

Содержание

<i>Введение</i>	3
<i>Что для вас кросс-тренинг?</i>	4
<i>Что такое кросс-тренинг?</i>	6
<i>Стиль кросс-тренинга</i>	15
<i>1-й месяц кросс-тренинга: на старт!</i>	21
<i>Месяцы с 1-го по 6-й: приступаем к настоящей работе!</i>	29
<i>Более 6 месяцев: выходим за пределы!</i>	50
<i>Кросс-тренинг и питание</i>	59
<i>Кросс-тренинг как образ жизни</i>	70
<i>Подведение итогов: вы увлечены кросс-тренингом?</i>	81
<i>Я фиксирую свой прогресс</i>	83
<i>Слова благодарности</i>	91

Введение

До знакомства с кросс-тренингом я полагал, что нахожусь в хорошей физической форме... Но оказалось, что на самом деле все впереди! В прошлом заядлый пловец и завсегдатай общественных бассейнов, я полюбил тренажерные залы. Ходил туда качаться по три-четыре раза в неделю, как дисциплинированный солдат, прорабатывая отдельные группы мышц на тренажерах и укрепляя сердечно-сосудистую систему с помощью групповых кардиотренировок и эллиптических тренажеров. Иными словами, я поддерживал форму на идеальном, как мне казалось, уровне.

В 2012 году я по своей журналистской необходимости участвовал в тестировании новой программы физической подготовки, прибывшей к нам из Америки и в скором времени произведшей настоящий фурор во Франции. Называется эта программа «Кросс-фит». Мне она понравилась сразу. Мгновенный прилив дофамина, гормона счастья, великолепный сплав тяжелоатлетических, гимнастических, аэробных упражнений с

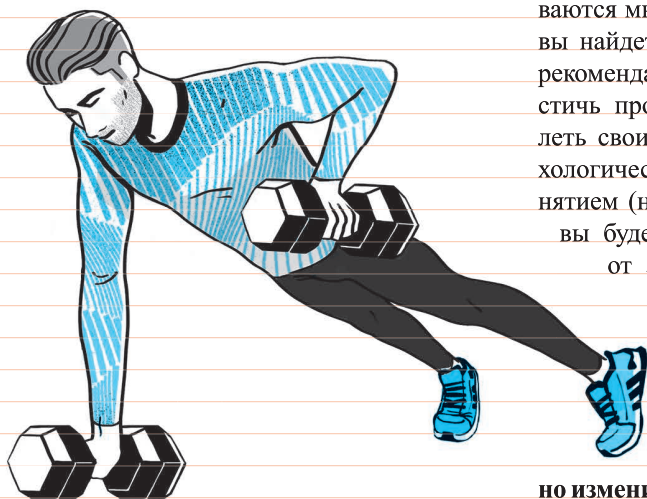
участием тренеров-затейников, благодаря которым ни одна тренировка не похожа на другую. С тех пор практикую исключительно эту методику смешанных, междисциплинарных тренировок, которую, расширяя концепцию кроссфита, называют кросс-тренингом.

Зачем заниматься кросс-тренингом?

Для того чтобы стать лучшей версией самого себя. При условии регулярных занятий вы усовершенствуете ВСЕ свои физические качества, проявятся все ваши сильные и слабые стороны, ни один аспект ваших физических кондиций не останется без внимания. Разумеется, преобразится и ваша фигура: вы станете мощным, сильным, проворным, работоспособным...

Занятия по методике кросс-тренинга — это еще и встречи страстных единомышленников, которые помогают друг другу, обмениваются мнениями и советами. В этой книге вы найдете также программы тренировок, рекомендации, помогающие быстрее достичь прогресса, превзойти себя, преодолеть свои физические ограничения и психологические барьеры. С каждым новым занятием (на жаргоне кросс-тренинга «вод») вы будете получать все больше пользы от этой системы тренировок, спортивной дисциплины, поклонников которой становится все больше в тренажерных залах по всему миру.

Кросс-тренинг кардинально изменит вашу жизнь. Следуйте за мной!



Что для вас кросс-тренинг?

