

STRATEG ATHLETICS

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР ПО НАПРАВЛЕНИЮ
CROSSFIT В СЫКТЫВКАРЕ.

АДРЕС: СЫКТЫВКАР

УЛ. ОКТЯБРЬСКИЙ ПРОСПЕКТ 131/6



КРОССФИТ

КРОССФИТ — БРЕНДИРОВАННАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, СОЗДАННАЯ ГРЕГОМ ГЛАССМАНОМ. ЗАРЕГИСТРИРОВАНА В КАЧЕСТВЕ ТОРГОВОЙ МАРКИ КОРПОРАЦИЕЙ CROSSFIT, INC., ОСНОВАННОЙ ГРЕГОМ ГЛАССМАНОМ И ЛОРЕН ДЖЕНАЙ В 2000 ГОДУ. ПРОДВИГАЕТСЯ И КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, И КАК СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА.

КРОССФИТ ПРАКТИКУЕТСЯ ЧЛЕНАМИ БОЛЕЕ ЧЕМ 13 ТЫСЯЧ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ТРЕНАЖЁРНЫХ ЗАЛОВ, ПРИМЕРНО ПОЛОВИНА ИЗ КОТОРЫХ НАХОДИТСЯ В СОЕДИНЁННЫХ ШТАТАХ, А ТАКЖЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОМ ПОРЯДКЕ В РАМКАХ ТАК НАЗЫВАЕМЫХ «ТРЕНИРОВОК ДНЯ» (АНГЛ. WORKOUTS OF THE DAY, WOD)



ОБЗОР

КРОССФИТ — ЭТО ПРОГРАММА УПРАЖНЕНИЙ НА СИЛУ И ВЫНОСЛИВОСТЬ, СОСТОЯЩАЯ В ОСНОВНОМ ИЗ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ГИМНАСТИКИ (УПРАЖНЕНИЯ С ВЕСОМ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА) И ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКИ. CROSSFIT INC. ОПИСЫВАЕТ СВОЮ ПРОГРАММУ, КАК «ПОСТОЯННО ВАРЬИРУЕМЫЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ С ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ В РАЗЛИЧНЫХ ВРЕМЕННЫХ ИНТЕРВАЛАХ И МОДАЛЬНЫХ ДОМЕНАХ» С ЦЕЛЮ ПОВЫШЕНИЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ. ТРЕНИРОВАННОСТЬ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ КАК «ПОТЕНЦИАЛ РАБОТЫ В РАЗЛИЧНЫХ ВРЕМЕННЫХ ИНТЕРВАЛАХ И МОДАЛЬНЫХ ДОМЕНАХ». ПО РЕЗУЛЬТАТАМ КАЖДОГО WOD ВЫСТАВЛЯЮТСЯ ОЦЕНКИ ДЛЯ СТИМУЛИРОВАНИЯ КОНКУРЕНЦИИ И ОТСЛЕЖИВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОГРЕССА.





КРОССФИТ-ЗАЛЫ ИСПОЛЬЗУЮТ ОБОРУДОВАНИЕ ИЗ САМЫХ РАЗЛИЧНЫХ ДИСЦИПЛИН, ВКЛЮЧАЯ ШТАНГИ, ГАНТЕЛИ, ГИМНАСТИЧЕСКИЕ КОЛЬЦА, ТУРНИКИ, СКАКАЛКИ, ГИРИ, МЕДИЦИНСКИЕ МЯЧИ, ПЛИБОКСЫ, ЭСПАНДЕРЫ, ГРЕБНЫЕ ТРЕНАЖЁРЫ, ЭЙР БАЙКИ И РАЗЛИЧНЫЕ КОВРИКИ. КРОССФИТ НАПРАВЛЕН НА «ПОСТОЯННО МЕНЯЮЩИЕСЯ, ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЕ, ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ», ОПИРАЯСЬ НА ТАКИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И УПРАЖНЕНИЯ КАК: ГИМНАСТИКА, ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА, ПАУЭРЛИФТИНГ, СТРОНГМЕН-УПРАЖНЕНИЯ, ПЛИОМЕТРИКА, УПРАЖНЕНИЯ С ВЕСОМ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА, ГРЕБЛЯ НА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ТРЕНАЖЕРАХ, АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, БЕГ И ПЛАВАНИЕ.

