

Пролог

Система тренировок кроссфит появилась в 2000 году. Её создателем стал американец Грег Глассман. Он зарегистрировал ее в качестве торговой марки – CrossFit, Inc.

К 2010 году в мире открылось около 20 000 Crossfit - аффилиатов. Из них 5000 в США. Но ещё больше по всему миру открылось неаффилиатов. Дело все в том, что Crossfit – это зарегистрированный товарный знак. Принадлежит Reebok. И использовать его могут только официальные партнёры. За это, естественно, нужно платить деньги. Проще называться функциональным тренингом или чем то подобным.

Сейчас CrossFit - это по сути полноценный вид спорта, как, например, футбол или хоккей, со своими правилами и соревнованиями. Удивительно, что создатели CrossFit категорически не считают его спортом.

Нашу компанию кроссфит мало интересует с точки зрения соревнований и рекордов. Это гениальная система физической подготовки. И мы, в большей части, разделяем все, что есть в кроссфите, касаясь здоровой физической культуры. Самих упражнений, подходу к тренировкам и результатам.

Какова философия CrossFit?

Кроссфит – это тренировки, которые включают в себя элементы тренировок легкоатлетов, спортивной гимнастики и силовых упражнений (как с собственным, так и с дополнительным весом).

Когда Грег Глассман его «придумывал» он, буквально, перебирал различные виды спорта, физической активности и выделял из них самые **функциональные упражнения**.

Функциональные упражнения – это те, что максимально приближены к тем движениям, что вы делаете в жизни. Тащите тяжелые пакеты из магазина, закидываете тяжелые сумки на верхнюю полку, бежите в магазин за 5 минут до закрытия. Оказываясь в таких жизненных ситуациях вам, как раз так и приходится проявлять свою функциональность. И естественно, кроссфит придуман не только для таких мелких жизненных ситуаций.

Кроссфит — неспециализированная фитнес-программа, а целенаправленная попытка оптимизировать физические возможности человека в каждом из 10 направлений (фитнес-доменов)» — говорит основатель Грег Глассман. Этими доменами являются:

сердечно-сосудистая и дыхательная выносливость;
мышечная выносливость;
сила;
гибкость;
мощность;
скорость;
координация;
ловкость;
баланс;
точность.

До недавнего времени человечеству даже в голову не приходило бегать или поднимать тяжести просто так, для здоровья. Большинство людей тяжело трудилось изо дня в день, чтобы просто прокормить себя и свою семью. Нужно было ловить добычу, лазить по деревьям и скалам, бороться с соперниками и реальной опасностью.

В современном социуме этого нет. Но тело все равно требует физ.нагрузки. Человек, как организм, просто не успел приспособиться к новым реалиям. Из-за отсутствия нагрузок тело быстрее стареет и становится нефункциональным. Самое интересное, что узконаправленные виды спорта эту проблему не решают! Бегун не приспособлен к работе с отягощениями, а из штангиста никакой бегун или пловец. Функциональность - это гармоничное развитие.

Так вот, основная **идея кроссфита – сохранить функциональность организма до самой глубокой старости.**

И тренировать, улучшать ее. Быть быстрее, сильнее, гибче, точнее и т.д.

Кроссфит и функциональный тренинг - одно и тоже?

Внешне они очень похожи, но:

Crossfit имеет предельно чёткие рамки в виде вариантов упражнений и структуры самих тренировок.

Функциональный тренинг - понятие довольно абстрактное. Все неизоллированные упражнения, замкнутые в повторяющиеся циклы и проходящие на высоком пульсе принято называть функциональной тренировкой. Чётких правил нет.

Функциональные тренировки — это система занятий, которая включает в себя тренировку общей и специальной выносливости, взрывной силы, ловкости, гибкости и скоординированности.

Кроссфит и круговые тренировки - одно и то же?

Круговые тренировки — это комплекс упражнений, выполняемых в несколько циклов («по кругу»). При этом перерыв делается лишь между блоками («кругами»), тогда как сами упражнения программы следуют одно за другим, без отдыха. При этом в «круге» могут быть самые разные упражнения, в том числе характерные для конкретного вида спорта. В СССР такой вид тренировок использовался в основном для повышения общей выносливости.

Кроссфит и WOD

В бодибилдинге, кроссфите, фитнесе есть множество строго определенных комплексов, по которым измеряются результаты и показатели спортсменов. Они называются **WOD**

WOD (Workout of the Day) – это задание для спортсмена на день. В США так называется тренировка дня.

Ultra-**WOD** - вторая часть названия нашей компании, как раз и отсылка к этому.
читается как “вод”. не “вуд” - не “wood” - не дерево.

CrossFit и Full Body

В Кроссфите используются, в основном, многосуставные упражнения. От слова сустав. Имеется в виду крупные суставы, такие как голеностопный, коленный, тазобедренный, плечевой, локтевой. То есть те, что задействуют сразу несколько больших мышечных групп. А чем больше в движении задействовано суставов и крупных мышц, тем ярче отклик тела на нагрузку в виде сверх-восстановления:

Ускоряется обмен веществ. Улучшается гормональный профиль. Появляются те самые долгожданные результаты в приросте силы, скорости, выносливости и т.д.

Это прямая аналогия тренировок **в формате Full Body.**

Основа Full Body **тренировки** - проработка всех основных групп мышц за одно занятие.
(от англ. Full Body - все тело)

Получается, что каждая мышечная группа нагружается каждую тренировку на 50-60% от своего максимума и, соответственно быстрее восстанавливается. Исследования показали, что результаты тренировок в формате FullBody в виде прироста силы и мышечной массы превосходят результаты тренировок в формате “каждая мышечная группа один раз в неделю до отказа”. Плюс тренировки в таком формате очень энергоёмки и здорово способствуют сжиганию лишнего жира (конечно, при условии адекватного питания).

