

Кросфіт

Сьогодні в тренажерному залі доступні всілякі тренувальні методики. Здавалося б, відшукати незвичайне, оригінальне за межами можливого, але це не так. Кожен, хто займається у всіх напрямках спрямований до прогресу, силові види спорту не виняток. Визнання швидко набирає порівняно нова система Кроссфіт, яка також породжує енергійні обговорення серед фахівців, інструкторів, професійних атлетів, лікарів. Спочатку вона проводилася для підготовки пожежних у США, але швидко здобула всесвітню популярність поза професією. Щороку проводиться величезна кількість турнірів та чемпіонатів світу.

Що таке кросфіт?

Круговий тренінг, який визначається виконанням конкретного комплексу завдань за найменший проміжок часу.

Він істотно відрізняється від звичайних кругових тренувань:

- Використовуються навантаження, орієнтовані на одночасний розвиток сили, витривалості та спритності. Тому кросфіт, в основному, ділять на гімнастику, кардіо та важку атлетику.
- Тренування найбільш функціональні. Базові вправи, наприклад ривки або біг, можна комбінувати, поєднуючи з веслуванням, спринтерськими забігами, роботою з вільними вагами.

У концепції кросфіта індивідуальний комплекс підбирається, ґрунтуючись на можливостях спортсмена та оснащенні фітнес-клубу. Перед початком потрібно розуміти, що це посилені заняття та для більшої частини вправ потрібно застосування складної техніки. Новачкові треба ґрунтовно організувати процес, неодмінно під наглядом лікаря та тренера. Грамотно розподілені навантаження – запорука відмінної фізичної форми та гарного здоров'я.

Трохи історії

У 1996 році був організований перший спеціально призначений зал для кросфіту. Усього через 5 років, у 2001 році, він був запатентований компанією Кроссфіт Інс. Засновником став тренер із гімнастики Грег Гласман. У наступні 15 років масова популярність методики у світі дала поштовх відкриттю понад 15000 спортивних організацій для цього виду спорту.

Сертифіковані інструктори самостійно створюють програми підготовки, способи навчання, також визначають план оцінювання у своїх фітнес-клубах. У 2010 році компанії Кроссфіт та Reebok підписали угоду, на підставі якої друга просуває кросфіт у світовому масштабі, зокрема й Україну.

Програма тренувань

Підходить для будь-якого виду спорту (та атлетів із різними здібностями). У ній об'єднані біг, веслування, стрибки, лазіння канатом, робота з вільними вагами, кільцями.

Стандартний тренувальний день поєднує розминку, ознайомлення та опрацювання нових рухів, WOD, роботу над помилками. Досягнення WOD виписуються для загального

інформування, щоб підтримувати «змагальне середовище» в команді та спонукати до поліпшення результатів.

Програма призначена не тільки для людей із високим рівнем підготовки: вона рекомендується всім, хто хоче бути в хорошій формі. Є навіть КроссфітKids, розроблений саме для дітей. Важливо зазначити – спочатку тренінг може бути жорстким, тому приступати до занять необхідно поступово.

Користь та переваги

Кросфіт допомагає оптимально розвивати витривалість, гнучкість, силу, потужність, координацію, швидкість, спритність, точність. Сприяє зміцненню дихальної системи, імунітету, опрацювання всіх основних груп м'язів та забезпечує індивідуальний підхід за допомогою різноманітних навантажень, додатковий стимул завдяки змагальній атмосфері, стрімкий ефект.

Особливості:

- **Універсальність.** Система застосовується в багатьох дисциплінах, боксерами, борцями, плавцями, футболістами, та, навіть деякими бодібілдерами. І це не дивно, оскільки цілісна фізична підготовленість необхідна всім. Займаються кросфітом і звичайні люди. Масштабність дає змогу підібрати заняття для кожного.
- **Відчутні результати** – багатозначний аспект, як для високих показників, так і для безперервної мотивації. Після виконання спеціальних завдань спортсмени можуть неупереджено аналізувати їх між собою та контролювати власні зусилля. Безсумнівно, ця властивість зробила можливим проведення багатьох змагань та Кроссфіт-ігор та забезпечила ще більшу популяризацію.
- **Варіація вправ** – під час одного WOD лазіння канатом може замінити станова тяга, стрибки або веслування. Захоплює, енергійно та не набридає, не кажучи вже про підвищення функціональності організму.
- **Відсутність вузької спеціалізації** найбільш наближає методіку до реального життя та дає змогу зміцнити здоров'я, що відмінно підходить для непрофесіоналів.

