

Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University
Faculty of Romance and Germanic Philology
Linguistics and Translation Department

***From Zero To Hero: The Crossfit Journey Of A Lifetime* by Fit Fusion (Translation Project with Glossary Compiling) / Книга від тренерів спортивного клубу «Fit Fusion» «From Zero To Hero: The Crossfit Journey Of A Lifetime» (перекладацький проєкт з укладанням глосарію)**

Qualification Master Paper
Valeriia Postolatii
Group PERm-1-23-1.4d

Research supervisor
Candidate of Philological Sciences A. M. Kozachuk

Цим підписом засвідчую, що
подані на захист рукопис та електронний
документ є ідентичні.

27.11.2024



Kyiv 2024
Contents

Introduction	3
Chapter 1 Translation of <i>From Zero to Hero: The CrossFit Journey of a Lifetime</i> by FitFusion	4
Chapter 2 Crossfit terminology and its implementation in the Ukrainian language	66
Chapter 2.1 CrossFit as a subject of the book <i>From Zero to Hero</i>	66
Chapter 2.2 Term in linguistics and translation theory	67
Chapter 2.3 Translation of terms specificity: CrossFit case study	69
Chapter 2.4 Rendering CrossFit terminology in the FitFusion's book	75
Conclusions	80
References	81
Appendicies	83
Abstract	85

Introduction

Traditionally, translation is defined as the process of achieving the best possible semantic correspondence between two texts in two different languages. Thus, it plays a key role in society, since every culture is cognized primarily through literature and communication. However, not only translation is important, but also its analysis. Translation analysis performs a number of important functions, from ensuring accuracy and cultural relevance to maintaining style and terminological consistency. It improves the quality of translation, making it not just a substitution of words, but a true art of intercultural communication. Today, CrossFit is becoming increasingly popular among Ukrainian athletes, coaches, and those who lead a healthy lifestyle. However, as a new sport, CrossFit has its own terminology, which is often not only new to the Ukrainian environment, but also difficult to translate accurately. This adds to the difficulties for translators, as they need to not only convey the meaning of the terms, but also make them understandable to reduce the risk of injury when integrating it into Ukrainian sports culture. This work is focused on translation CrossFit- and general sports-related terminology that was used in the book *From Zero to Hero: The CrossFit Journey of a Lifetime* written by the coaching team of the FitFusion sports platform and includes a translation analysis of these linguistic elements, consideration of the translation techniques used, specific aspects of translating such units, and the importance of their correct and adequate translation.

The **relevance** of this study is stipulated by the lack of unification of CrossFit terminology in the Ukrainian language system. English-language terms are mostly used in their original form or adapted haphazardly, which creates difficulties in understanding them for both beginners and experienced athletes. In this context, translation is an important tool that can standardize terms and make them more accessible and understandable to the target audience.

The **objective** of this project is to translate the book *From Zero to Hero: The CrossFit Journey of a Lifetime* into Ukrainian with the special emphasis on CrossFit-specific terminology.

Pursuant to the objective, the following **goals** of this project were defined:

- to reveal the background basis for CrossFit as a subject in linguistics;
- to analyze the notion of term and its multidimensional level;
- to investigate the approaches to term translation in the context of CrossFit;
- to evaluate translation techniques for CrossFit-specific terms using a case study approach.

The work consists of introduction, translation, translation commentary, conclusions, references, appendices and abstract. The translation project consists of 61 pages of the actual translation and 13 pages of translation commentary. The size of the source text is 26 262 words and 148 329 characters.

Certain preliminary points of the present research were presented at the International Scientific Conference *Topical Issues of Studying Germanic, Romance and Slavic Languages and Literatures and Methods of Teaching Foreign Languages* on 21st of June and published as *Translating CrossFit Terminology* article in the Conference's Proceedings. Following this matter, a concise translated glossary of CrossFit terminology was compiled as a part of the research and published as a separate supplement to the paper. This glossary serves to systematize the key terms identified and translated, providing a foundational resource for further study and practical application in this field.

Chapter 1. Translation of *From Zero to Hero: The CrossFit Journey of a Lifetime* by FitFusion

Source text	Target text
INTRODUCTION CrossFit is a fitness program that has taken the fitness industry by storm. It is a high-intensity, functional fitness program that has become increasingly popular among people of all fitness levels. It is a unique approach to fitness that emphasizes functional movements, strength, and conditioning. CrossFit is not just a workout program; it is a lifestyle that has transformed the way people approach their health and fitness. The origins of CrossFit can be traced back to the early 2000s when Coach Greg Glassman started experimenting with high-intensity workouts. His approach was to develop a program that would prepare people for any physical challenge they might encounter in their daily lives. Glassman's philosophy was that fitness should be measured by an individual's ability to perform a broad range of physical tasks, rather than just their ability to lift weights or run long distances. The CrossFit program quickly gained a following among athletes and fitness enthusiasts, and in 2007, the first CrossFit Games were held in Aromas, California. The Games quickly became a showcase for the fittest athletes in the world, and they have grown in popularity every year since. Today, CrossFit has become a global phenomenon, with thousands of gyms all over the world and millions of people who have adopted	ВСТУП Кросфіт – це фітнес-методика, яка підкорила індустрію спорту з блискавичною швидкістю. Це високоінтенсивний, функціональний формат тренувань, який стає дедалі популярнішим серед людей усіх рівнів фізичної підготовки. Це унікальна методика, спрямована на функціональні рухи, що розвивають силові показники та загартовують організм. Кросфіт – це більше, ніж просто тренування, це стиль життя, який кардинально змінив ставлення людей до свого здоров'я та фізичної форми. Кросфіт виник на початку 2000-х років, коли тренер Грег Глассман почав експериментувати з високоінтенсивними тренуваннями. Його ідея полягала в розробці програми, яка б підготувала людей до будь-яких фізичних навантажень, з якими вони можуть зіткнутися в повсякденному житті. Глассман вважав, що фізична підготовка повинна вимірюватися здатністю людини виконувати широкий спектр фізичних завдань, а не лише здатністю піднімати вагу або пробігати довгі дистанції. Кросфіт-тренування швидко завоювали серця професійних атлетів та фітнес-аматорів і в 2007 році в місті Аромас, штат Каліфорнія, відбулися перші CrossFit Games (Ігри з кросфіту). Ігри швидко стали місцем зустрічі найпідготовленіших атлетів світу, і з тих пір їхня популярність зростає з кожним роком. Сьогодні Кросфіт став глобальним явищем, з тисячами боксів по всьому світу і мільйонами поціновувачів. Наразі кросфіт це не просто тренувальна методика; це спільнота однодумців, які підштовхують один одного розвиватися, як фізично, так і психологічно.

