

Кроссфит

Чипиков Артём 10А

Кроссфит это-

- Программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из аэробных упражнений, гимнастики и тяжёлой атлетики. Тренированность определяется как «потенциал работы в различных временных интервалах и модальных доменах». Часовое занятие в аффилированном спортивном зале, или «боксе», как правило, включает в себя разминку, сегмент развития навыков, высокоинтенсивную «тренировку дня» (WOD), индивидуальные или групповые растяжки. В некоторых спортивных залах тренировке дня предшествует упражнение на развитие силы. По результатам каждого WOD выставляются оценки для стимулирования конкуренции и отслеживания индивидуального прогресса. Некоторые аффилированные залы предлагают дополнительные занятия, такие как олимпийская тяжёлая атлетика

История кроссфита

- Грег Глассман и его жена Лорен Дженай основали CrossFit Inc. в 2000 году, при этом задумана компания была ещё в 1996 году. Первый тренажёрный зал был в Санта-Крус, Калифорния, первый аффилированный зал — в Сиэтле, штат Вашингтон; к 2005 году было 13 залов, к 2013 году — 8 тысяч, к 2015 году — 13 тысяч¹. С кроссфитом связаны такие тренеры, как Луи Симмонс, Джон Уэлборн, Боб Харпер, и Майк Бургенер.
- Глассман сохраняет полный контроль над компанией после развода с Лорен. Супруга пыталась продать свою долю в компании сторонним лицам, но Глассман смог получить от Summit Partners кредит в 16 миллионов долларов на выкуп её доли

Минимальное необходимое оборудование для занятий Кроссфитом.

- Для занятий Кроссфитом нужен минимальный набор: 1. Турник – обязательно, 2. Брусья– обязательно, 3. Штанга – обязательно, 4. Гантели разборные, гири разных весов. Минимальный набор, с которым можно полноценно тренироваться.

Как начать тренироваться по Кроссфиту

- Если начинающие не имеют никакого спортивного опыта - первый месяц стоит отвести изучению техники. Изучать упражнения из комплексов, выполнять комплексы с минимальной нагрузкой, следя за техникой исполнения. После того как все упражнения будут изучены можно начинать тренироваться по базовой программе, но урезав существенно (вес/подходы/повторения) нагрузку. Если в течении месяца вы сможете не пропустить ни одной тренировки - можно немного поднять нагрузку в следующем месяце.

Кроссфит зал:



Эффективность

- Высказывалось предположение, что характерное для Кроссфита сочетание силового и аэробного тренинга приносит пользу для мышечной ткани и уровня кортизола, но это предположение не подтверждено медицинскими свидетельствами

Кроссфит в России

- Первый чемпионат по кроссфиту в России был проведён в 2012 году в Москве, с 2013 года проводятся регулярные зимние и летние игры (кубок «Гераклион»). По состоянию на август 2016 года на территории России действуют 57 аффилированных залов Кроссфит. Кроссфитом занимаются как в аффилированных залах, так и вне них, на самостоятельной основе

Как подготовиться к кроссфиту в домашних условиях

- Перед началом выполнения сложных функциональных кроссфит-комплексов в спортивном зале или фитнес-клубе, можно начать с простейших упражнений в домашних условиях. Я подготовил для вас эффективный комплекс, который не отнимает много времени.
- Комплекс включает пять упражнений, которые можно выполнять по очереди в 3-4 подходах по 12-15 повторений или подряд без остановки в режиме круговой тренировки.
- Выполняйте приседания с гантелями в руках весом 5-10 кг.
- Отжимания от пола с ног. Если Вам тяжело делать отжимания с ног, то выполняйте их с колен.
- Делайте выпады с шагом назад без гантелей.
- Тяга гантелей весом 5-7 кг., стоя при этом в наклоне.
- Скручивания на пресс.

- Специфика кроссфита заключается именно в отказе от какой либо специализации. Комбинирование тяжелой атлетики, гимнастики, бега, гиревого спорта, упражнений с собственным весом, плавания, гребли дает широкий спектр различных тренировок на каждый день, позволяющих внести разнообразие и сделать тренировочный процесс намного интереснее и эффективней. Принципы, лежащие в основе системы, позволяют легко адаптировать кроссфитовские тренировки для людей различного уровня физической подготовки.

- **Кросстренинг** применяется в подготовке различных силовых структур от пожарных частей до подразделений спецназа, а также в организации тренировочного процесса профессиональных спортивных организаций по всему миру.
- **Почему?** Кроссфит убедительно доказал свою способность приводить к осязаемым результатам в функциональной физической подготовке и к решению самых разных задач, выдвигаемых повседневной, спортивной или служебно-боевой деятельностью.

Кроссфит не имеет узкой специализации, включает в себя элементы основных видов спорта

- Тяжелая атлетика
- Легкая атлетика
- Гимнастика
- Гиревой спорт

«Вся прелесть кроссфита
заключается в том, что мы берем
лучшие упражнения из различных
видов спорта и собираем их в
месте, получаем универсальное
ОФП» Грег Глассман –основатель
КФ

Что развивает кроссфит

- ВЫНОСЛИВОСТЬ;
- СИЛА;
- работоспособность сердечнососудистой и дыхательной системы;
- скорость адаптации к нагрузкам;
- ТОЧНОСТЬ;
- баланс;
- координация;
- скорость;
- МОЩЬ;
- ГИБКОСТЬ.

Спасибо за внимание!