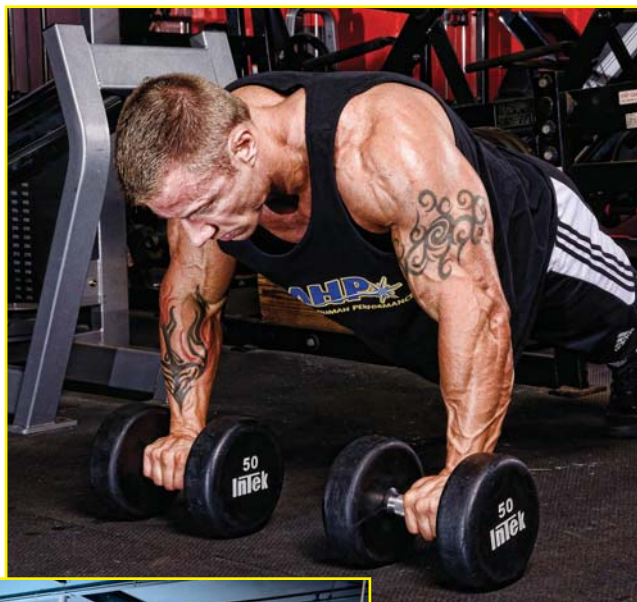


Кроссфит



Если только вы не живете в пещере посреди тайги, то вы, должно быть, слышали о новинке в мире фитнеса под названием Кроссфит. Эту кросс-тренировочную систему практикуют уже практически в каждом мегаполисе и в каждом небольшом городке на всей территории США и во всем мире.

Кроссфит – это силовая и кондиционная тренировочная программа, которая зародилась в одном спортзале в Северной Каролине в 1995 году. А в течение следующих 10 лет

она постепенно приобрела форму и получила статус лицензированной программы. К 2005 году данная концепция уже была готова для распространения и за эти годы выросла с 18 аффилированных спортзалов до 2500, сделав себе имя в тренировочных залах всего мира.

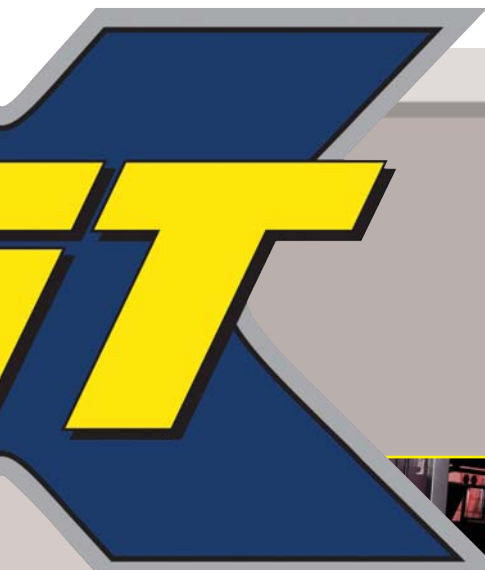
Основная теория, лежащая в основе Кроссфит-тренинга, заключается в том, чтобы отказаться от причудливого и дорогого спортивного оборудования и объединить тяжелую атлетику, гимнастику,

плиометрию, бег и греблю в высокоинтенсивную тренировку, продолжительность которой должна составлять всего лишь 30 минут или даже меньше. Такие сессии называются дневными тренировками. Начинаясь с растяжки и разминки, они обычно фокусируются на развитии техники определенного упражнения.

Тяжелоатлетическая часть Кроссфит-тренинга включает в себя основы построения мощности – например, приседания и мертвые тя-

Поможет ли он стать крупным и мускулистым?

Джоэл Фейнберг (Joel Feinberg)



ги, – а также такие специальные тяжелоатлетические упражнения, как подъем штанги на грудь с толчком и рывок. Добавьте к этому такие гимнастические движения, как выход силой на кольцах, базовые упражнения с собственным весом, как например, подтягивания и отжимания, вспрыгивания на бокс для плиометрии, махи с гирей, а также небольшую пробежку и греблю в качестве аэробики, - и вы получите полноценную интенсивную тренировку, которая задаст жару любому атлету.

Кроме того, интенсивные тренировки улучшают общую результативность, увеличивая выносливость, силу, гибкость, мощность, скорость, ловкость, улучшая баланс и координацию, – неплохой способ провести время в спортзале. Тех, кто строго придерживается данной методики, ждут быстрые и существенные результаты.

Между тем, этот функциональный фитнес-протокол не только получил широкое распространение, но и обзавелся собственным

турниром национального уровня под названием CrossFit Games, который в этом году проводился в Калифорнии и транслировался телесетью ESPN. Более 20 тысяч атлетов съехались со всего мира для того, чтобы принять участие в пятимесячном отборочном процессе в надежде завоевать титул «Most Fit». В результате отбора были выбраны 50 мужчин и 50 женщин, которые в июле нынешнего года встретятся в финале.