Кросфіт (з англ. CrossFit) — брендowana методика фітнесу, створена Грегом Гласманом. Є зареєстрованою торговою маркою організації CrossFit, Inc., яку заснували Грег Гласман та Лорен Дженай у 2000 році. Тренування кросфіту просувають і як філософію фізичних вправ, і як змагальний вид спорту; до них входять елементи високоінтенсивного інтервального тренування, важкої атлетики, пліометрики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового спорту, зарядки, стронгмену та інші вправи. Такі тренування практикують члени більш ніж 13 000 спортзалів-філій, більше половини яких розташовано у Сполучених Штатах, а також люди, що виконують щоденні тренування.

Кросфіт є програмою вправ на силу та витривалість, до складу якої входять переважно добірки аеробних вправ, зарядки та важкої атлетики. CrossFit, Inc. описує свою програму як «попередовно різноманітні функціональні рухи, виконані на високому рівні інтенсивності протягом різних часових проміжків та модальних доменів», та декларує за мету удосконалення фітнесу, який, в свою чергу, визначає як «робочий потенціал протягом різних часових проміжків та модальних доменів». Годинні заняття у філіях

зазвичай містять розминку, сегмент розвитку навичок, денне високоінтенсивне тренування (workout of the day, або WOD) та період самостійних чи групових розтягувань. Результати кожного денного тренування часто оцінюють та/або додають до рейтингу для заохочення змагальної складової та відстеження індивідуального прогресу.

Кросфіт-зали використовують знаряддя з різних дисциплін, в тому числі штанги, гантелі, гімнастичні кільця, перекладини, скакалки, гіри, лікарські м'ячі, пліо-бокси, гребні тренажери та різноманітні мати.

«Кросфіт не є спеціалізованою фітнес-програмою, а є радше свідомою спробою оптимізувати фізичну компетенцію у кожному з десяти визнаних фітнес-доменів», стверджує засновник Грег Гласман. Такими доменами є: серцево-судинна та дихальна витривалість, опірність, сила, гнучкість, міцність, швидкість, координація, спритність, рівновага та точність.

Кросфіт приваблює як чоловіків, так і жінок: нещодавній статистичний аналіз показав, що серед учасників кросфіту чоловіки та жінки складають майже однаково по 50 %.

Теоретизують, що кросфітне поєднання опору та аеробних вправ може позитивно вплинути на розмір м'язів та рівень кортизолу, проте наразі це не було підтверджено засобами доказової медицини.

Питання ризику травмування, пов'язаного з кросфіт-тренуваннями, було спірним ще з часів зростання їх популярності на початку 2000-х років. Критики звинувачують CrossFit, Inc. у використанні небезпечних рухів, недоречних рівнів інтенсивності, та в тому, що ті допускають некваліфікованих людей до статусу тренерів кросфіту.

У відповідь на ці закиди CrossFit, Inc. стверджують, що їхня методологія є порівняно безпечною навіть за невмілого виконання. Також компанія зазначає, що ризик травмування можна зменшити шляхом адаптації та масштабування тренувань, чого власне і навчає на своєму сайті в рамках курсу CrossFit Level 1 Trainer Course.

CrossFit, Inc. підтримує свою позицію цитуванням трьох академічних опитувань учасників кросфіту. Згідно цих опитувань, обчислений рівень ушкоджень становить від 2,4 до 4,1 травмувань на 1000 годин тренувань, що, на думку компанії, збігається з рівнем ушкоджень у «загальному фітнес-тренуванні», або є нижчим від нього.

Кому підійде така програма і де краще тренуватися?

Кросфіт-тренування, є видом фітнесу, - це високоінтенсивна комплексна програма, основне завдання якої - розвиток сили та витривалості. Займатися можуть усі охочі, незалежно від статі, віку й фізичної підготовки. Безумовно, новачки тренуються за полегшеною програмою.