Прежде чем натягивать футболку и с головой бросаться в омут этой спортивной дисциплины, который очень быстро затягивает и не отпускает, притормозите и как следует подумайте хотя бы 5 минут. Почему именно кросс-тренинг, а не какой-нибудь другой вид спорта? Какие конкретно мотивы вами движут? Сколько времени вы сможете посвящать занятиям? Выполните тест — и вы узнаете, еще даже не переступив порог тренажерного зала, чем для вас уже стал или обещает стать кросс-тренинг и на что вы можете рассчитывать.

Последний раз вы занимались спортом...

- ✓ Два дня назад. И сейчас отдыхаю!
- 👉 Вчера в 7 часов утра, спозаранку.
- 🌟 Полчаса назад, но тут вы подвернулись.

Вы хотите заниматься кросс-тренингом...

- 🌟 Потому что думаете, что рождены для этого!
- ✓ Чтобы улучшить свою физическую форму.
- 👉 Потому что он может оказаться наиболее подходящим для вас видом спорта.

- 👉 Вы ставите цель овладеть какой-либо новой техникой.
- ✓ Вы спрашиваете себя, чем бы вам сегодня заняться.

На гребном тренажере вы рассчитываете...

- 👉 Выполнить 500-метровку примерно за 1 минуту 35 секунд.
- ✓ Показать лучшее время, на какое способны.
- 🌟 Преодолеть 500 метров быстрее чем за полторы минуты, иначе нет смысла.

Вы натерли на руках мозоли, выполняя подтягивания. Что вы предпримете?

- 🌟 Срежете мертвую кожу и помажете мозоли заживляющим кремом, чтобы завтра возобновить тренировки.
- 👉 Пообещаете себе, что никогда не будете больше заниматься без защитных перчаток.
- ✓ Устроите себе перерыв на 48 часов, пока все заживет.

Спорт для вас...

- 🌟 Образ жизни.
- 👉 Способ стать лучше.
- ✓ Хорошее средство оставаться в форме.

Вы думаете, что способны выполнить...

- ✓ От 5 до 12 подтягиваний подряд.
- 🌟 Более 25 повторений подряд.
- 👉 От 10 до 18 подтягиваний подряд.

По пути на тренировку...

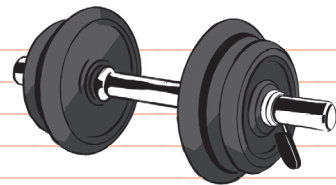
- 🌟 Вы слушаете музыку, которая тонизирует вас, потому что настраиваетесь на серьезную работу.

Сколько времени вы рассчитываете посвящать кросс-тренингу?

- ✓ От 2 до 4 часов в неделю.
- 👉 В среднем 1-2 часа в день.
- 🌟 Несколько часов в день.

Какими видами спорта вы занимались до кросс-тренинга?

- ☀ Футболом или другим видом спорта на профессиональном уровне.
- 💀 Всем понемногу: бегом, регби, баскетболом, вейкбордингом...
- ⚡ В юности, чтобы развеяться, бегал летом с друзьями, чередуя пробежки с отжиманиями и подтягиваниями.



Посчитайте!

☀	💀	⚡

Большинство ⚡. Вы рассматриваете кросс-тренинг как один из методов физподготовки.

В эту категорию попадает абсолютное большинство людей, занимающихся спортом. Достоинства этого метода они используют для того, чтобы быть еще лучшими бегунами, триатлонистами, пловцами, велосипедистами, лыжниками, туристами... Кросс-тренинг помогает им повысить общий уровень физподготовки для своего основного вида спорта, а также для повседневной жизни. Вы можете практиковать следующий режим: 3 дня тренировок, 1 день отдыха. И будете вполне довольны достигнутыми результатами. Вам не придется жертвовать личной жизнью, вы следуете указаниям тренера в зале и ничего сверх того не делаете. Эта книга поможет вам поддержать мотивацию и покажет разные рычаги, позволяющие быстрее повысить свой уровень... разумеется, без травм!

Большинство 💀. Вы воспринимаете кросс-тренинг как спортивное хобби.

