Занятия по пожарному кроссфит

Государственные учреждения МЧС России

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийныхбедствий |
| 10.09.201914:09 |
| **Занятия по пожарному кроссфит** |
|  |
| 9 сентября сличным составом пожарного расчета были проведены занятия попожарному кроссфит. Занятия проводились на территории Центра"Лидер" под руководством начальника службы противопожарной защиты испасательных работ майора Максима Чивилева.  Пожарный кроссфит – это циклическая тренировка без отдыха, сериясиловых упражнений высокой интенсивности, которые участники должнывыполнять одно за другим без перерыва.   Огнеборцы в полном боевом обмундировании выполняли все необходимыеупражнения. Сначала спасатели поднимали 20 раз 24-х килограммовуюгирю, после чего бегали с двумя пожарными рукавами на 40 метров,соединяли полугайки и разматывали рукава. Затем, смотав рукаваметодом восьмерки, личный состав пожарного расчета перекатывалпокрышку от КАМАЗа, вес которой около 80 килограммов.Несколько раз в одну сторону и несколько в другую.Кульминационным и самым сложным этапом занятий стал «удар кувалдойпо колесу». Огнеборцы выполнили 30 ударов по покрышке, по 15 ударовна каждую руку. Стоит учесть и тот факт, что вес самой кувалдыпорядка 15 килограммов.  Данная программа направлена на всестороннюю подготовку пожарного,для повышения его профессионализма, физической выносливости иловкости. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий© 2025 |