

Будьте в Кроссфите! Тренируйтесь!

Взбодриться после рутинной работы, привести себя в тонус, получить приятный прилив энергии и чувствовать в себе ежедневно силу и уверенность – вот основные причины, по которым люди приходят в спортивный зал. И если раньше для развития силы все шли в тренажерный зал, то сегодня этот вариант еще расширился новомодным движением под названием Кроссфит.

Занятия по Кроссфиту в основном проходят в группах и всегда под присмотром тренера. Само название «функциональный тренинг» уже подразумевает то, что вы будете сильнее и крепче во всех основных аспектах: сила, выносливость, ловкость и т.д., а постоянный тренерский контроль позволяет исключить травматизм.

Наш тренер по Кроссфиту *Корень Дмитрий* считает, что Кроссфит универсален, и этим он привлекателен для людей, которые делают первые шаги в фитнесе. Независимо от того, какие задачи вы преследуете, здесь вы каждую тренировку будете терять большое количество калорий, и задействовать все группы мышц, укрепляя и делая сильнее весь организм. В Кроссфите вы станете стройнее, сильнее, выносливее и более волевыми. Такие тренировки помогают Дмитрию испытать себя, совершать восхождения в горы, участвовать в Гонках Героев.



К плюсам Кроссфит тренинга можно отнести достаточно короткую по времени (30-60 минут), но очень эффективную тренировку. Если у вас мало свободного времени, то Кроссфит с его короткими интенсивными

комплексами может легко вписаться в ваше расписание.

Если вы любите функциональный тренинг, наверное, у вас возникало желание найти подходящую систему питания, чтобы результаты ваших тренировок стали еще более заметными.

Наш тренер по Кроссфиту *Грибоедов Олег* рекомендует, есть мясо, овощи, семечки, орехи, фрукты, совсем немного крахмала, и исключить из рациона сахар. Питаться нужно так, чтобы еда давала энергию для ваших тренировок, но не откладывалась в жировые запасы.



Многие кроссфитеры ориентируются на советы основателя этого вида спорта Грега Глазмана. Что входит в рацион такого питания: постное мясо, рыба, яйца, орехи, овощи, семечки, немного фруктов, чуть-чуть крахмала, и совершенно никакого сахара.

Олег Грибоедов считает, что питание является важным моментом в тренировке и от питания во многом зависит результат. Сахар вызывает скачки инсулина, а выброс инсулина в кроссфите – это краеугольный камень. Сладкая продукция напитывает кровь глюкозой, а её углеводные остатки откладываются в теле в виде жира. Поэтому рацион спортсмена по палеодиете должен состоять из углеводов, которые будут работать на 100%. Такие углеводы есть в овощах, фруктах и цельных злаках.

Как сообщил нам тренер по кроссфиту *Трошин Андрей*, который также и КМС по жиму штанги лежа, есть такое неписанное правило, что нельзя переступать через штангу в тяжелой атлетике. В кроссфите тоже существуют свои неписанные правила. Андрей дает небольшие советы новичкам кроссфите:

Будьте всегда добродушны к другим, не стесняйтесь после WOD «дать пять» другим в знак своей поддержки и одобрения, будьте общительными и внимательными. Так вы сможете обзавестись новыми знакомствами и друзьями, а тренировки будут проходить в теплой дружеской атмосфере.



WOD - Кроссфит тренировка (Кроссфит Комплекс) - определенный объем набор упражнений, которые необходимо выполнить сегодня.

Даже после самого изматывающего WOD возвращайте инвентарь на его место в зале. Уважайте место, где вы занимаетесь, и тех, кто после вас готовится приступить к занятию. Очень часто WOD,

прописанный тренером на доске, оказывается сложнее, чем может показаться на первый взгляд. По достоинству оценить комплекс вы сможете лишь после того как проделаете его полностью.

Каждому из нас нужна поддержка со стороны, поэтому если вы закрываете WOD раньше других – поддержите товарищей по занятию морально, подбадривая их в момент, когда их силы уже на исходе.

Работа над слабыми сторонами делает нас сильнее. Работайте над недостатками, превращайте их в навык, и только в этом случае вы будете грозным соперником любому атлету.

Кроссфит хоть и позиционирует себя как эффективное и достаточно быстрое средство для коррекции фигуры и улучшения физических кондиций, но всё же это требует времени. Занимайтесь регулярно, слушайте тренера и не форсируйте события. Всё будет!