Кросс-тренинг — ваш основной вид спорта. Вам нравится соревновательная сторона этой дисциплины. Готовясь к предстоящим состязаниям местного уровня, вы через интернет нанимаете личного тренера и просите его поработать над вашими слабыми местами. У вас есть личные цели, вполне конкретные и реалистичные: вы хотели бы участвовать в соревнованиях по кросс-тренингу на более высоком уровне и готовы заплатить требуемую цену за это: больше времени уделять тренировкам, выполнять специализированные комплексы упражнений (технические, силовые, кардиоупражнения...), чтобы оценить и исправить свои недостатки (подвижность, гимнастика, сила, тяжелая атлетика...), следить за своим питанием... Даже если помощь тренера окажется полезной, помните о том, что вы все-таки не спортсмен профессионального уровня и занимаетесь этим ради удовольствия. В этом и состоит задача автора данной книги: помочь вам повысить спортивный уровень в определенных рамках и избежать при этом риска травм, а также не переборщить с тренировками.

Большинство ☀. Кросс-тренинг для вас значит больше чем спорт.

Вы очень много тренируетесь и многим жертвуете ради успеха на этом поприще. Стараетесь так организовать свою жизнь, чтобы полностью сосредоточиться на занятиях, намереваясь поучаствовать в важных соревнованиях. У вас уже есть большой опыт в спорте в целом и немалый задел в кросс-тренинге в частности. Вам следует в первую очередь остерегаться перенапряжения сил, связанного с чрезмерными тренировками, поскольку это несет в себе риск физических и эмоциональных травм. Эта книга поможет вам сделать так, чтобы занятия кросс-тренингом были вам только во благо.

Что такое кросс-тренинг?

Откуда пришла эта дисциплина?

Из страны дядюшки Сэма, как это часто бывает! Буквально «кросс-тренинг» переводится как «перекрестные тренировки». В отличие от обычной методики тренировок, где одни и те же движения повторяются снова и снова, в кросс-тренинге удивительным образом перемешаны самые разные формы физической активности.

На самом деле термин «кросс-тренинг» имеет два значения, у одного из которых весьма давняя история.

Представьте себе бегуна, который во время тренировок не только бежит, но и частично заменяет бег ездой на велосипеде, занятиями бодибилдингом или плаванием, как это делает, например, австралийский бегун и велосипедист Ричи Порт или французский пловец Флоран Маноду. Такого рода смешанные тренировки позволяют свести к минимуму негативные последствия узкой специализации и развить у спортсмена другие физические качества.

Кросс-тренинг во втором значении этого термина пришел, как уже говорилось выше, из США. Речь идет о спортивной дисциплине, которая сравнительно недавно появилась в Европе и уже оказала немалое влияние на другие методы тренировок. Можно сказать, что это смесь кардиоупражнений (таких как бег, прыжки со скакалкой, гребля, плавание), гимнастических упражнений для укрепления мускулатуры, как существующих испокон веков (отжимания, подтягивания, приседания...), так и сравнительно новых (бурпи, в частности),

и тяжелоатлетических (силовых) упражнений (рывок, толчок, становая тяга...).

Этот новый формат тренировок, коротких и чрезвычайно интенсивных, привлекает все большее число поклонников, интересующихся эффективными и одновременно увлекательными методиками тренировок. Они помогут вам выйти на такой уровень физической формы, на котором вы еще никогда не бывали. Вы сможете поднимать тяжелый вес, быстро и долго бегать, сочетать в себе гибкость, подвижность, мощность и умение адаптироваться к меняющимся обстоятельствам. Иными словами, эта методика тренировок позволит вам оставаться самим собой и постоянно совершенствоваться.

Кросс-тренинг как мера ваших физических кондиций

Еще не так давно в спортивно-оздоровительных клубах практиковались три основные формы занятий: коллективные (где все участники выполняют одни и те же упражнения под руководством тренера-хореографа), упражнения на тренажерах, механических или электронных, и (для более продвинутых) упражнения со свободными весами.