Повноцінне тренування можна провести тільки в спеціалізованому залі, оскільки програма включає виконання різних вправ з використанням спортивного обладнання:

- [перекладини гімнастичної](#)
- [турніків різної висоти](#)
- [чоловічих паралельних брусів](#)
- гімнастичних кілець

- [шведської стінки](#)
- [козлів і коней гімнастичних](#)
- [канатів для лазіння](#)
- [лавки, стійки](#)
- [штанги, гантелі, гирі](#)
- тумби (ящики) для стрибків
- страхувальних [гімнастичних матів](#)
- [гімнастичних містків](#) для стрибків
- тренажерів і багато чого іншого.

Кросфіт-тренування в домашніх умовах можливе тільки на початковому рівні, у подальшому знадобиться або розширювати спортивний інвентар, або відправлятися в спеціалізований зал.

Кількість тренувань та їх особливості

Новачкам варто починати з трьох тренувань на тиждень, щоб підготувати тіло до серйозних фізичних навантажень й не нашкодити м'язам та суглобам. Між тренуваннями слід робити перерву в 1 день, щоб організм встигав відновлюватися.

Кросфіт-тренування відрізняються від багатьох інших фітнес напрямків тим, що основна частина виконується в циклі за відведений час. Кросфіт-програма називається WOD (Workout of the Day), в ній розписані вправи на кожен день, основна мета яких - виконати цикл швидше, ніж попередній раз.

Починаємо тренування

Будь-яке тренування починається з розминки. Про важливість розминки можна прочитати [тут](#), так само як детальний опис базових вправ. Залежно від плану тренувань, набір вправ для розминки, основної частини й заминки будуть відрізнятися.

Перше тренування (день 1)

Розминка. До базового комплексу варто додати ще кілька спеціальних вправ:

- інтервальний біг, чергуючи повільний темп з максимально можливим. Тривалість вправи - 5 хвилин;
- круговий комплекс, що складається з 10 підтягувань на турніку, 10 [віджимань](#) від підлоги або підставки, 10 присідань. Комплекс варто виконувати протягом 5 хвилин без зупинок.

Тренування. Складається з комплексу вправ в циклі. Протягом 15 хвилин необхідно зробити якомога більше кіл, роблячи мінімальні перерви між підходами:

- стрибки на тумбу (ящик) висотою 60 см
- підтягування на турніку широким хватом
- віджимання від підлоги
- жим штанги стоячи (спочатку вправа виконується з грифом без млинців)
- підйом ніг у висі

Кожну вправу необхідно виконати по 10-15 разів. Якщо кількість повторів здійснити важко - варто зупинитися на меншій кількості та поступово збільшувати.

Заминка. Після силового тренінгу необхідно зробити 5-хвилинну пробіжку в повільному темпі, невеликий комплекс вправ на [розтяжку](#) та дихальну гімнастику.

Друге тренування (день 2)

Розминка. Базовий комплекс доповнити:

- випадами з гантелями (жінкам варто взяти гантелі вагою 1-3 кг, чоловікам 3-5 кг, якщо вага виявиться занадто маленька, варто взяти гантелі на 2 кг важче). Випади робляться на кожну ногу по 15 раз
- планка для преса (більше про вправи для преса - [тут](#)) - час в планці 30-60 секунд, підходів - 3
- підйом ніг вгору - мінімальна кількість підйомів 10-15 разів, але краще - більше. Підходів - 3.

Тренування. Як і попереднє тренування, складається з циклу на виконання якого відводиться 15 хвилин:

- біг на максимальній швидкості - дистанція 1 км
- станова тяга в комплексі з жимом стоячи (перші тренування варто виконувати тільки з грифом, надалі - накидати млинці з мінімальною вагою), кількість повторів - 15.
- веслування на тренажері - дистанція 2 км

Заминка. Буде складатися з 2 частин: розтяжки й дихальної гімнастики.

Третє тренування (день 3)

Третє тренування на тижні - ідентичне першому. Кількість підходів й повторень залишається колишнім.

Кросфіт тренування на початковому етапі можна робити й у звичайному тренажерному залі. Після 2-3 тижнів регулярних тренувань, програма, описана вище, стане легкою і її можна трохи ускладнити - додати кількість повторень й почати працювати на швидкість. Коли організм звикне до регулярних фізичних навантажень - саме час опанувати програму WOD, а за нею вже й до атлетичної фігури недалеко!