**ПРОГРАММА КРОССФИТ ДЕЦЕНТРАЛИЗОВАНА, ЕЁ
ОБЩАЯ МЕТОДОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ
ТЫСЯЧАМИ ЧАСТНЫХ АФФИЛИРОВАННЫХ
ЗАЛОВ, ПОДРАЗДЕЛЕНИЯМИ ПОЖАРНОЙ ОХРАНЫ,
ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫМИ ОРГАНАМИ И
ВОЕННЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ, В ТОМ ЧИСЛЕ
ДАТСКОЙ КОРОЛЕВСКОЙ ЛЕЙБ-ГВАРДИЕЙ, А
ТАКЖЕ НЕКОТОРЫМИ АМЕРИКАНСКИМИ И
КАНАДСКИМИ ШКОЛЬНЫМИ УЧИТЕЛЯМИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТИВНЫМИ
КОМАНДАМИ ШКОЛ И КОЛЛЕДЖЕЙ**



«КРОССФИТ — НЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММА, А ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННАЯ ПОПЫТКА ОПТИМИЗИРОВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА В КАЖДОМ ИЗ 10 ФИТНЕС-ДОМЕНОВ» — ГОВОРИТ ОСНОВАТЕЛЬ ГРЕГ ГЛАССМАН. ЭТИМИ МОДАЛЬНЫМИ ФИТНЕС-ДОМЕНАМИ ЯВЛЯЮТСЯ: СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ И ДЫХАТЕЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ; МЫШЕЧНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ; СИЛА; ГИБКОСТЬ; МОЩНОСТЬ; СКОРОСТЬ; КООРДИНАЦИЯ; ЛОВКОСТЬ; БАЛАНС; ТОЧНОСТЬ.

КРОССФИТ ПРЕДНАЗНАЧЕН КАК ДЛЯ МУЖЧИН, ТАК И ДЛЯ ЖЕНЩИН, И СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО МУЖЧИН И ЖЕНЩИН ПОЧТИ ПОРОВНУ СРЕДИ ТЕХ, КТО ЗАНИМАЕТСЯ КРОССФИТОМ.



ЭФФЕКТИВНОСТЬ



КРОССФИТ РАЗВИВАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ АТЛЕТЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА:

МЫШЕЧНУЮ СИЛУ, ПРИЧЁМ ПОД СИЛОЙ ЗДЕСЬ ПОНИМАЮТСЯ ДВА ЕЁ ВАРИАНТА: ДИНАМИЧЕСКАЯ «РЫВКОВАЯ» СИЛА (В ПЛИОМЕТРИКЕ И ТЯЖЕЛОАТЛЕТЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯ) И «СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ» (УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ И Т.П.). УМЕРЕННО (ОЧЕНЬ УМЕРЕННО!) КРОССФИТ УВЕЛИЧИВАЕТ ОБЪЁМ МУСКУЛАТУРЫ: ЭТОТ ЭФФЕКТ ЗАМЕТЕН У НАЧИНАЮЩИХ ПО МЕРЕ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СПОРТЕ, НО КОНЕЧНО, ТАКОГО РОСТА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ КАК В КУЛЬТУРИЗМЕ У КРОССФИТЕРОВ НЕ НАБЛЮДАЕТСЯ.

ВЫНОСЛИВОСТЬ И ОБЩУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ МУСКУЛАТУРЫ.

ВЫНОСЛИВОСТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

СКОРОСТЬ В БЕГЕ, ДА И ВООБЩЕ В ДВИЖЕНИЯХ, А ТАКЖЕ ЛОВКОСТЬ, ТОЧНОСТЬ, СЛАЖЕННОСТЬ РАБОТЫ РАЗЛИЧНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП МЕЖДУ СОБОЙ.

КРОССФИТ МОЖЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬ АТЛЕТА К КОМАНДНЫМ ВИДАМ СПОРТА – ЧАСТЬ ТРЕНИРОВОК ПРОХОДИТ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ДРУГИМИ ТРЕНИРУЮЩИМИСЯ В ГРУППЕ.



Размеры зала 18 на 18 метров , что выделяет его среди конкурентов , а так же позволяет комфортно разместить до 50 человек в зале одновременно.

В нашем зале вы всегда под присмотром квалифицированного тренера , лишь за редким исключением клиенты занимаются самостоятельно (в основном это профессиональные спортсмены).

Преимущества нашего зала:

В первую очередь это объемы и площадь. Высота потолка около 5 метров, что дает огромный запас кислорода в помещении, а так же позволяет выполнять различные упражнения (канат, броски мяча, упражнения на кольцах и.т.д) без каких либо помех.



