

Безымянный

6 ошибок, которых следует избегать новичкам в КроссФите.

ОШИБКА #1: СЛИШКОМ МНОГО СЛИШКОМ БЫСТРО

Многие считают себя сильными и подготовленными, когда приходят в КроссФит. Возможно раньше ты бегал марафонские дистанции или занимался тяжелой атлетикой. Это, конечно, круто, и я могу только порадоваться за тебя. Но, когда речь заходит о КроссФите, то следует кое-что знать, чтобы облегчить адаптацию к нему. Подъем слишком большого веса со слишком большой скоростью может ограничить твою успешность сразу по нескольким причинам. Во-первых, если ты не способен достаточно сфокусироваться на технике, то качество выполнения упражнений и твой прогресс в целом крайне сильно пострадают. Во-вторых, если твое тело не готово к взаимодействию с большим весом, то риск получения травмы сильно возрастает. Любой хороший зал позаботится о том, чтобы у тебя появился некий фундамент для занятий и поможет тебе достичь начального уровня в тренировках, но только ты определяешь для себя приоритеты, и решаешь поставить на первый план заработку умения или поднимаемый вес.

ОШИБКА #2: УГАДЫВАНИЕ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ

Просто колоссальное количество информации может обрушиться на тебя, когда ты начнешь заниматься КроссФитом. В то же время, задача тренеров в твоём КроссФит-зале состоит как раз в том, чтобы бы ты получил необходимые базовые знания, и для этого и существует Подготовительная Программа. Так что если ты не уверен в чем-то, важно, чтобы ты спросил! И спросил не парня, стоящего рядом с тобой. Спрашивай у тренера – он тут именно для этого. У всех кроссфитеров возникают вопросы, так что не стесняйся задавать их и ты получишь исчерпывающие ответы, вместо того, чтобы угадывать их самому.

ОШИБКА #3: НЕДОСТАТОК ОТДЫХА

Многие люди находят КроссФит сообщество настолько позитивным, что просто не могут без него обходиться. Но на начальном этапе погружения в КроссФит крайне важно дать своему телу возможность привыкнуть и адаптироваться к тренировочному режиму. Интенсивный тренинг способен перегрузить твои мышцы, если ты не будешь давать им восстанавливаться. Если ты не можешь ничего не делать, то устрой день активного отдыха с прогулкой по парку или плаванием в бассейне. И уж точно найди немного времени и удели внимание ноющим мышцам, работая над растяжкой или раскатываясь на массажном валике.

ОШИБКА #4: ЗАВЫШЕННАЯ САМООЦЕНКА

Входя в КроссФит-зал, помни – ты тут не лучший. По крайней мере, не каждый день тебе будет удаваться быть первым. Я не знаю, какой у тебя опыт и чем ты занимался. У нас у всех есть свои сильные и слабые стороны, и наша результативность в сравнении с другими атлетами будет варьироваться день ото дня. Одна из лучших вещей в КроссФите, что тут нет места для самолюбования во время тренировок – у тебя просто не хватит на это ни времени, ни сил. Если ты пришел в зал с завышенной самооценкой, будь готов обороняться, скорее всего тебя обуздают как дикого коня. Так что приходи полностью собранный и фокусируйся на том, чтобы выкладываться на полную, отдавая всего себя. Именно тогда, выходя из зала, ты будешь уверен, что сделал все что мог.

ОШИБКА #5: ЖЕЛАНИЕ ОСТАНОВИТЬСЯ

Доводи дело до конца. Это не значит, что ты должен стать элитным

Безымянный

супер-спортсменом и достичь совершенной физической формы, и не значит, что ты должен поднимать сотни тысяч килограмм. Единственное, чего от тебя требует КроссФит каждый день – заканчивать начатое. Хороший у тебя день или плохой, изменена программа тренировок или она стандартная, если нет травмы или в жизни не произошло что-то важное, большинство атлетов способны закончить тренировку так или иначе. Это обязательная составляющая КроссФита – тренировки вырабатывают у атлета привычку не сдаваться и шагать вперед как в фитнесе, так и в жизни, закаляя силу духа. И когда такая привычка выработана, многие видят, насколько сильно она влияет на их повседневную жизнь самым лучшим образом. Что бы ты ни делал – доводи это до конца.

ОШИБКА #6: НЕ ОТКАЗЫВАЕШЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Если ты куришь – брось! Если ты питаешься переработанным дерьмом – остановись! Если ты непоследовательный – изменись! Многие начинают заниматься КроссФитом, потому что хотят изменить свою жизнь. Но КроссФит не сделает тебя лучше, не попросив чего-то взамен. Требования к твоему телу вполне стандартные, но вредительство собственному здоровью и безответственность разрушат твои надежды на светлое будущее. Так что не надейся, что плохие привычки просто возьмут и исчезнут сами по себе – возьми себя в руки и ответственно принимай правильные решения, а затем выполняй их.

Как и в любой сфере деятельности, в КроссФите есть этапы обучения, и каждый человек может допускать ошибки. Принимая это во внимание, следует понимать, что есть ряд ошибок, которых нужно избегать новичкам ради собственной безопасности, здравого смысла и обретения неповторимого опыта. Научись использовать инстинкты в связке с опытом и ты превратишь все те процессы, через которые должен пройти, в одно путешествие, меняющее твою жизнь.