

Спорт для дворов

■ Турник и собственный вес - главные снаряды кроссфитера



Любой спорт - это труд. Подчас нелегкий.

"СПАРТАНСКАЯ МИЛЯ"

Итак, кроссфит - это гибкая система тренинга, которая состоит из различных физических упражнений, выполняемых одно за другим без перерыва и с высокой интенсивностью. Например, пять подтягиваний на турнике, десять отжиманий от пола, пятнадцать упреждений на укрепление брошеного пресса. Или другой пример - сто отжиманий, сто подтягиваний, бег 2 километра. По сути, что при такой работе развивается не только сила, но и работоспособность, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, выносливость, гибкость, скорость, координация, быстрота адаптации к смене нагрузок, баланс и точность. Помимо вышеперечисленных упражнений в кроссфите еще входят кулачный бой, занятия со штангой и ряд других. Кроссфит доказал свою способность приводить к осязаемым результатам и решению самых разных задач, выдвигаемых повседневной, спортивной или служебно-боевой деятельностью.

Родился этот вид спорта не на пустом месте. Уже долгое время подобный подход к поддержанию физической формы практикуется в различных силовых структурах и

армии. Именно из последней, а точнее из армии США, в 80-х годах прошлого века кроссфит вырвался на волю и очень быстро стал набирать популярность.

Сегодня кроссфитеры России объединены в несколько десятков неформальных групп, но единой федерации, как и правил проведения соревнований, нет. Заниматься этим видом спорта может каждый, ведь турник есть почти в каждом дворе. Сложного оборудования не требуется. Правда, ванду очень серьезной нагрузки на сердечно-сосудистую систему начинающим рекомендуется выбирать не очень высокий темп и не гнаться за быстрым результатом. В противном случае могут быть проблемы.

Как, например, неподготовленный человек сможет осилить задание под названием "Спартанская миля"? Суть его заключается в том, что необходимо пробежать 2,5 километра с камнем, вес которого составляет 20 процентов от веса будущего. Причем камень этот нужно нести на вытянутых руках, не прижимая к телу. Когда усталость держит его перед собой - несешь над головой и так чередуешь, пытаясь покрыть как можно большее расстояние и как можно быстрее. Когда нет возмоз-

можности, пятнадцать раз поднять ноги к перекладине. Кто больше выполнит таких циклов за 10 минут, тот и победитель. Показали в итоге победило более старший Андрей, однако он опередил Валерия всего на каких-то семь подъемов. Но обоим эта десятиминутка, во время которой были задействованы основные мышцы, далась нелегко. Пот градом лил с ребит, руки дрожали. Но настроение хорошее.

Перед тренировкой решили показать журналистам соревновательный вариант кроссфита.

Мысль снова подал Андрей. Вывоз принят пятнадцатилетний Валерий Кирым. Условия обговорили бы строго: пять подтягиваний, десять от-

жиманий, пятнадцать раз поднять ноги к перекладине. Кто больше выполнит таких циклов за 10 минут, тот и победитель. Показали в итоге победило более старший Андрей, однако он опередил Валерия всего на каких-то семь подъемов. Но обоим эта десятиминутка, во время которой были задействованы основные мышцы, далась нелегко. Пот градом лил с ребит, руки дрожали. Но настроение хорошее.

- Коку банан! - весело кричит Андрей. Уговаривать никого не надо. За этой трапезой мы и распрощались.

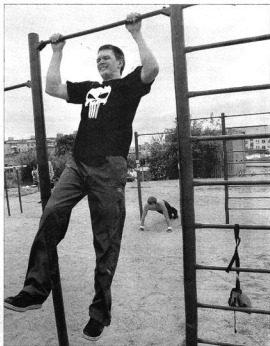
ности удерживать камень в руках и он падает на землю, дельше 10 бросков из-за головы камнем в землю. Впечатление?

Так что в кроссфите, как и в любом другом виде спорта, необходимо постепенное наращивание нагрузки.

НАПЕРЕГОНКИ С ПУЛЬСОМ

- Ну что тут поделаешь? Лето, однако, - разводил руками Андрей Мурашкин, неформальный лидер мурманских кроссфитеров. Целый месяц подготовки пошел намару - спортивная площадка, где намечались провести соревнования, была, по сути, пуста. Кроме Андрея пришло еще три человека, хотя о своем желании почувствовать в составе команды заявили многие. После недолгого совещания эта четверка решила, что коль собралось, надо хотя бы провести тренировку. Собственно, решение принимал Андрей, как самый старший. Ему давать три года. Остальным, как и большинству занимающихся кроссфитом в Мурманске, 15-16 лет.

- Раньше и занимался паркуром, - говорит Андрей, - но в какой-то момент понял, что эта тема для меня



Андрей Мурашкин (на переднем плане) и Валерий Кирым.