**Тернопільський обласний центр**

**фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх”**

**Кросфіт – тренування як спосіб життя**

Кросфіт – модне іншомовне слово, яке для людей, далеких від спорту, звучить схоже на «крос» і «фітнес». Однак якщо вникнути у це питання, підказки про те, чим же цей «кросфіт» особливий, у самій назві можна знайти відразу. Отож, кросфіт – це брендована методика фітнесу, створена Ґреґом Ґласманом. Є зареєстрованою торговою маркою організації CrossFit, Inc., яку заснували Ґреґ Ґласман та Лорен Дженай у 2000 році.

Тренування кросфіту просувають і як філософію фізичних вправ, і як змагальний вид спорту. До них входять елементи високоінтенсивного інтервального тренування - важкої атлетики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового спорту, зарядки, стронгмену та інші вправи. Їх практикують люди, які виконують щоденні заняття у більш ніж 13 000 спортзалів-філій, більше половини яких розташовано у Сполучених Штатах. Кросфіт – це змагальний вид спорту, турніри з якого проходять по всьому світу.

Кросфіт є програмою вправ на силу та витривалість, до складу якої входять переважно добірки аеробних вправ, зарядки та важкої атлетики. Кросфіт-зали використовують знаряддя з різних дисциплін, в тому числі штанги, гантелі, гімнастичні кільця, перекладини, скакалки, гирі, лікарські м’ячі, веслувальні тренажери та різноманітні мати.

Отже, кросфіт – це вид інтенсивних тренувань, який поєднує гімнастику, важку атлетику, біг, веслування і включає елементи різних спортивних дисциплін, спрямовані на розвиток витривалості, сили, гнучкості, потужності, швидкості, координації, спритності, рівноваги і точності, працездатності серцево-судинної системи.

Кросфіт-тренування включають три типи фізичних навантажень: метаболічні або кардіо – біг, сесія на велотренажері, веслування на велотренажері, стрибки на скакалці, плавання, та ін; гімнастичні – присідання, віджимання від підлоги, сіт-апи, виходи на кільцях, підтягування, стійка і ходьба на руках, вихід на перекладині, згинання, розгинання рук на брусах, лазіння по канату та ін.; силові або важка атлетика – важкоатлетичні поштовх і ривок, станова тяга, махи гирею, силове взяття на груди, присідання зі штангою, тощо.

Складання тренувальної програми передбачає комбінування цих видів навантажень. Основна частина тренування, може включати один, два, або всі три види.

Побудова заняття з кросфіту схожа на звичайне тренування. Починати потрібно з розминки, закінчувати вправами на розтягування. Розминка необхідна, щоб розігріти м’язи і підготувати тіло до виконання вправ. Розминка займає 10-20 хвилин.

Основна частина тренування – виконання силового комплексу. Це займає 20-30 хвилин. Якщо тренувальний комплекс включає мікс кількох видів навантажень, вправи виконуються по колу одна за одною без відпочинку. Між виконанням кругових підходів передбачено мінімальний час відпочинку. Кількість кіл – від 3 до 10. Між вправами можна робити невеликі паузи для відпочинку 10-20 секунд. Після проходження повного кола можна зробити перерву не більше 2 хв.

Розтяжка необхідна, щоб привести організм в норму, розслабити м’язи, аби уникнути больових відчуттів на наступний день.

Заняття кросфітом передбачають дві тренувальні схеми:

3+1 – три дні роботи і день відпочинку;

5+2 – п’ять тренувальних днів і два дні відпочинку.

Також є варіант, розрахований на 4 дні тренувань. В цьому випадку заняття розподіляються в зручні дні протягом тижня. Переходити на 4 тренувальних дня рекомендується не раніше, ніж через півроку регулярних тренувань.

Початківцям краще займатися два дні на тиждень, через 1-2 місяці можна переходити в режим триразового тренування на тиждень.

Займатися кросфітом можна з тренером і самостійно. При виборі тренера і місця для занять рекомендується звертатися до сертифікованих фахівців і у сертифіковані спортзали. Крім цього, у вільному доступі можна знайти відео з тренуваннями і займатися за  системою кросфіт вдома. Початківцям рекомендується потренуватись декілька занять з професійним тренером, щоб отримати основи правильної техніки виконання вправ.

Підготовлено за матеріалами Інтернет-видань