**Упражнения для кроссфит-тренировок**

Среди наиболее часто используемых в кросссфите упражнений можно перечислить следующие: запрыгивания на возвышение; берпи; отжимания с хлопком; подтягивания на перекладине с ускорением; подъемы ног в висе на перекладине; махи гирей; приседания на одной ноге (пистолетиком); взрывные приседания (с выпрыгиванием вверх). Усложненные вариации упражнений лучше оставить на потом. Начинать нужно со стандартных приседаний, отжиманий и подтягиваний. В программу тренировки можно включить работу на кардиотренажерах и прыжки со скакалкой. Новичок должен взять 4-6 упражнений и повторять их кругами, стараясь сделать как можно больше кругов за заданное время. Упражнение выполняется в течение 30 секунд, затем делается десятисекундная пауза для отдыха. По мере роста тренированности периоды отдыха должны становиться короче. В кроссфите важно выполнять упражнения в быстром темпе и тренироваться до тех пор, пока не закончатся силы. Обычно один тренинг длится 30-40 минут. Такая интенсивная физическая нагрузка идет на пользу не всем. От занятий кроссфитом в первую очередь должны воздержаться люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Им придется развивать выносливость другими способами, например, занимаясь бегом.