Основная теория, лежащая в основе Кроссфит-тренинга, заключается в том, чтобы отказаться от причудливого и дорогого спортивного оборудования и объединить тяжелую атлетику, гимнастику, плиометрию, бег и греблю в высокоинтенсивную тренировку

Образец мощностной тренировки в стиле Кроссфит

Один из очень эффективных протоколов для увеличения мышц, силы и мощности – это мощностная тренировка в стиле Кроссфит. Каждая тренировка состоит из следующих компаундных упражнений:

1. Мертвые тяги
2. Приседания
3. Подъемы штанги на грудь
4. Толчок штанги с груди
5. Рывки

Для начала нагрузите пять штанг весом, эквивалентным 50% от одноповторного максимума для каждого приведенного выше уп-

ражнения. Если у вас нет пяти грифов, попытайтесь урвать нагрузку в определенных упражнениях, чтобы обойтись меньшим количеством штанг. К примеру, в подъемах штанги на грудь, рывках и толчке с груди диапазон сопротивления, вероятно, будет схожим, поэтому в этих движениях вы можете использовать один и тот же гриф.

За максимально короткое время выполните пять повторений в каждом упражнении в вышеописанном порядке – таким образом, вы завершите один раунд из 25 повторений. Немного отдохните после такого круга и повторите снова; делайте это до тех пор, пока не выполните пять раундов.

Ключевыми моментами таких тренировок являются скорость и

техника. С помощью правильного дыхания и четко выверенных по времени повторений вы сможете завершить тренировку в пять последовательных раундов с очень маленькими промежутками отдыха между ними или даже вообще без отдыха.

Благодаря мощностной тренировке в стиле Кроссфит можно улучшить кондицию и увеличить силу. Вес не должен быть супертяжелым, но все же достаточно тяжелым для того, чтобы подвергнуть стрессу весь организм. Кроме того, 125 повторений в быстром темпе – это хорошая тренировка легких.

Чем больше вы приложите усилий, тем эффективнее окажется наращивание мышц, увеличение силы и улучшение общей физической формы.

Подходит ли Кроссфит для вас?

Теперь, когда вы поняли, что такое Кроссфит, давайте перейдем ко второй части вопроса: можно ли с помощью такого тренинга наращивать массу и улучшать рельефность? Ответ имеет множество составляющих и на самом деле зависит от желаний и преверженности атлета.

А поскольку Кроссфит может предложить каждому нечто свое, на групповых занятиях можно увидеть, как пожилые люди трениру-

ются бок о бок с профессиональными атлетами. Очевидно, что большинство этих студентов стремятся достичь достойной формы, и среднестатистическому человеку, тренирующемуся три дня в неделю, Кроссфит определенно поможет. С другой стороны, есть те, кто фактически становятся Кроссфит атлетами и активно продвигают этот тренинг, тренируясь пять дней в неделю и соблюдая необходимую диету.

Предположим, что вы регулярно тренируетесь три-четыре раза в неделю в обычном спортзале. Вы за-

нимаетесь по стандартной схеме – грудь и спина в один день, плечи и ноги в другой, затем аэробика на эллиптическом тренажере. В какой-то момент вашей жизни это было продуктивным, но тот период уже прошел. Мир фитнеса изменился, и вы также готовы к изменениям, поэтому вы решаете попробовать Кроссфит, потому как что-то читали про него в интернете или видели по телевизору.

Вы приходите на первое занятие с мыслями «я в форме, я справлюсь». Но вы ошибаетесь! Скоро вы почувствуете, что представляет

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

LIQUID AMINO



ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ЖИДКИЙ КОНЦЕНТРАТ

СЫВОРОТОЧНЫХ
L-АМИНОКИСЛОТ
И ПЕПТИДОВ

1М ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ -ЭТО

- Более 31 г L-аминокислот и коротких пептидов
- Легкоусваиваемая и высокоэффективная восстановительная формула
- Более 7 г ВСАА

МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции

www.ironman.ru





собой полноценная тренировка от головы до пят, которую вы прежде никогда не испытывали, а на закуску вам подадут собственные легкие.

Хорошая новость заключается в том, что даже если ваш организм окажется в полном шоке, то со временем он адаптируется, и уже через несколько подобных сессий вы сможете плыть по течению и полноценно тренироваться в новом стиле, как будто делали это всю жизнь. Обычно атлеты среднего уровня видят существенные результаты увеличения силы и выносливости всего через несколько недель, в связи с чем продолжают раздвигать тренировочные пределы на каждой сессии, оттачивая технику в различных упражнениях.

Я испытал это на себе, в результате чего смог вывести свой «мощностной» тренинг из тупиковой ситуации на новый уровень – Кроссфит-уровень. За шесть месяцев я сбросил примерно пять кило-

грамм лишнего веса и заменил их сухой мышечной массой, одновременно доведя выносливость и рабочую нагрузку до невиданных высот.

