



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям
и ликвидации последствий стихийных бедствий

10.09.2019 14:09

Занятия по пожарному кроссфит



9 сентября с личным составом пожарного расчета были проведены занятия по пожарному кроссфиту. Занятия проводились на территории Центра "Лидер" под руководством начальника службы противопожарной защиты и спасательных работ майора Максима Чивилева.

Пожарный кроссфит – это циклическая тренировка без отдыха, серия силовых упражнений высокой интенсивности, которые участники должны выполнять одно за другим без перерывов.

Огнеборцы в полном боевом обмундировании выполняли все необходимые упражнения. Спасатели поднимали 20 раз 24-х килограммовую гирю, после чего бегали с двумя пожарными рукавами на 40 метров, соединяли полугайки и разматывали рукава. Затем, смотав рукава методом восьмерки, личный состав пожарного расчета перекачивал крышку от КАМАЗа, вес которой около 80 килограммов. Несколько раз в одну сторону и несколько в другую.

Кульминационным и самым сложным этапом занятий стал «удар кувалдой по колесу». Они выполнили 30 ударов по крышке, по 15 ударов на каждую руку. Стоит учесть и тот факт, что вес самой кувалды порядка 15 килограммов.

Данная программа направлена на всестороннюю подготовку пожарного, для повышения его профессионализма, физической выносливости и ловкости.