

Кроссфит – спорт будущего

Кроссфит – одна из популярных на сегодняшний день тренировочных систем. В её основе лежит принцип циклических тренировок, в которых используются функциональные упражнения, то есть такие упражнения, которые максимально приближены к естественным движениям человека. Высокоинтенсивные кардионагрузки сочетаются с силовыми упражнениями, что очень эффективно для проработки рельефа мышц, а также для повышения их подтянутости и упругости. Кроссфит можно описать как программу силовых упражнений, состоящую из «постоянно меняющихся функциональных упражнений высокой интенсивности», с конечной целью улучшения общей физической формы, реакции, выносливости и готовности к любой жизненной ситуации, требующей активных физических действий.

В чем же привлекательность кроссфита. Трудно обойтись без культурологической подоплёки: постиндустриальное общество соскучилось по физическому труду, и если бодибилдинг так и не удалось скрыть свою исключительно утилитарную сущность, то кроссфит и похожие программы выглядят как курсы общей физической подготовки к армии. Это важный психологический переход, если раньше обывателя в фитнесе привлекала возможность выглядеть как герой боевика, то кроссфит обещает сделать их такими героями по-настоящему. Тут уж никакая ирония журналистов о том, что проще устроиться в ремонтно-строительную бригаду и ещё и денег подзаработать, не смутит. Серьёзно выглядит многочисленная критика со стороны профессиональных атлетов медиков: такие нагрузки попросту опасны для неподготовленного человека. Десятки повторов с тяжёлыми весами вперемешку с аэробными нагрузками недоумение у любого, кто раз интересовался физиологией силовых тренировок.

CrossFit-это прежде всего, фитнес-компания, основанная Греггом Глассманом и Лореном Дженаи в 2000 году. Бывший гимнаст Глассман ещё в юном возрасте заинтересовался возможностью тренировки сразу в нескольких аэробных и анаэробных дисциплинах и оформил свои размышления в программе из «постоянно меняющихся функциональных упражнений высокой интенсивности», которую мы теперь знаем как кроссфит. Он начал разрабатывать свою программу более 20 лет назад. И в 2001 году в Калифорнии открыл свой первый зал для кроссфита.

Сегодня по системе кроссфит проходят подготовку военные, пожарные, МЧС и различные спецслужбы Америки, Канады и Европы. Кроссфит получает все новые направления. Так, например, есть программа CrossFit Kids, разработанная специально для детей. CrossFit Football разработан бывшим игроком НФЛ, Джоном Велборном. Существуют также программы для беременных женщин, для людей преклонного возраста и т.д. Система тренировок кроссфит содержит большое количество вариаций одних и тех же упражнений. Поэтому их можно комбинировать в различную группу и применять различные весовые нагрузки. Интенсивность тренировок также подбирается индивидуально.

С 2007 года проводятся соревнования по кроссфиту за счет спонсоров. Причем призы разыгрываются в различных весовых и возрастных категориях. Есть свои чемпионы. Ну чем не новый вид спорта?

С 2011 года запущен он-лайн проект “CrossFit Open”, где участникам предлагаются новые тренировки каждую неделю и они должны выкладывать свои достижения в интернет журнал, либо видео отчеты о проведении тренировок.

Сегодня кроссфит со скоростью света распространяется по миру и у него становится все больше и больше поклонников.