



Вадим Дарчинов: «КроссФит — это весело»

В этом году Россия впервые была представлена на мировых КроссФит Играх. И этот прорыв совершил казанец Вадим Дарчинов – менеджер направления «Тренажерный зал» сети клубов «Планета Фитнес-Татарстан». Став участником на CrossFit Games 2014, которые проходили в США, Вадим Дарчинов вошел в первую десятку ведущих атлетов мира в возрастной категории 45–49 лет и занял там достойное девятое место. Как говорит наш герой: «Кроссфит дает возможность максимально реализовать свой потенциал!» В этом и заключается главный принцип тренировок Кроссфита.

Вадим Дарчинов:

- менеджер направления «Тренажерный зал» сети клубов «Планета Фитнес» РТ
- персональный тренер категории «Мастер-Элит»
- сертифицированный фитнес-тренер ISSA (Международная ассоциация спортивных наук)
- участник CrossFit Games 2014 (Masters division 45–49) – 9 место.



- Вадим, давайте сразу разберемся, что же такое Кроссфит? Для России, и Татарстана в том числе, это достаточно молодое направление в фитнесе.
- Кроссфит – это система тренировок полная и всеобъемлющая, направленная на увеличение работоспособности человека в разных видах двигательной активности, в разных промежутках времени. В Кроссфите используются функциональные движения, комбинации которых постоянно варьируются и выполняются с относительно высокой интенсивностью. Разнообразие, новизна, зачастую непредсказуемость и неожиданность – это неотъемлемая характеристика Кроссфит программы. Рутин – наш враг! Вообще, кроссфитер – это разрядник во многих видах спорта. В тренировках используются упражнения из тяжелой атлетики и гимнастики, пауэрлифтинга и легкой атлетики, гребли и т.п. Для многих людей знакомых со спортом не понаслышке это очень напоминает функциональную подготовку в разных видах спорта. Но это далеко не так. Кроссфит – это цельная и стройная, постоянно обновляющаяся и развивающаяся система, позволяющая сбалансированно и максимально гармонично развивать и совершенствовать человеческий организм. В Кроссфите нет специализации. Наша специализация – это ее отсутствие!
- Вам – 47 лет, не поздно ли заниматься Кроссфитом?
- Кроссфитом начать заниматься никогда не поздно! Нужны всего лишь определенные навыки для выполнения упражнений. Все эти упражнения может выполнять как ребенок, так и 70-летняя бабушка. Неважно, кто пришел в Кроссфит и какого возраста. Кроссфит доступен всем и каждому. Вы удивитесь, но мужчины и женщины в возрасте 60 лет, занимаясь Кроссфитом, выполняют такие комплексы упражнений, что глядя на них, просто забываешь об их возрасте. Их жизнерадостность и физические кондиции никак не соотносятся с общепринятым представлением о людях после 60-ти.
- Среди занимающихся Кроссфитом людей, кого больше, мужчин или женщин?
- На первый взгляд – женщин. Почему? Не знаю, наверное лучше у них самих это спросить. По-моему, женщины более приспособлены к выживанию и преодолению. Они меньше боятся трудностей. Да и вообще, они меньше боятся. Мужчины слабее женщин! Хотя конечно есть исключения (смеется).
- Даже так?
- Вы зайдите в любой Кроссфит зал в Штатах или Европе. Там больше женщин, хотя может это просто совпадение. Даже беременные вовсю машут штангами и подтягиваются. Вредно или полезно это для них? Это вопрос к их врачам и к ним самим. Я не берусь судить об этом. Просто передаю то, что видел.
- А как Вы для себя открыли Кроссфит?
- Я занимаюсь физической практикой всю жизнь. Конечно, был перерыв на обжорство, пиво и работу директором. Мне тогда не было еще 30 лет. Это было 90-е. Но и тогда я «качался». Обязательно. С 2008 года я работаю персональным тренером в сети клубов «Планета Фитнес» РТ. В январе 2010 года, готовясь к Конвенции, совершенно случайно наткнулся в Интернете на очень интересный видеоролик. Потом Google. Потом crossfit.com. Потом... Уже 4,5 года я в Кроссфите. С 2011 года – сертифицированный тренер CrossFit L-1, и руководитель официального лицензированного зала CrossFit Zilant, в котором работают трое сертифицированных CrossFit L-1 тренера и тренируются более 50 человек.
- И что же Вас привлекло в нем?
- Кроссфит – это весело. Потому что не надоедает. Каждый раз – новое. Каждый раз – вызов. Каждый раз – ты побеждаешь. Даже если не получается, тяжело, медленно. Всегда, всегда ты победитель. Ты берешь верх и учишься совладать с волнением, неуверенностью, излишней запальчивостью, страхом, беспокойством. Ты принимаешь вызов каждую тренировку и учишься никогда не бросать и не сдаваться, как бы неприятно, тяжело тебе не было. Это осознанное преодоление собственных слабостей и раскрытие заложенных, но зачастую не реализуемых возможностей. Ты ставишь перед собой цель, потом, когда ты ее достигаешь, продолжаешь движение дальше. Кроссфит – это создание максимально эффективно работающего организма, способного жить долго.
- И что он дал лично Вам?
- Кроссфит дал мне здоровье. Я готов тренироваться и соревноваться до самой старости. Чувствую себя как никогда раньше в жизни. Зимой проходил полное

- медицинское тестирование (анализы крови, плотности костной ткани, спортивные тесты). Диагноз: профессиональный атлет, 25 лет.
- Жить долго молодым – вот о чем Кроссфит. Вообще, это новая жизнь. Это новое качество жизни. Хотя, конечно же, каждый находит в Кроссфите свое!
- Как Вы попали на мировые КроссФит Игры?
- Это была долгая, особенно в этом году, система отбора. Сначала 5000 претендентов выполняли по одному заданию в течение 5-ти недель. Начало соревнований в конце марта. По результатам отбираются первые 200 лучших. Потом, через две недели, после обработки результатов, в течение четырех дней необходимо было выполнить четыре задания. Остались из двухста – только 20 топ-атлетов, которые и соревнуются на Играх в Карсоне, штат Калифорния, США. Эти Игры являются самыми главными и значимыми в Кроссфите. Поучаствовать в них мечтает каждый, кто тренируется. Мне это всегда казалось несбыточной мечтой. И оказавшись на арене, увидев всех легендарных атлетов и тренеров, я чувствовал себя как будто попал в сказку, вошел в экран телевизора. Первая стадия – Opens, я занял 14-е место, а после второй Qualifications – 4-е. Так и попал в итоге на игры. Конечно же, не без помощи руководства Планеты Фитнес, в лице Ивана Анатольевича Войтко, который с большим пониманием и уважением относится к Кроссфит и участию в соревнованиях. Ведь он сам в прошлом спортсмен тяжелоатлет и тренер. Очень мне помог мой друг Олег Анкеров. Помощь с его стороны нельзя измерить никакими словами благодарности! Особую роль в моем выступлении сыграл великий, не побоюсь этого слова, врач Валитов Искандер Александрович! Низкий ему поклон.
- Что было самым неожиданным заданием для Вас на играх?
- Неожиданностью была ходьба на руках. К этому я не готовился, да и просто не мог (была застарелая травма плеча), но пришлось научиться ходить на руках за один вечер. Мне понравилось как это вышло, седьмое место в этом задании говорит само за себя!
- Особой неожиданностью была раскаленная штанга в финале. Как будто ее специально нагрели. Ну очень горячая! Потом пришлось лежать в ледяной ванне остывать.
- Неожиданностью была абсолютная доброжелательность всех вокруг. Это характерная особенность Кроссфита. Все – как одна команда. Соревновательный дух есть конечно, но только на арене, и то, закончив задание все помогают и поддерживают отстающих. В зоне отдыха и разминки все очень радовались и приветствовали появление атлета из России. И конечно же сразу «гуглили» Казань. Очень приятные воспоминания остались.
- На играх по Кроссфиту Вы заняли 9 место. Для дебюта – это очень неплохой результат...
- Да, это очень хорошо. Просто выйти на арену Игр... Это была мечта! Наконец-то Россия на поле! Нас будет много! Потому что у нас в России, самые подготовленные люди! Я совсем не думал о том, какое место я займу. Мой принцип: «Делай как надо и пусть будет как будет!» Вот и вышло – 9-е место.
- На следующий год планируете принять участие в соревнованиях?
- Планирую! Есть огромное желание соревноваться до самых зрелых лет. И абсолютно не важно какое место занял атлет категории «ветераны» 40+ и до 60+. Главное и великое состоит в том, что он МОЖЕТ!!!!