Внимание! Вся эта история актуальна для обычных физкультурников. У профессиональных атлетов всё по другому.

Full Body идеально подходит начинающим или тем, кто возвращается после долгого перерыва в тренировках. Проработка всего тела в каждой тренировке позволяют новичку адаптировать организм к нагрузкам, научиться правильной технике выполнения упражнений, а самое главное быстро прогрессировать в показателях силы и выносливости.

Что прикольного в CrossFit?

1. За счет большого количества многосуставных упражнений в тренировках задействованы практически все группы мышц. Идет равномерная “прокачка” всего организма, всех его функциональных возможностей. Итог - эстетичное, гармонично развитое тело.
2. В кроссфите много вариативности - разная нагрузка, разные упражнения. Мышцы не успевают привыкать и вынуждены запускать механизмы адаптации снова и снова. А это сбалансированный рост показателей во всех 10 фитнес-доменах (сердечно-сосудистая и дыхательная выносливость; мышечная выносливость; сила; гибкость; мощность; скорость; координация; ловкость; равновесие; точность). В немедицинском смысле это и есть то, что подразумевается под термином “Здоровье”.

3. За счет разнообразия упражнений кроссфит - это площадка для фантазий и озорства. Серьезно. В детстве всем нравится ползать, забираться куда-то, что-то швырять и бить. Все эти движения повторяются в кроссфите. Такие тренировки снимают стресс и стимулируют выброс эндорфинов. С точки зрения психологии это один из самых интересных форматов двигательной активности.

Работая в сумме, эти факторы кратно увеличивают эффективность тренировок. Поэтому кроссфит – отличное решение для тех, кто хочет не только избавиться от лишних килограммов, но и привести мышцы в тонус, улучшить координацию, стать выносливее и сильнее.

Спортивное оборудование для кроссфита.

Оборудование подобрано в кроссфите таким образом, чтобы можно было задействовать сразу большое количество мышц. Тренировки проходят с оборудованием, заимствованном из тяжелой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, упражнений стронгмена, бега и других. Это штанги, гантели, гимнастические кольца, турники, скакалки, гири, медицинские мячи, плиобоксы, эспандеры, гребные тренажеры, эйр байки и многое другое.

Свободные веса - это незафиксированные спортивные снаряды. Штанга, гиря, гантели и т.д.

Есть очень много нюансов в специфике такого оборудования. Их реально очень много и можно узнать только при детальном изучении.

Например:

Кроссфит-гиря отличается от классической гири более **широким хватом - для двух рук**. Как раз, чтобы можно было делать многосуставные упражнения.

Гантели в кроссфите используются **гексагональные** (6-угольные). Потому что их бросают на пол во время упражнений и они не должны откатываться.

В кроссфите, практически, не используются тренажеры. Исключение: те, тренажеры, где от атлета требуется многосуставная работа. Например: гребной тренажер или АйрБайк.

Последний пункт разберем поподробнее:

Почему в кроссфите не используются тренажеры?

1. Тренажеры заточены под изолированные упражнения.

То есть тренажеры, как правило, тренируют только одну-две группы мышц. С ними невозможна многосуставная работа.

2. В тренажерах нет вариативности.

Работа в тренажерах – достаточно монотонная и однообразная. Это мешает вариативности тренировок, как с точек зрения:

а) Эффективности - мышцы быстро привыкают к одному и тому же виду нагрузки и перестают расти и становиться сильнее.

б) Эмоциональности - простыми словами: одни и те же движения, быстро надоедают. Просто не получаете кайфа от тренировок.

3. Тренажеры сложные и дорогостоящие.

Тренажеры - это про большие специализированные фитнес-залы.

Кроссфит зал не требует много места. И тем более денег. В США становятся очень популярными собственные кроссфит-залы оборудованные в гараже.

Небольшие помещения, мобильное оборудование для тренировок, неприхотливое в обслуживании. В быту кроссфит-оборудование практичнее тренажеров. Оно не имеет сложных механизмов - там просто нечему ломаться. А значит его срок-службы гораздо дольше.

При этом тренажеры занимают, как правило много места, стоят дороже свободных весов, а список упражнений с ними, достаточно ограничен.

Почему Ultra-wod решил производить оборудование для Функционального тренинга и кроссфит?

Кроссфит и функциональный тренинг позволяют тренироваться эффективно, разнообразно, интересно. Подходят людям любого пола и уровня подготовки. Это реально универсальная штука и мы стали ее фанатами.

На сегодняшний день редкий фитнес -клуб не включает в список предоставляемых услуг Функциональные тренировки или кроссфит. Такие занятия можно проводить, не имея вообще никакого спортивного оборудования или имея самый минимум. Но по-настоящему разнообразными и интересными тренировки становятся с использованием специального кроссфит-оборудования. И мы, тренируясь сами, четко понимаем как делать такое оборудование и

каким критериям оно должно отвечать.

Мы реализовали идею. Ultra-wod - как производитель, оснащает крупные и мелкие фитнес-клубы и залы единоборств оборудованием для Функционального тренинга. То есть это B2B формат.

Почему Ultra-wod решил производить оборудование для Домашних тренировок?

В 2020-м случился Covid-19. Все залы закрылись. B2B-история, встала на паузу. Народ стал брать (хапать) оборудование для тренировок дома. Все фитнес-блогеры, всё фитнес-сообщество переключились на формат онлайн-тренировок.

Нас эта ситуация заставила меня пересмотреть вообще всё. Нам нужно было срочно радикально перестраиваться. И мы создали линейку новых продуктов для домашних тренировок.