CrossFit as their fitness program of choice. CrossFit has become more than just a workout program; it is a community of like-minded people who push each other to be their best selves, both physically and mentally.

In this book, we will explore the fundamentals of CrossFit, including the basic movements, programming, nutrition, injury prevention, and mental toughness. We will also delve into the CrossFit community, including the role of competitions and how to get involved in the community.

CHAPTER 1: WHAT IS CROSSFIT?

In this chapter, we will explore the history of CrossFit, its philosophy, and its core principles in relation to behavioural analysis. We will examine the origins of CrossFit, including how it started as a small gym in California and grew to become a worldwide fitness phenomenon. We will also discuss the CrossFit philosophy, including its emphasis on functional movements, intensity, and variety.

Crossfit's History

Former high school gymnast Greg Glassman and his then-wife, Lauren founded CrossFit in the 1980s. After working as a physical trainer at the Pasadena, California, YMCA, Glassman realized that many of his clients were lacking some essential skills for their profession despite being supposedly well-trained. This led him to develop a series of workouts that combined traditional body-building exercises like curls and raises with high-intensity aerobic exercises such as sprinting, which he believed would help people reach their maximum physical fitness. In 1995, Glassman

У цій книзі ми розглянемо основи кросфіту, включаючи базові рухи, розробку плану тренувань, харчування, профілактику травм і психологічну стійкість. Ми також заглибимося у середовище кросфіт-спільноти, включаючи те, як долучитися до неї і те, яку роль відіграють змагання в житті кросфітерів.

РОЗДІЛ 1: ЩО ТАКЕ КРОСФІТ?

У цьому розділі ми ознайомимося з історією кросфіту, його концепцією та основними принципами в рамках поведінкового аналізу. Ми дослідимо походження кросфіту, включно з тим, як він зародився у маленькій тренажерній залі в Каліфорнії і перетворився на світовий фітнес-феномен. Ми також обговоримо концепцію кросфіту, зокрема його акцент на функціональних рухах, інтенсивності та різноманітності.

Історія кросфіту

Грег Глассман, що займався гімнастикою в шкільні роки, та його тодішня дружина Лорен започаткували кросфіт у 1980-х роках. Працюючи тренером з фізичної підготовки в ХАМЛ (Християнська Асоціація Молодих Людей) в Пасадені, Каліфорнія, Глассман зрозумів, що багатьом його підопічним бракує необхідних для їхньої професійної діяльності навичок, незважаючи на те, що вони були нібито добре підготовлені. Це спонукало його розробити серію тренувань, які поєднували традиційні вправи з культуризму, такі як згинання та розведення рук, з високоінтенсивними аеробними вправами, такими як біг, що, на його думку, допомогло б людям досягти максимального рівня фізичної підготовки. У 1995 році Глассман відкрив перший офіційний

established his first formal CrossFit gym in his garage in Santa Cruz, California, and later trained members of the Santa Cruz police department, CrossFit's growth was remarkable, with the number of affiliated facilities increasing from 18 in 2005 to over 13,000 by 2017. The company's first internet site in 2001 significantly contributed to its growth, making it more accessible to people. Besides, CrossFit encourages people to create their own home gym to participate in the program. The CrossFit games were introduced in 2007 and held on a ranch in Northern California, where about 70 athletes competed in workouts created on the spot. Glassman firmly believed that the best athletes could handle any situation, and the workouts for the games were challenging, such as a 1000-metre row followed by five rounds of 25 pull-ups and seven overhead pull jerks.

Fun Fact: In the first CrossFit games, California's Jolie Gentry and Canada's James FitzGerald emerged as the winners.

Philosophy of Crossfit

CrossFit is a workout program that focuses on constantly varied functional movements performed at high intensity. The workouts are designed to work out the entire body, including the heart, through the use of the Workout of the Day (WOD) which introduces new exercises every day. The focus on functional movement aims to increase strength and flexibility in a way that matters.

The high-intensity workouts help burn fat and build muscle quickly, fitting all the exercise into a shorter time than other workouts. CrossFit is designed to be inclusive, scalable, and relative to the athlete.

зал для занять кросфітом у своєму гаражі в Санта-Крузі, штат Каліфорнія, а згодом тренував співробітників поліції Санта-Круза. Темпи популяризації кросфіту були вражаючими: кількість афілійованих закладів зросла з 18 у 2005 році до понад 13 000 у 2017 році. Перший веб-сайт цієї організації, створений у 2001 році, суттєво вплинув на розвиток кросфіту, зробивши його більш доступним для людей. Крім того, кросфіт заохочує створювати власні домашні тренажерні куточки, аби залучатись в кросфіт-культуру. У 2007 році на ранчо в Північній Каліфорнії відбулися перші змагання з кросфіту, в яких змагалися близько 70 видатних атлетів, виконуючи комплекси вправ, розроблені того ж дня. Гласман був твердо переконаний, що найкращі атлети можуть витримати будь-які випробування, тому комплекси вправ для ігор були складними, наприклад, 1000м греблі, а потім п'ять раундів по 25 підтягувань і сім ривків штанги над головою.

Цікавий факт: У перших змаганнях з кросфіту переможцями стали Джолі Джентрі з Каліфорнії та Джеймс ФітцДжеральд з Канади.

Концепція кросфіту

Кросфіт – це тренувальна програма, яка фокусується на постійно різноманітних функціональних рухах, що виконуються з високою інтенсивністю. За допомогою щоденних тренувань під назвою «Тренування дня» (Workout of the Day, WOD) відбувається комплексний розвиток всього тіла, включаючи серцево-судинну систему. Акцент на функціональних рухах сприяє збільшенню сили та гнучкості у найбільш ефективний спосіб.

Високоінтенсивні тренування ефективно спалюють жир і нарощують м'язи за набагато коротший час, ніж інші види тренувань. Кросфіт розроблений бути всеохоплюючим, масштабованим та адаптованим до атлета.

CrossFit is not about rolling around on the floor in exhaustion after a workout or using improper form to lift weights. It's not about dividing athletes into Rx'ers and non-Rx'ers, or about the whiteboard where the coach writes the workout of the day. Instead, CrossFit is adaptable to each individual's body, energy levels, stress, and lifestyle.

The most important aspect of CrossFit is that it should be enjoyable and make you happy. If it doesn't, then you might not be doing it correctly.

The Basic Concepts of Behavioral Science and CrossFit

Emphasis on Function

Both CrossFit and behaviour analysis place a great emphasis on function. In CrossFit, the focus is on "constantly varied, high intensity, functional movement" workouts, which are movements that are essential to everyday life such as standing up, picking up something off the ground, and carrying something for a distance. Each of these core movements has a corresponding exercise to help improve them. This is in contrast to non-functional movements like bicep curls and calf raises, which may add to overall strength but are not essential for daily activities.

In behavior analysis, function is also central to the science. Behavior analysts seek to understand why certain things happen by breaking them down into "If, then" statements. For example, if someone smiles during an interview, their conversations are likely to be well received. By understanding the variables that contribute to these

Кросфіт – це не про те, щоб виснаженим кататися по підлозі після тренування або використовувати неправильну техніку для підняття ваги. Це не про поділ атлетів на RX-ерів і не RX-ерів (вимовляється як *Ериксерів*), не про дошку, на якій тренер записує тренування на день. Кросфіт адаптується до організму, рівня енергії, стресу та способу життя кожної людини.

Найважливішим аспектом кросфіту є те, що він повинен приносити задоволення і робити вас щасливими. Якщо цього не відбувається, то, можливо, ви тренуєтеся неправильно.

Основні поняття поведінкової науки та кросфіту

Акцент на функціональності

І кросфіт, і поведінковий аналіз роблять великий акцент на функціональності. У кросфіті основна увага направлена на тренування з «постійно різноманітними, високоінтенсивними, функціональними рухами», тобто рухами, необхідними в повсякденному житті, наприклад, вставання, підняття чогось з землі та перенесення чогось на відстань. Для кожного з цих ключових рухів є відповідна вправа, яка допоможе їх покращити. На відміну від нефункціональних рухів, таких як згинання рук та підйоми на носки, які можуть додати загальної сили, але не є важливими для повсякденної життєдіяльності.

В поведінковому аналізі функціональність також займає центральне місце. Поведінкові аналітики намагаються зрозуміти, чому відбуваються певні речі, розбиваючи їх на твердження «якщо, то». Наприклад, якщо хтось посміхається під час інтерв'ю, то його розмова, швидше за все, буде

statements, behavior analysts can solve socially important problems. Although function is used differently in CrossFit and behavior analysis, it remains a fundamental principle for both. Emphasis on Data Collection Greg Glassman, the founder of CrossFit, believes that CrossFit is based on evidence-based fitness, meaning that exercises must be observable, measurable, and repeatable. CrossFit emphasizes the importance of collecting data, which is evident in their workouts and progress tracking. Workouts are often measured based on time, heaviest load, or most repetitions. Similarly, behavior analysis relies heavily on data collection and an evidence-based approach. The observable characteristic of behavior is essential for any behavior change, and measurement follows a similar pattern to CrossFit. Measuring behavior includes duration, magnitude, frequency, or rate. Repeatable measures are just as important in behavior analysis, and the principle of taking baseline measures, implementing a solution, and measuring again guides the daily activity of any behavior analyst. Emphasis on Skill Development and Independence The coaching certification program of CrossFit is unique as it teaches coaches how to break down complex movements, identify movement deficiencies, and provide workout progressions specific to each athlete. Coaches teach fundamental functional movements and provide individualised attention to address weak links in the	сприйматися легко. Розуміючи змінні, які впливають на ці твердження, поведінкові аналітики можуть вирішувати соціально важливі проблеми. Хоча функціональність використовується по-різному в кросфіті та поведінковому аналізі, вона залишається фундаментальним принципом для обох. Важливість збору даних Грег Глассман, засновник кросфіту, вважає, що кросфіт базується на науково обґрунтованому фітнесі, а це означає, що вправи мають бути спостережуваними, вимірюваними та повторюваними. Кросфіт підкреслює важливість збору даних, які помітні під час тренувань і при відстеженні прогресу. Тренування часто вимірюються на основі часу, найважчого навантаження або кількості повторень. Аналогічно, аналіз поведінки значною мірою покладається на збір даних і підхід, ґрунтований на фактах. Спостережувана характеристика поведінки має важливе значення для будь-якої поведінкової зміни і вимірювання відбувається за аналогічною схемою, як і в кросфіті. Оцінка поведінки передбачає вимірювання тривалості, інтенсивності та частоти її виникнення. Повторні вимірювання так само важливі в поведінковому аналізі, а принцип проведення базових вимірювань, знаходження та реалізації відповідного вирішення проблеми на основі цих вимірювань та проведення повторних вимірювань є основою повсякденної діяльності будь-якого поведінкового аналітика. Акцент на вдосконаленні навичок та самостійності Програма сертифікації тренерів з кросфіту є унікальною, оскільки вона навчає їх розбивати складні вправи на окремі рухи, виявляти недоліки в техніці виконання та розробляти тренувальні плани для кожного атлета окремо. Тренери навчають базовим функціональним рухам та приділяють індивідуальну увагу труднощам, що виникають під час їх виконання.
---	--

movements. For example, an athlete may lack the proper form to deadlift, but learns key positions and practices each skill until they can move properly without the coach's help.

Similarly, in behavior analysis, the goal is to work oneself out of a job by identifying a problem, breaking down the necessary skills, and training the individual until they no longer need any prompts, cues, or feedback. For example, an individual may have difficulty performing well in an interview, so a behavior analyst may break down the necessary skills into preparing for the interview, interpersonal skills, and question-asking. Each skill is worked on until they are mastered, and eventually pieced together to lead up to a successful mock interview.

CHAPTER 2: BASIC MOVEMENTS

This chapter will cover the fundamental movements of CrossFit, including squats, deadlifts, pull-ups, push-ups, and more. We will provide a detailed description of each movement, along with tips for proper form and technique. We will also discuss how to scale movements for different fitness levels and how to progress over time.

CrossFit is an increasingly popular approach to intense physical fitness that combines exercise and dietary changes to promote strength and weight loss. The workout can be adapted to suit different fitness levels and objectives, and is often carried out at specialized CrossFit gyms, referred to as "boxes." The CrossFit community is known for using its own language, such as referring to the workout of the day (WOD). While CrossFit can be

Наприклад, атлет не має достатньої фізичної підготовки для виконання станової тяги, але він вивчає ключові рухи і відпрацьовує кожен з них до тих пір, поки не зможе рухатися належним чином без допомоги тренера.

Аналогічно, в поведінковому аналізі метою є робота над собою шляхом виявлення проблеми, відпрацювання необхідних навичок для її вирішення і подальшого практикування доти, доки людина більше не потребуватиме підказок чи зауважень. Наприклад, у людини можуть виникати труднощі при проходженні співбесіди, тому поведінковий аналітик може визначити необхідні для вирішення проблеми навички: підготовка до співбесіди, навички міжособистісного спілкування та вміння правильно формулювати запитання. Навички відпрацьовуються до тих пір, поки не будуть опановані, і, врешті-решт, зібрані воедино для успішного проходження вищезгаданої співбесіди.

РОЗДІЛ 2: БАЗОВІ РУХИ

У цьому розділі ми розглянемо основні рухи кросфіту, зокрема присідання, станову тягу, підтягування, відтискання та інші. Ми надамо детальний опис кожного з них, а також поради щодо правильної постановки тіла та техніки виконання. Ми також обговоримо, як адаптувати їх до різних рівнів фізичної підготовки та як з часом досягти прогресу.

Кросфіт – це все більш популярний напрям інтенсивних тренувань, який поєднує в собі фізичні вправи та зміни в раціоні харчування для покращення силових показників та зниження жирової маси. Тренування можуть бути адаптовані до різних рівнів фізичної підготовки та цілей, і часто проводяться у спеціалізованих залах для кросфіту, так званих «боксах». Спільнота кросфіту відома тим, що використовує свою власну мову, наприклад, говорячи про тренування дня (workout of the day, WOD). Хоча кросфіт можна

customized to suit a range of ages and fitness levels, it is recommended to start slowly and gradually increase intensity to avoid injury.

Air squat

The first movement in CrossFit is the air squat, which is considered one of the most basic and essential fitness movements because it's a motion we use in our everyday lives. By learning how to perform a squat properly, you can not only improve your ability to squat with heavier weights, but you'll also enhance your functional fitness. To perform an air squat, begin with your feet shoulder-width apart, and your toes pointing directly forward or slightly outward. Keep a tight core, send your hips back slightly, and bend your knees while maintaining a forward-facing chest. As you go down, push your knees outward to prevent them from caving in. The goal is to lower your hips below your knees to achieve a full-depth squat. The air squat is a good movement to perfect before progressing to more advanced variations like back squats, front squats, thrusters, wall balls, and overhead squats.

The press

The press is an essential movement that every beginner in CrossFit should learn. It is a movement that people perform almost every day without even realizing it, like when reaching for something on a high shelf. The specific press that will be discussed here is known as the strict press or shoulder press. To perform it, all you need is a barbell or PVC pipe, which you will hold on your shoulders and press overhead. However, there are some details to the movement that you need to consider. You should stand with your feet directly

адаптувати до різних вікових категорій і рівнів фізичної підготовки, рекомендується починати повільно і поступово збільшувати інтенсивність, щоб уникнути травм.

Повітряне присідання (присідання без обтяжень)

Почнемо з руха під назвою повітряне присідання, який вважається одним з найпростіших і найнеобхідніших у фітнесі, адже ми використовуємо його у повсякденному житті. Навчившись його правильно виконувати, ви не тільки покращите свої силові показники, але й вдосконалили свою функціональну підготовку. Щоб виконати повітряне присідання, почніть з постановки ніг на ширині плечей, а пальці ніг спрямуйте прямо вперед або злегка назовні. Тримайте прес напруженим, трохи відведіть стегна назад і зігніть ноги в колінах, зберігаючи грудну клітку спрямованою вперед. Опускаючись, виштовхуйте коліна назовні, щоб запобігти їхньому проваленню. Мета – опустити стегна нижче колін, щоб досягти повної глибини присідання. Повітряне присідання – це хороший рух для багаторазового відпрацювання, який підготує до більш складних варіацій, таких як присідання зі штангою на плечах, фронтальні присідання, трастери, кидки м'яча та присідання зі штангою над головою.

Вивага

Вивага – це важливий рух, який повинен вивчити кожен кросфітер-початківець. Люди виконують його майже щодня, навіть не усвідомлюючи цього, наприклад, коли тягнуться до чогось на високій полиці. Конкретна вивага, про яку піде мова, відома як строга вивага або вивага стоячи. Для його виконання вам знадобиться лише штанга або ПВХ-труба, яку ви будете тримати на плечах і жати над головою. Однак є деякі деталі, які потрібно враховувати при виконанні. Ви повинні стояти, поставивши ноги прямо під стегнами або трохи ширше, з напруженим пресом і випнутими грудьми для

under or slightly wider than your hips, with a tight core and proud chest for stability. The weights should be level with your shoulders, and your elbows should be under or slightly in front of the bar. As you lift the bar past your head, you should tuck your chin back to avoid hitting your head. Once in the overhead position, your elbows should be fully locked out, and the bar should be centered over your body. After mastering the strict press, you can add more complex movements and weights like push press, push jerk, split jerk, thruster, and kettlebells. For a one-arm lift with a kettlebell, lift it directly overhead and keep the weight centered over your body by extending the arm not lifting straight out to the side.

Burpee

The burpee is a basic movement in CrossFit and in life. The idea is to get on the ground and then get back up. It's important to be able to do this movement because if you can't, it can be a sign of decreased mobility and independence. To do a standard burpee, you start from a standing position, lower your hands to the ground, kick your legs out into a plank position, and do a modified pushup before kicking your legs back to the starting position. Then, you lift your hands off the ground to stand up and jump, clapping your hands above your head.

This process can then be repeated.

Pushups

If you can't do a regular pushup, it's not recommended to use your knees as a modification because it doesn't help build the necessary strength for a full pushup. Instead, try using a platform or similar object to elevate your hands and make it easier. Make sure to

стабільності. Штанга повинна знаходитися на рівні ваших плечей, а лікті – під штангою або трохи перед нею. Коли ви піднімаєте штангу над головою, ви повинні відвести підборіддя назад, щоб уникнути удару по голові. У верхньому положенні лікті повинні бути повністю випрямлені, а штанга повинна знаходитися по центру над тілом. Після освоєння строгої виваги можна переходити до більш складних варіацій та більшої ваги. Ці варіації включають виваговий швунг, поштовховий швунг, поштвх у ножиці, трастер, а також використання гирь замість штанги. Для підйому гирі однією рукою підніміть її прямо над головою і утримуйте вагу над центром вашого тіла, тримаючи в напрузі м'язи руки, не даючи їй відхилитися вбік.

Берпі

Берпі – це базовий рух у кросфіті та в житті. Суть полягає в тому, щоб лягти на землю, а потім піднятися назад. Необхідно опанувати цей рух, оскільки неспроможність його виконання може вказувати на обмежену рухливість та недостатній самоконтроль. Щоб виконати стандартний берпі, ви починаєте з положення стоячи, опускаєте руки на землю, виставляєте ноги в позицію планки і робите спрощене відтискання (з колін або хвилю), перш ніж повернути ноги у вихідне положення. Потім ви відриваєте руки від землі, щоб встати і підстрибнути, плескаючи в долоні над головою.

Цей процес можна повторювати.

Відтискання

Якщо ви не можете відтискатися у стандартному положенні, не рекомендується використовувати коліна як регресію, оскільки це не допоможе розвинути необхідну силу для повноцінного відтискання. Замість

position your hands directly under your shoulders, lower yourself all the way to the ground, and then immediately push back up to the starting position.

Pushup with hand release

If you need assistance with your pushup technique, try this modification for maximum benefit. Begin in a pushup position and as you lower your body, allow your hands to briefly come off the floor. This will help you go all the way down in the pushup. Then, put your hands back on the ground and push up to the starting position.

Box jump

The box jump is considered to be a highly effective exercise that involves explosiveness. To perform this exercise, one should stand on a stable platform or box with their feet shoulder-width apart and toes slightly pointing outwards. Next, they should bend their knees and lower themselves into a squat position while keeping their knees in line with their feet. Once they reach the bottom, they should use their arms to generate momentum and propel themselves upwards. They should then land on the box with both feet simultaneously in either a standing or squatting position before stepping or hopping off.

The Clean

When starting out, it's recommended to use an empty bar or even a broom to prevent injury. Begin with your feet hip-width apart, and ensure your weight is in your heels throughout the exercise while keeping your chest open. Hold the bar in front of your shins with

цього спробуйте використовувати платформу або подібний об'єкт, щоб підвищити рівень опори для рук і полегшити відтискання. Переконайтеся, що руки знаходяться прямо під плечима, опустіться до землі, а потім відразу ж поверніться у вихідне положення.

Відтискання з відривом долонь

Якщо ви технічно не справляєтеся з виконанням класичного відтискання, спробуйте цю варіацію для максимізації ефекту. Почніть з положення для відтискання і, опустивши тіло, дозвольте вашим рукам ненадовго відірватися від підлоги. Це допоможе вам повністю опуститися у відтискання. Потім покладіть руки назад на підлогу і відштовхніться у вихідну позицію.

Застрибування на тумбу

Застрибування на тумбу вважаються високоефективною вправою, яка передбачає використання вибухової сили. Щоб виконати цю вправу, потрібно стати на стабільну платформу або тумбу, поставивши ноги на ширині плечей і злегка направивши пальці ніг назовні. Потім потрібно зігнути ноги в колінах і опуститися в присідання, тримаючи коліна на одній лінії зі ступнями. Досягнувши нижньої точки, необхідно за допомогою рук створити імпульс і відштовхнутися вгору. Потім слід приземлитися на тумбу обома ногами одночасно в положенні стоячи або присівши, перед тим, як зійти або зістрибнути з неї.

Взяття на груди

На початковому етапі рекомендується використовувати порожню штангу або навіть швабру, аби запобігти травмам. Почніть з постановки ніг на ширині стегон і переконайтеся, що ваша вага знаходиться на п'ятах протягом всієї вправи, а грудна клітка залишається розкритою. Тримайте штангу перед

your arms locked and elbows facing outward while squatting down. Raise the bar vertically, pulling it slightly towards your body. When the bar passes your knees, jump and shrug to catch it as high as you can. As the bar reaches maximum height, squat under it, placing it in a front squat position resting on the front of your shoulders. Then, repeat the exercise.

Kettlebell swing

To perform a kettlebell swing, it is important to maintain unlocked knees and avoid pushing them forward. Follow these steps:

- Begin with a kettlebell and stand with your feet hip-width apart, keeping your chest up and back straight.
- Squat down and grab the kettlebell with your palms facing your body, ensuring that your knees are tracking over your feet.
- Rise to a standing position, shifting your weight onto your heels, slightly bending your knees, and pushing your buttocks towards the wall behind you.
- Simultaneously swing the kettlebell between your legs.
- In a fluid motion, continue to swing the kettlebell forward, using your glutes and hamstrings to lift it just below shoulder height.

The Pull-Up

This excerpt highlights the importance of upper body strength and how it can impact life insurance policies that consider the number of pull-ups a person can do. Pull-ups are challenging for beginners, especially considering the various CrossFit pull-up variations available. However, this book focuses on a basic, strict pull-up

гомілками, зімкнувши руки і направивши лікті назовні, одночасно присідаючи. Підніміть штангу вгору, злегка підтягуючи її до себе. Коли штанга пройде повз коліна, підстрибніть і стисніть плечі, щоб зловити її якомога вище. Після того, як штанга досягне своєї найвищої точки, вам потрібно здійснити фронтальне присідання, тобто сісти під штангу так, щоб вона опиралася на передню частину плечей. Потім повторіть вправу.

Мах гирею

Для виконання маху гирею важливо тримати коліна у напівзігнутому положенні і не виносити їх вперед. Дотримуйтесь таких кроків:

- Візьміть гирю і встаньте, поставивши ноги на ширині стегон, відведіть грудну клітку вперед і тримайте спину прямо.
- Присядьте і візьміть гирю долонями перед собою, стежачи за тим, щоб коліна знаходилися над стопами.
- Підніміться в положення стоячи, перемістивши вагу на п'яти, злегка зігнувши ноги в колінах і притиснувши сідниці до стіни позаду себе.
- Одночасно робіть махи гирею між ногами.
- Плавним рухом продовжуйте махати гирею вперед, задіюючи сідниці і підколінні сухожилля, піднімаючи її трохи нижче рівня плечей.

Підтягування

В цьому абзаці підкреслюється наскільки важливо розвивати силу верхньої частини тіла і як це може впливати на загальну безпеку, враховуючи, скільки підтягувань може виконати людина. Підтягування є складним завданням для

method. To execute this method, start with your hands slightly wider than your shoulders, engage your core, and position your feet in front of your body. After that, pull yourself up.

