

Кросс - тренинг на мощность

5 упражнений, которые можно использовать для тренировки всего тела

Стив Даунс (Steve Downs)

Если вы еще не знакомы с термином «кросс-тренинг», не расстраивайтесь. Вполне возможно, что вы уже используете его в той или иной форме в своих бодибилдерских или мощностных тренировках. Если не вдаваться в подробности, то кросс-тренинг – это сочетание тренировочных модальностей и философий внутри одной специфической тренировки. Таким образом, если вы бегаєте или ходите на движущейся дорожке перед тренировкой с отягощениями, значит вы занимаетесь кросс-тренингом. То же самое, если вы выполняете жимы лежа и подъем штанги на грудь на одной и той же сессии. Да, кросс-тренинг развивается.

Если говорить более конкретно, то кросс-тренинг – это тренировочная методика, комбинирующая силовой и кондиционный тренинг и включающая в себя комбинацию взрывных упражнений с отягощениями и движений с собственным весом. Кросс-тренинг обеспечивает развитие хорошей физической формы.

В спортзалах для кросс-тренинга, которые есть уже по всему миру, эти тренировочные программы выполняются с высокой интенсивностью и основываются на функциональных движениях, а сессии обычно длятся по 30 минут или даже меньше. Такие тренировки называют высокоинтенсивным кросс-тренингом или НИСТ. Кроме того, здесь не любят использовать тренажеры с блоком грузов и вместо этого акцентируют внимание на функциональном фитнесе и сбалансированной работе с собственным весом, штангами, гантелями, гириями и другим тренировочным оборудованием.





Почувствуй эту мощь

Дабы вы не думали, что мышцы есть только у бодибилдеров и пауэрлифтеров, подчеркну, что НІСТ – это не вотчина худых и жилистых парней. Для подъема весов требу-

ются мышцы, сила и взрывная мощность. На самом экстремальном уровне такие силачи, как Сильнейший Человек Мира Брайан Шоу, тренируются и соревнуются согласно критериям кросс-тренинга. В конце концов, перенос автомо-

бильной рамы или подъем гигантских камней на платформу определенно не назовешь обычными упражнениями!

Приняв во внимание растущую популярность НІСТ, но придерживаясь более традиционных силовых

упражнений, соревнующийся пауэрлифтер и эксперт кросс-тренинга Джоэл Фейнберг разработал программу Кросс-Тренинг Мощность. Это гибрид тяжелой атлетики и пауэрлифтинга, где нужно тренироваться максимально быстро. Эта программа требует взрывных всплесков мощности и силы с использованием знакомых мультисуставных упражнений. Она заставляет осваивать базовые тяжелоатлетические движения и требует эффективности и безопасности в их выполнении.



Сессия Кросс-Тренинг Мощность состоит из пяти компаундных упражнений:

1. Мертвые тяги
2. Приседания со штангой
3. Подъемы штанги на грудь
4. Толчковые жимы с груди
5. Рывки

Для начала нагрузите пять штанг весом, эквивалентным 50 процентам одноповторного максимума для каждого из приведенных выше упражнений. Если у вас нет пяти грифов, попытайтесь уравнять нагрузку в некоторых упражнениях, чтобы обойтись меньшим количеством штанг. К примеру, в подъемах штанги на грудь, рывках и толчковых жимах нагрузка, вероятно, будет схожей, поэтому в этих движениях можете использовать один и тот же гриф.

За максимально короткое время выполните пять повторений в каждом упражнении в вы-



владельцем Playground Gym в городе Форт-Лодердейл, Флорида. – Такая мощностная тренировка нагружает большинство крупных мышечных групп, включая плечи, широчайшие, мышцы середины корпуса, низ спины, квадрицепсы и бицепсы бедер, – и это за 15-20-минутную чисто мощностную сессию».

Положительные эффекты программы Кросс-Тренинг Мощност заключаются не только в увеличении силы, но и в улучшении общей физической формы. Исполняемый вес не является супертяжелым, но он достаточно тяжел для того, чтобы наложить стресс на весь организм. Кроме того, 125 повторений в быстром темпе – это хорошая тренировка легких.

Помимо этого, данная программа поможет вам сжечь тонны калорий, испытать себя, повысить спортивную результативность и улучшить общую физическую форму за короткое время. Это очень эффективная, но крайне тяжелая тренировочная программа. Однако, как и в случае с любой другой эффективной тренировочной программой, чем больше усилий, тем выше результаты в приросте мышечных размеров, силы и выносливости.

И хотя обычно кросс-тренинг подразумевает смену программ с каждым походом в спортзал, регулярное использование таких программ для всего тела, как Кросс-Тренинг Мощност, дает неоспоримые преимущества. Вы разовьете мышцы и силу всего тела, улучшите состояние сердечнососудистой системы и ускорите метаболизм, что поможет оставаться поджарым. Тренировки три раза в неделю только по данной схеме станут великолепным тренингом для каждого, будь то межсезонная программа или ваш новый режим кросс-тренинга. **IM**

шеописанном 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 трени-

ровку из пяти последовательных раундов, используя между ними очень небольшие промежутки отдыха или обходясь вообще без отдыха.

Положительные эффекты НИСТ

«Это низкоповторная, высокоинтенсивная и супервзрывная методика, – говорит Джоэл, который также является

