

Безымянный

В современном Кроссфите балом правят тяжелоатлеты!

Что бы не говорили создатели Кроссфита о равнозначности тяжелой атлетики, гимнастики и кардио, современные тенденции на соревнованиях и играх Кроссфит все больше тяжелых рывков и толчков. Все чаще мы видим синглы – комплексы с одним упражнением, в котором необходимо установить максимум в одном повторе, например, в толчке штанге. Да и на соревнованиях прошли времена, когда вес мог поднять даже неподготовленный спортсмен. Атлеты топ уровня находятся на уровне мастера спорта по пауэрлифтингу, это говорит о многом.

Ты должен быть сильным в тяжелой атлетике – вот девиз современного Кроссфита!

Скажу честно – никого не интересует, что ты бежишь 1 км из 3-х минут или подтягиваешься 30 раз до груди без киппинга, если твоя становая меньше 100 кг. Более того, 150 кг в становой в современном кроссфите – небольшой показатель, для успешного выступления тебе надо 220-250кг. Если ты хочешь действительно достичь результатов в Кроссфите и выполнять бенчмарки с приличным результатом, то должен прежде всего развивать тяжелую атлетику.

Киты тяжелоатлетических упражнений в Кроссфите

После такого вступления нам, конечно, необходимо рассказать об основных ТА упражнениях Кроссфита.

Приседания

Один пауэрлифтер сказал однажды: «Присед – дедушка все упражнений...». И он прав на все 100%! Не только для лифтеров, но и для Кроссфита приседания – основа твоей двигательной активности. «Если ты не приседаешь, то ты не хочешь жить... Совсем...» – это уже цитата Бородача из М4 – яркого и колоритного кроссфит-атлета, ролики которого мы часто публикуем. Присед – яркий пример функционального движения, которое задействует 70% всех мышц атлета. Присед не просто лежит в основе большинства движений Кроссфита, он присутствует в нашей жизни – каждый день мы сотни раз встаем со стула. Сильный присед – тот фундамент, на котором строится результат!

Присед имеет свои разновидности в Кроссфите – воздушные приседания, присед со штангой на спине, фронтальные и оверхед приседания, различные приседания с гирями. Тренировочный процесс должен включать каждый из них, но чаще других выполняй присед со штангой на спине и фронтальный присед. Возьми за правило включать приседания минимум 1-2 раза в неделю. Грамотно сочетай работу на силу и выносливость, ты должен не только приседать с большим весом, но и уметь приседать много раз подряд.

Тяги

Следующей группой тяжелоатлетических упражнений являются тяги: становая тяга, взятие на грудь, рывок штанги и гири, различные протяжки, махи гири. Тягам необходимо уделять не меньше внимания, чем приседаниям, во-первых, по причине их функциональности, во-вторых, потому что редкий комплекс обходится без них. Но будь внимателен, рывок и взятие на грудь – высокотехнические упражнения, в которых помимо сильной спины ты должен обладать хорошей техникой. Ты можешь быть сколь угодно силен, но, если ты не умеешь делать подрыв штанги, – тебе будет тяжело показывать хороший результат во взятиях на грудь и рывке. Любой кроссфитер

Безымянный

должен обладать отличной техникой и при более простых упражнениях, например, становой тяге. Держи поясницу прогнутой на протяжении всего упражнения, а плечи расправленными, это убережет тебя от травм! Твоя тренировочная программа должна быть разнообразна и включать тяжелые и легкие тяги. Например, на одной неделе ты можешь делать становую тягу с весом близким к максимальному (80-90%) в понедельник, а четверг взять на грудь с весом, который составляет 50% от максимального, но на большое количество повторений. Так ты сможешь развивать не только силу, но и силовую выносливость, которая так важна в Кроссфите.

Жимы

Ну и наконец, жимовые упражнения: швунги штанги и гирь, жим лежа, жимы стоя. Эта группа часто выступает как антагонист тягам и используется в комплексах, например, Диана содержит тяговое движение становую тягу и отжимания в стойке на руках – жимовое движение, пусть и без штанги. Развитые плечи и грудь позволят тебе улучшить гимнастические движения и гармонично развить свое тело. Сейчас в Кроссфите появляется все больше противников жима лежа. Причина такова – жим лежа закрепощает грудной отдел. Команда MuWOD.ru эту точку зрения не поддерживает, ведь избежать такого рода проблем можно простой растяжкой грудных мышц. С другой стороны, жим лежа отлично развивает все мышцы толкатели верхней части тела, чего не скажешь ни о каком другом упражнении.

Подведем итоги

Краткий вывод можно сформулировать так: будь успешен в тяжелой атлетике! Люби приседания, уважай тяги и жимы, но не увлекайся становой. Выделяй минимум две тренировки в неделю отработке силовых навыков в твоей программе. Хорошая тяжелоатлетическая подготовка позволит тебе показывать хорошие результаты в комплексах и придаст твоей фигуре мощный вид.