

Основатель

В 1970-х годах бывший гимнаст по имени Грег Глассман, еще даже не представлял, что такое кроссфит и более того, он даже не мог догадываться, что спустя более, чем 30 лет, кроссфит станет всемирно популярным видом спорта. Который он сам же и изобретет.



Кроссфит система предусматривает тренировку сразу 10 физических качеств:

- Сердечно-сосудистая и респираторная выносливость
- Общая физическая выносливость
- Сила
- Гибкость
- Мощность
- Скорость
- Координация
- Ловкость
- Равновесие
- Точность

Устройство

- Кроссфит является одним из наиболее стремительно развивающихся направлений спортивной тренировки и фитнеса. Занятия по кроссфиту построены на принципе циклических тренировок с применением всевозможных функциональных упражнений.

Соревнования по КроссФиту

Соревнования по кроссфиту проводятся для выявления самых физически подготовленных атлетов. Как правило, соревнования состоят из нескольких заданий (комплексов). Каждый соревновательный комплекс представляет собой уникальную комплексную двигательную задачу, состоящую из различных движений по перемещению собственного тела, а также контролю и управлению внешними объектами.

Вот некоторые упражнения, которые встречаются на соревнованиях по кроссфиту: подтягивания, отжимания, бег, гребля, махи гирей, приседания (без веса, с отягощением), выходы силой на кольцах, становая тяга, подъем штанги на грудь, жим штанги, швунг толчковый, рывок штанги, ходьба на руках, а также иные функциональные упражнения по перемещению собственного тела или внешних объектов. Список может продолжаться бесконечно. Другими словами, соревнования по кроссфиту — тест физической подготовки, где одержит победу самый подготовленный атлет.

Три этапа соревнований

1. The Open – первый этап отборочных соревнований к Играм Reebok CrossFit (RCF Games). Проводится в режиме онлайн, по всему миру. 5 недель, 5 комплексов. Выполняешь определенное задание, снимаешь на видео или сдаешь в аффилированном клубе. Весь мир разбит на 17 регионов, по итогам, 48 лучших атлетов в каждом регионе по сумме баллов попадают на следующий этап соревнований.

2. Regions – второй этап отборочных соревнований к Играм Reebok CrossFit (RCF Games). Уже настоящие соревнования с живыми соперниками, как правило, состоят из 6-7 комплексов. 3 атлета из каждого региона с лучшими результатами попадают на финальный этап соревнований.

3. Игры Reebok CrossFit (RCF Games) – финал соревнований. Эпическое мероприятие, где за победу сражаются лучшие из лучших!

Так же ежегодно проводятся крупные соревнования Российского масштаба. Большой кубок, Siberian Showdown, Кубок Гераклион, количество участников, которых растет с каждым разом!

Достоинства

- Достоинства: Универсальность. Вы сможете развить выносливость в разных видах спорта: бег, подтягивание и т.д. При необходимости у вас легко получится обогнать лифт. Программа тренировок кроссфита подходит для бойцов, а также для девушек, женщин и новичков.
- Отсутствие однообразия. Комплекс тренировок кроссфита предусматривает выполнение разнообразных упражнений, которые никогда не повторяются изо дня в день. Есть возможность подключать и комбинировать самые разнообразные виды нагрузок, поэтому отсутствие усталости от однообразных упражнений вам гарантировано.
- Отсутствие химии. Занятия кроссфитом не требуют определенного питания и употребления допинга, с которым быстрее достигается желаемый результат.
- Оздоровление. Хотя с этим пунктом можно поспорить, при грамотном подходе вы сможете разработать систему тренировок, которая будет поддерживать тело и организм на должном уровне.

Недостатки

- К сожалению, еще не придумали универсальных упражнений, которые имели бы только одни преимущества и подходили бы всем без исключения.
- При занятиях кроссфитом вы приобретете навыки во многих сферах спорта (легкая, тяжелая атлетика и так далее), но соревноваться с профессионалами в данных сферах нет смысла. Однако, если ваша цель — личный результат, а не профессиональный спорт, то недостаток отпадает сам собой.
- Медленный рост мышц. По сравнению с бодибилдингом, мышцы растут в несколько раз медленнее, ведь цель кроссфита состоит в развитии всех мышц сразу, поэтому в этом нет ничего удивительного.
- Вред для мышц и сердца. При слишком интенсивных тренировках может произойти разрыв мышцы. Сердце во время тренировок без отдыха также испытывает чрезмерную нагрузку, вследствие чего можно вызвать ишемию. По этим причинам не стоит прибегать к занятиям кроссфитом при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в период беременности и грудного вскармливания, при недавних хирургических вмешательствах или любых травмах, при патологиях костно-мышечного аппарата.

Заключение

- Главное, при занятиях кроссфитом, соблюдать во всем меру, не усиливая нагрузку, желая быстрее получить результат, лучше идти к своей цели медленно, но уверенно.