CrossFit is a great way to add some excitement to your current workout regime or begin incorporating healthy habits into your routine. However, it is important to pay attention to your body and tailor the workout to your abilities. If you are new to CrossFit or any exercise program, it is recommended to start slowly and gradually increase the weights and intensity to ensure proper form and avoid the risk of injury. Building your strength gradually will also allow you to maximize the benefits of the workout.

CHAPTER 3: WORKOUTS

Surely you won't stay on the basics forever so let's get to something more advanced. This chapter will provide an extensive list of CrossFit workouts, including benchmark workouts, hero workouts, and other popular workouts. The workouts could also include a description and tips for getting the most out of the workout. We will also discuss how to vary workouts and how to program for different fitness goals. CrossFit workouts, also known as "WODs (Workout of the Day)", are varied and constantly changing to keep athletes challenged and engaged. Here is a list of CrossFit workouts:

1. Fran: 21-15-9 reps for time of thrusters (95/65 lbs) and pull-ups
2. Murph: 1-mile run, 100 pull-ups, 200 push-ups, 300 air squats, 1-mile run
3. Cindy: AMRAP (As Many Rounds As Possible) in 20 minutes of

початківців, особливо враховуючи різноманітні варіації підтягувань у кросфіті. Однак у цій книзі ми зосередимося на базовому, строгому виді підтягувань. Щоб виконати його, для початку розставте руки трохи ширше плечей, напружте прес, ноги простягніть в нейтральне положення. Після цього підтягніть себе вгору.

Кросфіт – це чудовий спосіб урізноманітнити звичний режим тренувань або почати впроваджувати здорові звички у повсякденне життя. Однак важливо звертати увагу на свій організм і добирати тренування відповідно до своїх можливостей. Якщо ви новачок у кросфіті або будь-якій іншій тренувальній програмі, рекомендується починати повільно і поступово збільшувати вагу та інтенсивність, щоб забезпечити належну техніку та уникнути травм. Саме завдяки поступовому збільшенню навантаження ви зможете отримати максимальну користь від тренувань.

РОЗДІЛ 3: ТРЕНУВАННЯ

Звісно, ви не можете вічно залишатися на базовому тренувальному рівні, тому давайте перейдемо до чогось більш складного. У цьому розділі ви побачите великий список кросфіт-тренувань, зокрема бенчмарк-тренування, тренування присвячені ветеранам* (**тренування на честь вшанування пам'яті полеглого рятувальника або військовослужбовця, який героїчно загинув під час виконання службових обов'язків*) та інші. Тренування можуть також включати опис і поради, як максимально ефективно їх виконувати. Ми також обговоримо, як урізноманітнити заняття і як скласти програму для різних фітнес-цілей. Кросфіт-тренування, також відомі як WOD (Workout of the Day – тренування дня), різноманітні і постійно змінюються, щоб тримати атлетів в тонусі і стимулювати до активності. Ось список найпопулярніших кросфіт-тренувань:

1. Френ: 21-15-9 повторень трастерів (45/30кг) і підтягувань на час

5 pull-ups, 10 push-ups, 15 air squats 4. Helen: 3 rounds for time of 400-meter run, 21 kettlebell swings (24/16 kg), and 12 pull-ups 5. Grace: 30 clean and jerks (135/95 lbs) for time 6. Karen: 150 wall-ball shots (20/14 lbs) for time 7. Diane: 21-15-9 reps for time of deadlifts (225/155 lbs) and handstand push-ups 8. Isabel: 30 snatches (135/95 lbs) for time 9. Nancy: 5 rounds for time of 400-meter run and 15 overhead squats (95/65 lbs) 10. Jackie: For time: 1,000-meter row, 50 thrusters (45/35 lbs), and 30 pull-ups 11. Angie: For time: 100 pull-ups, 100 push-ups, 100 sit-ups, and 100 air squats 12. Eva: 5 rounds for time of 800-meter run, 30 kettlebell swings (24/16 kg), and 30 pull-ups 13. Chelsea: EMOM (Every Minute On the Minute) for 30 minutes of 5 pull-ups, 10 push-ups, and 15 air squats 14. Tabata This: Tabata squats, Tabata push-ups, Tabata sit-ups, Tabata row, and Tabata burpees	2. Мерф: біг на 1600м, 100 підтягувань, 200 відтискань, 300 повітряних присідань, біг на 1600м 3. Сінді: AMRAP (якомога більше раундів) за 20 хвилин: 5 підтягувань, 10 відтискань, 15 повітряних присідань 4. Хелен: 3 раунди на час – біг на 400 метрів, 21 мах гирі (24/16 кг), 12 підтягувань 5. Грейс: 30 взяттів на груди та поштовхів (60/45кг) на час 6. Карен: 150 кидків м'яча (9/6кг) на час 7. Діана: 21-15-9 повторень станової тяги (100/70кг) і відтискань у стійці на руках на час 8. Ізабель: 30 ривків (60/45кг) на час 9. Ненсі: 5 раундів на час бігу на 400 метрів і 15 присідань зі штангою над головою (45/30 кг) 10. Джекі: на час – 1000м греблі, 50 трастерів (25/15кг) і 30 підтягувань 11. Енджи: на час – 100 підтягувань, 100 відтискань, 100 сітапів і 100 повітряних присідань 12. Єва: 5 раундів бігу на 800 метрів, 30 махів гирею (24/16 кг) та 30 підтягувань на час 13. Челсі: ЕМOM (виконувати вправи кожну хвилину впродовж N хвилин) протягом 30 хвилин по 5 підтягувань, 10 відтискань і 15 повітряних присідань
--	---