Таким образом, отчасти можно ответить «Да», Кроссфит определенно позволит вам стать поджарым, как никогда, но лишь при условии, что вы будете тренироваться серьезно и максимально интенсивно. Что касается объемов мышц, то это зависит от применяемого подхода.

Кроссфит, как и любой другой высокоинтенсивный тренинг, прорабатывает мышцы с целью улучшения их кондиции, а не роста. Однако при использовании правильной программы можно одновременно добиться и того, и другого.

Я считаю, что для увеличения мышечной массы нет ничего лучше таких взрывных упражнений, как приседания, мертвые тяги или подъем штанги на грудь с толчком. Обычно, когда тренирующиеся используют легкие рабочие веса в сочетании с высокими повторениями, организм начинает сжигать жир, что часто можно наблюдать в ходе тренировок в стиле Кроссфит. Однако с ростом популярности этого вида тренинга развиваются и стандарты его упражнений.

На данном этапе своей эволюции Кроссфит задействует таких звезд пауэрлифтинга, как Луи Симмонс (Louie Simmons) из клуба Westside Barbell, который расположен в городе Колумбус, штат Огайо, и Марк Белл (Mark Bell) из Super Training в Сакраменто, Калифорния. Эти ребята разработали собственную сертификационную программу под маркой Кроссфит для своих пауэрлифтинговых упражнений. И поскольку теперь эти проверенные техники широко используются в Кроссфит тренинге, мы можем наблюдать, как атлеты этого вида спорта становятся больше, сильнее и проворнее.

Мощность Кроссфита

Для того чтобы стать сильным пауэрлифтером, нужно развивать скорость инерции – чем быстрее вы сможете перемещать веса, тем больший вес сможете поднимать. То же самое теперь применяется и в тренировках в стиле Кроссфит. После того как атлеты разовьют технику

определенного мощностного упражнения, они смогут увеличить рабочий вес, что, в свою очередь, способствует стимуляции дальнейшего роста.

Обычная дневная тренировка может включать в себя 10 повторений фронтальных или традиционных приседаний с нагрузкой в 50-60 процентов от одноповторного максимума. Таким образом, тот, кто может выполнить одно приседание со 135 килограммами, сможет выполнить несколько раундов из 10 повторений с 70 килограммами, увеличивая в упражнении скорость и мощность. Выполняя такую тренировку в течение нескольких месяцев, вы убедитесь в том, что ваш одноповторный максимум увеличился наряду с суммарным рабочим весом.

Но, естественно, результаты будут варьироваться, в зависимости от индивидуальных целей и желаний атлета. Мой собственный опыт оказался ничем иным, как достижением нового персонального рекорда. Я тренируюсь по методу Кроссфит, но продолжаю участвовать в соревнованиях по пауэрлифтингу, и за последние 12 месяцев моя мощность увеличилась более чем на 30 процентов. Кроме того, значительно выросла результативность в плиометрии и упражнениях с собственным весом, а также скорость и диапазон повторений.

В общем, когда дело доходит до общей физической формы и спортивной результативности, Кроссфит может предложить вам больше, чем традиционные программы пауэрлифтинга или бодибилдинга. А поскольку изолирующая работа здесь практически не используется, вы сможете тренировать больше мышечных групп с помощью меньшего числа упражнений и объема. Кроме того, это эффективный способ построить взрывную мощность и увеличить скорость генерации усилий в мощностных упражнениях – даже при использовании тяжелых весов. Таким образом, этот тренинг укрепит и увеличит мышцы, а также позволит сжечь лишний жир.

Поэтому при наступлении межсезонья не стоит переходить в режим «ешь как свинья и набирай жир». Лучше переклочить внимание и проверить способности своего организма, потратив несколько месяцев на тренировки в стиле Кроссфит. **IM**

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО



ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ

-НОВЫЙ ПИК ТРЕНИРОВОК!

Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС
среди профессионалов



L-КАРНИТИН + ГУАРАНА

СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА

Активная жиросжигающая формула, стимулирующая обмен веществ и способствующая переработке лишнего жира в полезную энергию!

800 мг гуараны, 1000 мг L-карнитина и комплекс необходимых витаминов в одном флаконе!

ГУАРАНА

Натуральный растительный источник кофеина - поддержит высокий энергетический уровень организма во время интенсивных нагрузок!

1600 мг экстракта гуараны в одном флаконе!

L-КАРНИТИН

Высокоэффективная жидкая форма активно преобразует лишний жир в полезную энергию!

1500 мг жидкого L-карнитина в каждом флаконе!

ФАКТОР ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Эффективно восстановит физическую и умственную работоспособность после тяжёлых физических нагрузок, повышает выносливость.

1000 мг концентрата сока лимонника, 1000 мг таурина в одном флаконе!

www.sportservice.ru

www.21power.ru

тел./факс: (499) 968-6240

Голограмма XXI POWER – гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER

