



КРОСФИТ - ИСТОРИЯ И ФИЛОСОФИЯ

Николета Бочева

Кросфит е сравнителна иновация в спортните занимания, но днес присъства в голяма част от фитнес клубовете в страната. Комплексният спорт е базиран на висока интензивност, обикновено без почивки. Включват се различни елементи от бягането, плуването, гребането, гимнастиката и вдигането на тежести.

Кросфит е калифорнийска програма за тренировки, създадена през 2000 г. от Грег Гласман. Притежава индивидуалност, която се изразява в интервално интензивно обучение и вдигане на олимпийски тежести.

Цялостната философия на спорта се изгражда на база компилацията от различни стилове. Най-общо казано, фигурират аеробни, гимнастически и тежко-атлетически движения. Миксираните движения са твърде разнообразни и високо натоварващи. Целта е за минимум време да се изпълнят интервални, променящи се функционални движения. Изпълняват се групово. Усилията са насочени към създаване на състезателен дух, повишаване на силата и издръжливостта, гъвкавостта, координацията, баланса и други.

Тренировка е структурирана по следния начин:

- Загрявка;
- Време за развитие на нови умения;
- Изпълнение на високо интензивни занимания;
- Стречинг.

Кросфит упражненията включват следните изпълнения:

- Мъртва тяга;
- Набиране;
- Изтласкване;
- Обръщане и изхвърляне;
- Хвърляне на медицинска топка;
- Катерене по въже;
- Напади;
- Клекове;
- Кофички;
- Лицеви опори;
- Коремни преси;
- Подскоци и скачане на въже;
- Бягане и други.



Ползите от кросфит тренировките

Висока интензивност – това са интервални тренировки за много кратък период. За 15-30 минути се горят калории, последователно изпълнение на 3-4 упражнения без прекъсване. Движенията са високо интензивни и с голяма динамичност. Не са еднакви, степента на натоварване е в еднаква последователност, защото се цели изграждане на определена техника.

Тренировките подобряват функцията на сърдечно-съдовата система и на здравето като цяло – колкото по-висок е сърдечният ритъм, толкова повече са изгорените калории. Разбира се, постепенно издръжливостта се повишава, което има още по-благоприятно въздействие върху сърдечно-съдовата система.

Кросфит движенията поддържат нива до 90% от максимума на сърдечния ритъм.

Общото здраве се подобрява заедно с увеличението на силата, издръжливостта, координацията, скоростта, точността и други. Това допринася за хормоналния и неврологичния баланс, както и за поддържане на по-бърз метаболизъм.

Увеличава подвижността на ставите – многофункционалните движения поставят цялото тяло в непрекъсната физическа дейност. Не се натоварва само определен мускул, а много повече. Понякога дори участва цялото тяло. Горните и долните крайници се движат във всички посоки едновременно, което увеличава подвижността на ставите. Важно е само да научите правилните положения, за да не се изложите на риск – различни травми и наранявания.