У кросс-тренинга амбиции иные. Он приносит в мир фитнеса что-то новое, идет дальше в определении того, что считать хорошей физической формой, крепким здоровьем. Например, вводит объективную количественную оценку вашего уровня физ-

подготовки. Вы можете выполнить одно приседание? Да или нет? Можете ли вы на гребном тренажере преодолеть 5 км быстрее чем за X минут? Да или нет? Можете ли вы выполнить становую тягу с весом, равным весу вашего тела? С весом, вдвое превышающим ваш вес? Втрое превышающим? В каждом случае вы должны дать положительный или отрицательный ответ.



Что же такое кросс-тренинг?

Кросс-тренинг соединяет в себе все лучшие аспекты фитнеса. Что же еще можно о нем сказать?

Победное трио

Кросс-тренинг представляет собой смешение нескольких дисциплин...

Гимнастические упражнения. Это прежде всего упражнения с весом собственного тела: подтягивания, отжимания, бурпи, лазание по канату, приседания, выпады, вы-

ход силой (см. словарь терминов на с. 13), ходьба в стиле медведя или паука...

Силовые упражнения. Это тяжелая атлетика, поднятие тяжестей. Это рывок, толчок, становая тяга, приседания со штангой на груди, приседания со штангой над головой... Такие упражнения развивают силу, координацию, взрывную силу мышц... Но при условии, что они выполняются технически правильно, в положении, гарантирующем безопасность.

Кардиоупражнения (или аэробные упражнения). Это все, что помогает ускорить пульс и дыхание: бег, плавание, гребля, прыжки со скакалкой... На средних или коротких дистанциях, иначе это перестает быть забавным!

Заметим, что, хотя кросс-тренинг в целом соединяет в себе три основные категории упражнений, это не означает, что упражнения из каждой категории обязательно присутствуют в программе каждой тренировки. Например, занятие «Повторный максимум в становой тяге» после выполнения разминки и подготовки снарядов (установки необходимых дисков на штангу) имеет основную цель — определение максимального веса, который вы можете поднять техникой становой тяги только один раз за подход. Именно поэтому очень важны регулярные тренировки!

Что такое функциональные движения?

Это такие движения, которые мы выполняем в повседневной жизни (например, когда хотим поднять предмет, упавший на пол, или поставить его на верхнюю полку). Это движения, как правило, многосуставные, вовлекающие в работу сразу несколько групп мышц, в отличие от движений односуставных, таких как дорожное сердце Арнольда Шварценеггера сгибание руки на бицепс, где задействован только локоть. К числу наиболее очевидных многосуставных функциональных движений можно отнести приседание, дви-

жение, выполняемое нами испокон веков, и становую тягу (поднятие тяжелого предмета с земли), которая заставляет работать одновременно мышцы верхней и нижней частей тела и весьма эффективно развивает силу, если выполнять ее с достаточной нагрузкой.

Разница – в интенсивности

Тренировки должны быть достаточно напряженными, только тогда удастся достичь желаемых результатов. Поэтому вам нужно будет нащупать пределы своих возможностей и постараться их превзойти. В зависимости от формы физической активности понятие интенсивности может быть сино-

нимично понятию величины прикладываемых усилий или способности как можно быстрее перемещать отягощение. Масса отягощений может варьироваться в зависимости от вашего физического состояния и психологических барьеров (типа «Я не способен подтянуться больше 5 раз», «Выход силой — это не для меня!» или «В аэробике я ноль»). Интенсивность не означает, что вы должны просто быстро двигаться, изнуря себя и делая не важно что. Двигаться нужно безопасно. Имейте в виду, что ни один великий спортсмен не стал таковым в одночасье. Настройтесь на медленный, постепенный прогресс, это лучшая гарантия того, что ваша физическая форма будет улучшаться.

Как проходит занятие?

Место тренера — в центре зала. Именно он задает динамику тренировки объяснениями, интонацией, действиями, словами поощрения и программой музыкального сопровождения. Когда вы приходите в зал, на большом табло написана программа занятия (кто не знает ни слова по-английски, не признавайтесь в этом)...

