entre alguns mais simples e outros mais complexos e técnicos. Da mesma maneira que na evolução do ser humano, onde primeiro começa a se engatinhar e depois começa a andar, no Crossfit também deve-se respeitar essa sequencia.

Para se realizar um Ring Muscle Up, julga-se importante que o aluno (a) tenha um bom domínio do Pull Up e Chest to Bar.



Burnout

Treino constantemente lembrado por ter uma modalidade de treino bem intensa, com alto gasto calórico que associa diversos movimentos e exercícios para melhorar as capacidades físicas, com períodos de recuperação ativa ou descanso.



[Home](#)[Quem Somos](#)[Planos](#)[Horários](#)[Contato](#)

HORÁRIOS E AULAS

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
06:00	CROSSFIT	GINÁSTICA	BARBELL	CROSSFIT	CROSSFIT	
07:00	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	MAROMBUR	CROSSFIT	
08:00	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	
09:30						ATLETA
11:00						AULÃO
12:00	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	
16:30	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	
17:30	CROSSFIT	CROSSFIT	BARBELL	CROSSFIT	CROSSFIT	
18:30	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	MAROMBUR	BURNOUT	
19:30	CROSSFIT	GINÁSTICA	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	
20:30	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT	CROSSFIT		

ACEITAMOS GYMPASS APENAS NAS AULAS DE CROSSFIT.



Av. Independência, 2900 - Alto da Boa Vista, Ribeirão Preto - SP, 14025-230

Todos os direitos reservados

[Home](#)[Quem Somos](#)[Planos](#)[Horários](#)[Contato](#)

Contato

Envie um e-mail ou entre em contato por
(16)99788-5005

Nome

Sobrenome

E-mail

Sua Mensagem

[Enviar](#)

Av. Independência, 2900 - Alto da Boa Vista, Ribeirão Preto - SP, 14025-230

Todos os direitos reservados