**Кроссфит — система тренировок для развития выносливости**

Популярный способ развития выносливости — занятия кроссфитом. Это спортивное направление, в котором совмещаются несколько видов физической нагрузки. Тренировка состоит из постоянно сменяющихся упражнений, взятых из разных направлений спорта и фитнеса. Занятия отличаются высокой интенсивностью. Во время занятий кроссфитом рекомендуется: постепенно наращивать интенсивность тренировок, сокращая промежутки отдыха между кругами упражнений; чередовать комплексы упражнений по дням недели; работать с максимальной отдачей, поддерживая высокую интенсивность тренинга; комплекс упражнений для тренировки составлять таким образом, чтобы в течение занятия прорабатывались все основные мышечные группы. Еще одно условие успешной кроссфит-тренировки — наличие разминки и заминки. Для разогрева перед основной нагрузкой выполняются вращения, махи, наклоны, повороты, прыжки. Заминка обязательно включает в себя растяжку, которая помогает расслабить уставшие мускулы. Примерный комплекс упражнений Один из возможных комплексов упражнений для кроссфит-тренировки: Разведите стопы на ширину плеч. Присядьте и возьмите с пола гантель. Быстро встаньте, выпрямитесь, поднимитесь на носки. Согнув ноги, поднимите гантель к потолку. Опустите. Сделайте 5-8 повторений сначала одной, потом другой рукой. Возьмите гантель двумя руками. Встаньте ровно. Стопы разведите на ширину плеч. Опуститесь в присед, встаньте, поднимите гантель вверх. Из положения приседа перепрыгните через преграду. Повернитесь и выполните такой же прыжок в обратную сторону. Широко расставьте ноги. Гантели удерживайте перед собой в вытянутых вниз руках. Выполните приседание с прямой спиной. Сначала встаньте на четвереньки, затем выпрямите ноги. Двигайтесь вперед, шагая противоположными рукой и ногой. Походите таким образом в разных направлениях. Делайте выпады вперед, сопровождая их подъемом руки с гантелью. Опорную ногу и рабочую руку поменяйте через 5-8 повторений. Встаньте недалеко от стены и повернитесь к ней спиной. Низко присядьте. Упритесь в пол руками. Поставьте ноги на стену и передвигайте их вверх, пока между выпрямленными нижними конечностями и корпусом не образуется прямой угол. Задержитесь в этой позиции на 20 секунд. Комплекс упражнений выполняется по кругу несколько раз. Круги повторяются до тех пор, пока у спортсмена есть силы. В каждом упражнении делается 10-16 повторений. Рекомендуется фиксировать количество кругов и время, потраченное на их выполнение. Так можно отслеживать прогресс и устраивать соревнование с самим собой, стараясь каждый раз установить новый рекорд. Для успешной тренировки выносливости достаточно повторять этот комплекс два раза в неделю.