- **Разминка.** После нескольких упражнений на гибкость занятие может начаться с 3-4 раундов, состоящих из 5 бурпи, 10 отжиманий, 15 махов гирей, 20 приседаний без отягощений. Не выкладывайтесь полностью во время разминки, сохраняйте силы!
- **Техническая часть.** Тренер, выбрав одного из вас себе в помощники, раскладывает по полочкам каждое движение с почти нулевой нагрузкой (например, вместо штанги используется пластмассовая палка), чтобы каждый мог усвоить и повторить ключевые моменты упражнения. Эта техническая часть может быть заменена подготовкой (монтажом) снаряжения (например, для силовых занятий).
- **Вод.** Основная часть тренировки, когда начинается настоящая работа. Содержание этой части каждый раз меняется. Примеров — легион, и с некоторыми мы познакомимся ниже.
- **Заключительная часть.** Этап возвращения в спокойное русло, после того как каждый поздравил себя с успешным выполнением тренировки. На этом этапе в течение нескольких минут могут выполняться упражнения для мышечного корсета, парные упражнения в форме игры (300 подъемов на пресс на двоих, причем как можно быстрее) или упражнения на гибкость (например, с фоам-роллером).



7 веских причин заняться кросс-тренингом

1 Стать многоборцем

Считать ли триатлониста настоящим спортсменом? Ведь триатлон соединяет в себе три вида спорта, связанных с выносливостью (бег, плавание, велогонка). Не так быстро. Как триатлонист проявит себя в спринте, какой вес он толкнет, сколько раз подтянется (да еще если все три упражнения выполнять подряд)? А вот в кросс-тренинге ничто не оставляют на волю случая. Если заниматься этим регулярно, такая форма физподготовки позволит вам улучшить добрый десяток физических качеств: выносливость сердечно-сосудистой системы, выносливость и силу мышц, гибкость, мощность, скорость, координацию движений, их точность, ловкость, способность держать равновесие.

2 Проработать слабые места

Содержание очередного вода («задания на день») не всегда известно заранее. Когда я прихожу в обычный тренажерный зал на тренировку, то большей частью делаю там то, что всегда, то, что мне больше нравится. Однако так прогресса не достичь. Когда ты не знаешь, что тебя ждет во время очередного занятия, это заставляет выйти из зоны комфорта и зачастую заниматься как раз тем, что тебе не нравится, тем, в чем ты считаешь себя недостаточно сильным. Вот я, например, ненавижу чисто силовые тренировки. Тем не менее, когда мне приходится этим заниматься, радуюсь возможности поработать над таким качеством, как сила мышц, это помогает мне затем достичь прогресса в других упражнениях.

3 Следить за своими показателями

Кросс-тренинг — превосходный способ оценить свой уровень физической формы. Например, в тяжелоатлетической части, овладев большинством фундаментальных движений, определите, какой максимальный вес вы можете поднять один раз за подход. Запишите полученную цифру в свой тренировочный дневник, а несколько недель спустя повторите проверку. То же самое касается и других упражнений. Сколько раз подряд вы можете подтянуться? 5, 10, 15? Еще есть возможность ставить перед собой личные цели, например: «Через 3 месяца я хочу делать 500-метровку на гребном тренажере быстрее чем за минуту 40».

4 Обрести уверенность в себе

Задание на день одинаково для всех, даже если предлагаются небольшие вариации в зависимости от вашего уровня подготовки или медицинских показаний. Некоторые воды короткие, состоят в основном из кардиоупражнений, другие продолжительнее, и здесь, где приходится потерпеть, все большее значение приобретает психологический настрой. Твердость духа помогает стать сильнее физически и играет большую роль в жизни. В таких условиях закаляется выдержка, крепнет уверенность в себе, а значит, повышается самооценка. Вы доказываете себе, что способны на многое. На каждой тренировке вы двигаетесь, живете спортом, но одновременно и бросаете вызов самому себе. Если вы будете делать то, что 3 месяцами ранее казалось вам невыполнимым, это укрепит вашу стойкость и решимость в профессиональной и личной жизни.

