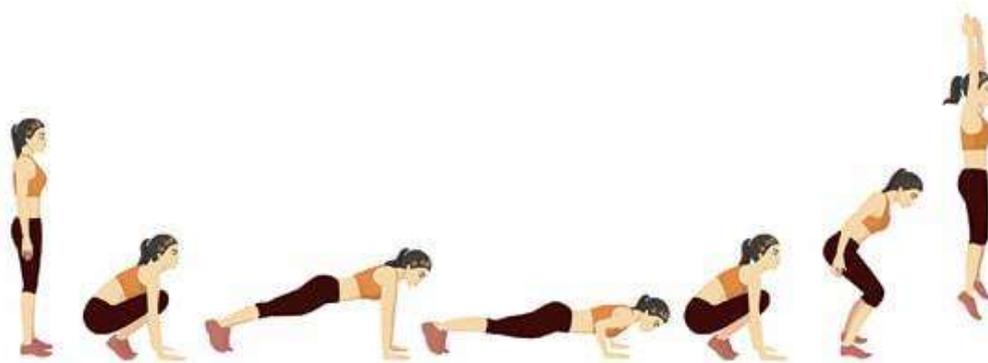


Базовые упражнения для занятий кроссфитом

Здесь мы разберем основные кроссфит-упражнения, которые пригодятся мужчинам при реализации своих программ тренировок в домашних условиях. Долго на каждом из них мы не будем останавливаться – в случае, если у вас возникают вопросы по какому-то из них, вы сможете ознакомиться с упражнением в отдельном материале, ему посвященном.

1. Бёрпи. Легендарное упражнение, которое стало, пожалуй, синонимом кроссфита. Обязательно входит в любую программу тренировок.



2. Книжечка, или V-образные сит-апы. Упражнение для нижней и верхней частей



пресса одновременно.

3. Приседания с отягощением и без. Если нет гири или гантелей, можно использовать тяжелый рюкзак. Хорошие варианты приседаний вообще без отягощений – с выпрыгиванием



и на одной ноге.

4. Выпады. Также могут выполняться с отягощением и без. Хорошо прокачивают ноги и ягодичные мышцы.

5. Отжимания от пола. Также одно из важнейших упражнений, незаменимых для мужчины. Работают грудь, трицепс, передние дельты.

6. Планка. Весьма популярное упражнение, задействует множество групп мышц, основные из них – пресс и мышцы кора.

7. “Лодочка”. Альтернатива гиперэкстензии в домашних условиях. Выполняется лежа на животе.

Важные правила crossfit-тренировки

Далее мы поговорим о важнейших правилах кроссфит-тренировок:

- Обязательно проводите разминку и мышц, и суставов. Не ленитесь, 3-4 минуты потраченного времени уберегут вас от возможных травм.
- Кроссфит-тренировки разбиваются на отдельные комплексы (как правило, за одно занятие проходит 1-2 комплекса). Так вот, старайтесь не отдыхать во время выполнения комплекса. Но можно сделать небольшой перерыв 2-5 минут между ними. **Важно: если вы новичок и ваш организм пока не адаптировался к высокоинтенсивным тренировкам, будьте аккуратны и повышайте нагрузки постепенно от занятия к занятию.**
- Не занимайтесь на голодный или полный желудок. За 2-3 часа (в зависимости от вашего метаболизма) до тренировки обязательно загрузитесь белково-углеводной пищей (углеводы должны быть сложными – гречка, к примеру). Придя на тренировку на пустой желудок, уже буквально через 10-15 минут занятия вы можете почувствовать полный упадок сил.
- Отдыхайте между тренировками. Выполнять кроссфит-комплексы каждый день могут только профессиональные атлеты, которые хорошо чувствуют свой организм. Нормальный режим – 1 день тренировка, 1 день отдых.
- Следите за техникой выполнения упражнений. Лучше сделать с меньшим весом хорошо, чем с большой нагрузкой, но как попало.
- Желательно по окончании силовой тренировки проводить заминку (растяжка, упражнения на пресс, упражнения на поясницу, легкое кардио и т. д)