

## Безымянный

Зачем нужен Crossfit?

Любой комплекс Crossfit обычно состоит из трех упражнений. Эти упражнения берутся из разных видов спорта: тяжелой атлетики, легкой атлетики, гимнастики или любого другого вида спорта.

Надо признать, что Crossfit - это сообщество людей с большим опытом тренировок в разных видах спорта, а значит большим двигательным фондом. Этот двигательный фонд расширяется, как словарный запас книголюбов.

Попробую объяснить это на своем примере. До восьми лет я проводил время во дворе, где старшие пацаны подтягивались и "делали выход на две" на турнике, поэтому уже до школы я мог подтягиваться восемь раз и делать "подъем переворотом".

Когда я пришел в секцию борьбы, то на первой же тренировке мне дали диск от сборной гири весом восемь килограмм и предложили отработать десяток незнакомых для меня упражнений.

Потом был переезд в другой район - смена секции и тренера. Новый тренер - новые нравы, а значит разучивание и отработка незнакомых упражнений.

Если вы посмотрите биографии разных спортсменов, то поймете, что многие из них пробовали себя в разных видах спорта. Например, в годы учебы я выступал на универсиадах по четырем видам спорта: бег на короткие дистанции, армреслинг, гиревой спорт, пауэрлифтинг.

Шли годы, менялись: места жительства, виды спорта, спортзалы, тренеры. Так расширился мой двигательный фонд.

С чего начинается тренировка Crossfit? С разучивания новых упражнений. Однако, для человека у которого четверть века за спиной в разных видах спорта трудно придумать незнакомое упражнение, потому что все они являются небольшими мутациями простых движений: наклонов, поворотов, жимов, тяг, сгибаний и приседаний.

Вопрос исполнения упражнения - это всего лишь вопрос силы, выносливости, гибкости и ловкости. Из этих четырех составляющих вы можете сделать любой вид спорта - спорта.

Одна из основ Crossfit - это дух соперничества. Когда люди с разнообразным спортивным опытом собираются в одном зале, то возникает естественное напряжение и вопрос: кто самый, самый? Всем интересно узнать ответ на этот вопрос, поэтому результаты каждой тренировки записываются на доске и выкладываются в интернете.

Каждый день меняются комплексы упражнений и состав участников, поэтому победители каждый раз разные: сегодня выиграл парень с сильными ногами, потому что упор был сделан на тяжелую атлетику, а завтра победителем стал обладатель сильных рук, потому что в основу комплекса легли турник и кольца. Каждому

### Безымянный

интересно дождаться дня, когда повезет и наступят эти двадцать минут, чтобы проявить свои сильные качества.

Разумеется, что каждая такая непредсказуемая тренировка выявляет не только сильные стороны победителей, но и слабые стороны побежденных.

После выявления слабых сторон в развитии тела, разумно было бы усиленно работать над тем, чего не хватает и поддерживать то, что уже развито. Например, бывшим бегунам лучше поддерживать выносливость и больше прилагать воли в развитии силы, а бывшим штангистам - наоборот.

Мне кажется, что Crossfit - хорошая форма развлечь себя, оценив свою подготовку в среде незнакомых людей в непредсказуемом виде соревнований. Однако, тренироваться лучше по индивидуальной программе, делая упор на усилении своих слабых качеств.