5 *Овладеть правильной техникой движений*

Умение правильно выполнять различные движения не вырастает само собой, как трава. Такие навыки приобретаются. Как? Через труд. Чтобы уверенно выполнять подтягивания в комплексе упражнений, нужно сначала отдельно научиться подтягиваться, овладеть техникой этого упражнения. То же самое касается ходьбы на руках. Это делается постепенно, сначала с опорой на стену, с помощником, и только потом вы сможете выполнять это упражнение самостоятельно. Вот здесь и нужен тренер, который покажет вам различные варианты, чтобы вы могли прогрессировать быстрее и увереннее.



6 *Укрепить здоровье*

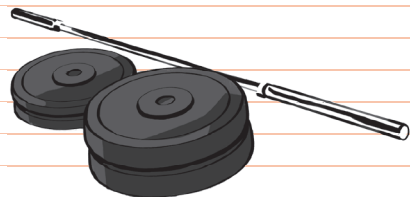
Регулярные занятия кросс-тренингом помогут вам укрепить здоровье в целом: увеличить максимальное потребление кислорода, сбросить жировую массу и нарастить мышечную, снизить уровень плохого холестерина... Кроме того, регулярно тренируясь, вы начнете обращать внимание на то, что едите (отдавая предпочтение продуктам, не подвергнутым промышленной переработке, натуральным, настоящим), постараетесь правильно чередовать нагрузки и отдых... Занимаясь кросс-тренингом, вы больше узнаете о функционировании своего организма и о том, как изменить его к лучшему. Разве это не здорово?

7 *Преобразить фигуру*

Что ни говори, а те, кто регулярно занимается кросс-тренингом, выглядят великолепно! Казалось бы, в зале и зеркал нет, и вообще не до того... Но происходит это не так, как у культуристов, которые в буквальном смысле строят, ваяют свое тело, преследуя главным образом эстетические цели. Попросите их сделать полумарафон на гребном тренажере и показать вам амплитуду движений в упражнениях на гибкость — и вас наверняка ждет сюрприз! Настоящий спортсмен стремится в первую очередь улучшить свои физические кондиции. Он силен, могуч, но одновременно гибок и ловок.

Ваш тренажер – это вы сами!

В зале для кросс-тренинга нет ни тренажеров, которые помогали бы вам выполнить упражнение, ни электронных приборов, которые считали бы ваши калории. Вы все делаете сами! Но все-таки без некоторых аксессуаров вам не обойтись. Давайте рассмотрим их в деталях.



Олимпийская штанга

С ее помощью выполняют тяжелоатлетические (силовые) упражнения. У этой штанги алюминиевый гриф весом 7,5; 15 или 20 фунтов (то есть примерно 3,5; 7 или 9 кг), на концы грифа навешиваются диски, позволяющие увеличивать вес.

✦ **Замечание на будущее**
Никогда не бойтесь штанги! Никогда!

Диски

Их еще называют блинами. Часто обрезиненные, они навешиваются на гриф штанги, и вес их варьируется от 5 до 45 фунтов (около 20 кг).

✦ **Замечание на будущее**
Не разбрасывайте диски на проходе во время занятий!

Гантели

Имеющие особую эргономичную конструкцию, они используются для некоторых движений (выпады с отягощениями, жимовой швунг, планка).

✦ **Замечание на будущее**
Некоторые старожилы кросс-тренинга (есть и известные имена) имеют манеру с грохотом ронять гантели на пол. Будьте осторожны, когда проходите мимо!

Перекладина

Очень нужный снаряд для выполнения подтягивания, вариаций которого множество: обычные и строгие подтягивания, подтягивания с отягощениями, выход силой...

✦ **Замечание на будущее**
Чтобы защитить руки от мозолей, используйте перчатки или магнезию.

Кольца

Подвешенный к потолку или к турнику, этот снаряд позволяет выполнять такие упражнения, как выход силой и строгие подтягивания, это первая ступень прогресса для подтягиваний на перекладине.

✦ **Замечание на будущее**
Прежде чем хвататься за кольца, в совершенстве овладейте подтягиванием на перекладине!

Абмат

Это маленькая подушка из вспененного материала, которую подкладывают под спину для выполнения ситапов (подъемов на пресс). Она позволяет сохранять естественный изгиб нижней части позвоночника.

✦ **Замечание на будущее**
Кладите подушку так, чтобы в сторону ягодиц был направлен более крутой край, а не наоборот!