ИГРЫ КРОССФИТ

ИГРЫ КРОССФИТ ПРОВОДЯТСЯ КАЖДОЕ ЛЕТО С 2007 ГОДА. В КАКИХ ИМЕННО ДИСЦИПЛИНАХ ПРОВОДЯТСЯ СОРЕВНОВАНИЯ, СТАНОВИТСЯ ИЗВЕСТНО ЛИШЬ ЗА НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ ДО НАЧАЛА ИГР. В ЧИСЛО ДИСЦИПЛИН ВКЛЮЧАЮТСЯ В ТОМ ЧИСЛЕ НЕОЖИДАННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ, КОТОРЫЕ НЕ ВХОДЯТ В ТИПИЧНЫЙ НАБОР КРОССФИТ-ТРЕНИРОВОК. НАПРИМЕР, В ПРОШЛОМ В СОРЕВНОВАНИЯ ВКЛЮЧАЛИСЬ ПЛАВАНИЕ В ОТКРЫТОЙ ВОДЕ В НЕПОГОДУ, БРОСАНИЕ СОФТБОЛА, ВЗБИРАНИЕ ПО ПЕРФОРИРОВАННОЙ ДОСКЕ. ИГРЫ ПРЕДСТАВЛЕНЫ КАК МЕСТО ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ «САМОГО ПОДГОТОВЛЕННОГО АТЛЕТА», ГДЕ УЧАСТНИКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ «ГОТОВЫ КО ВСЕМУ». В 2011—2014 ГОДАХ «САМЫМ ПОДГОТОВЛЕННЫМ АТЛЕТОМ» СТАНОВИЛСЯ РИЧ ФРОНИНГ.



ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОК НА СЕРДЦЕ



ОДНИМ ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРЕТЕНЗИЙ К КРОССФИТУ В СПОРТИВНОМ СООБЩЕСТВЕ ОСТАЕТСЯ МНЕНИЕ О ТОМ, ЧТО ТРЕНИРОВКИ НЕГАТИВНО ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВУЮ РАБОТУ СЕРДЦА СПОРТСМЕНА. В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ СФОРМИРОВАЛОСЬ 2 ДИАМЕТРАЛЬНО ПРОТИВОПОЛОЖНЫХ МНЕНИЯ НА ЭТОТ ВОПРОС КАК СРЕДИ АТЛЕТОВ ТАК И МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ. БОЛЬШИНСТВО МНЕНИЙ ПРОТИВ ОСНОВЫВАЕТСЯ НА ТОМ, ЧТО ДЛИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ВЫСОКОЙ ПУЛЬСОВОЙ ЗОНЕ РАЗРУШИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА СЕРДЕЧНУЮ МЫШЦУ. ЕДИНСТВЕННЫМ МЕДИЦИНСКИМ ИССЛЕДОВАНИЕМ В РОССИИ НА ТЕМУ ВЛИЯНИЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК НА СЕРДЦЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССОРА В.Н. СИЛУЯНОВА «СЕРДЦЕ НЕ МАШИНА».

КРОССФИТ В РОССИИ

ПЕРВЫЙ ЧЕМПИОНАТ ПО КРОССФИТУ В РОССИИ БЫЛ ПРОВЕДЁН В 2012 ГОДУ В МОСКВЕ, С 2013 ГОДА ПРОВОДЯТСЯ РЕГУЛЯРНЫЕ ЗИМНИЕ И ЛЕТНИЕ ИГРЫ (КУБОК «ГЕРАКЛИОН»). ПО СОСТОЯНИЮ НА АВГУСТ 2016 ГОДА НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ ДЕЙСТВУЮТ 57 АФФИЛИРОВАННЫХ ЗАЛОВ КРОССФИТ. КРОССФИТОМ ЗАНИМАЮТСЯ КАК В АФФИЛИРОВАННЫХ ЗАЛАХ, ТАК И ВНЕ НИХ, ТО ЕСТЬ НА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ОСНОВЕ. ГЕРАКЛИОН НЕ ИМЕЕТ ОТНОШЕНИЯ К СОРЕВНОВАНИЯМ CROSSFIT. ПОД ЭГИДОЙ ГЕРАКЛИОНА ПРОХОДЯТ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ФУНКЦИОНАЛЬНОМУ МНОГОБОРЬЮ. В 2015 И 2016 ГОДАХ БЫЛ ПРОВЕДЁН БОЛЬШОЙ КУБОК ПРИ УЧАСТИИ АФФИЛИРОВАННОГО ЗАЛА CROSSFIT GERAKLION. ЭТО И ПОСЛУЖИЛО ПУТАНИЦЕ В НАЗВАНИЯХ. ОРГАНИЗАТОРАМИ ДАННЫХ ЕЖЕГОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ЗАПЛАНИРОВАНО, ЧТО, НАЧИНАЯ С 2017 ГОДА,



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!