15. DT: 5 rounds for time of 12 deadlifts (155/105 lbs), 9 hang power cleans, and 6 push jerks 16. Fight Gone Bad: 3 rounds of 1 minute each of wall-ball shots, sumo deadlift high pulls, box jumps, push presses, and rowing calories with 1 minute rest between rounds 17. Lynne: 5 rounds for max reps of bench press (bodyweight) and pull-ups 18. The Chief: AMRAP in 3 minutes of 3 power cleans (135/95 lbs), 6 push-ups, and 9 air squats, with 1 minute rest between rounds 19. Cindy Full: AMRAP in 30 minutes of 5 pull-ups, 10 push-ups, and 15 air squats, with a 400-meter run after every 5 rounds 20. The Seven: 7 rounds for time of 7 handstand push-ups, 7 thrusters (135/95 lbs), 7 knees-to-elbows, 7 deadlifts (245/165 lbs), 7 burpees, 7 kettlebell swings (2/1.5 pood), and 7 pull-ups 21. Mini Murph: 1-mile run, 100 Pushups, 200 Air squats 22. Interval Cardio: 10 rounds for time; Sprint 100m, Walk 100m 23. Full body Sprint: 7 Rounds for Time; 10 Push-ups, 10 Air Squats, Run 200m 24. Body Weight WOD: 8 Rounds for Time; 10 Push-ups, 10 Air Squats, 10 Burpees, 10 Air Squats, A fairly well- rounded WOD.	14. Табата-комплекс: Табата-присідання, Табата-відтискання, Табата-сітапи, Табата-гребля і Табата-берпі 15. ДіТі: 5 раундів 12 станових тяг (70/50кг), 9 взяттів на груди з вису та 6 поштовхових швунгів на час 16. Пекельний бій: 3 раунди по 1 хвилині – кидки м'яча, станова тяга зі стійки сумо з підйомом до рівня плечей, застрибування на тумбу, виваговий швунг та гребля на кількість калорій (1 хвилина відпочинку між раундами) 17. Лінн: 5 раундів на максимальну кількість повторень вивага лежачи (вагу штанги підбираєте під вагу власного тіла) та підтягувань 18. Шеф: AMRAP (максимальна к-сть раундів) за 3 хвилини – 3 силових взяттів на груди (60/45кг), 6 відтискань і 9 повітряних присідань (1 хвилина відпочинку між раундами) 19. Сінді Фул: AMRAP (максимальна к-сть раундів) за 30 хвилин – 5 підтягувань, 10 відтискань і 15 повітряних присідань (пробіжка 400 метрів після кожних 5 раундів) 20. Велика Сімка: 7 раундів на час – 7 відтискань у стійці на руках, 7 трастерів (60/45 фунтів), 7 підйомів колін до ліктів, 7 станових тяг (110/75кг), 7 берпі, 7 махів гирею (32/16кг) і 7 підтягувань. 21. Міні Мерф: біг на 1600м, 100 відтискань, 200 повітряних присідань 22. Інтервальне кардіо: 10 раундів на час – 100м бігу в прискоренні, 100м ходьби 23. Спринт на все тіло: 7 раундів на час – 10 відтискань, 10 повітряних присідань, біг 200м
---	---

25. Hero WOD “Michael”: 3 Rounds for Time; Run 800m, 50 Back Extensions, 50 Sit-ups. 26. Gymnastic Mastery: 20min AMRAP; 5 Handstand Push-ups, 10 Pistol Squats 27. Well Rounded: For Time; Run 400m, 50 Air Squats, Run 400m, 50 Push-ups, Run 400m, 50 Sit-ups, Run 400m 28. Core-blaster: Run 1 mile, 100 Sit-ups, 100 Supermans, Run 1-mile 29. Leg-Blaster: 10 Round AMRAP; 30 seconds Max Squat Jumps, 30 seconds rest 30. 8-minute WOD: 2 Minutes Max Push-ups, 1 Minute Rest, 2 Minutes Max Sit-ups, 1 Minute Rest, 2 Minutes Max Air Squats 31. Mobilize: 1 Minute Handstand, 1 Minute Hold Bottom of Squat, Repeat as many times as you’d like 32. Distance Burpees: For Time; 800m of Broad Jump Burpees 33. Bodyweight Triplet: For Time; 21-15-9, Sit-ups, Push-ups, Air Squats 34. Fantastic 50: For Time; 50 Jump Trucks, 50 Push-ups, 50 Air Squats, 50 Handstands, 50 Walking Lunges, 50 Sit- ups, 50 Second L-Sit Hold, 50 Burpees	24. Силове тренування з власною вагою: 8 раундів на час – 10 відтискань, 10 повітряних присідань, 10 берпі, 10 повітряних присідань (досить збалансоване тренування). 25. Майкл: 3 раунди на час – біг 800 м, 50 гіперекстензій на спини, 50 сітапів. 26. Гімнастична досконалість: 20хв AMRAP (максимальна к-сть раундів) 5 відтискань в стійці на руках, 10 пістолетів (присідань на одній нозі) 27. По всіх фронтах: на час – біг 400м, 50 повітряних присідань, біг 400м, 50 відтискань, біг 400м, 50 сітапів, біг 400м 28. Сталевий кор: біг 1600м, 100 сітапів, 100 суперменів, біг 1600м 29. Сталеві ноги: 10 раундів AMRAP - 30 секунд присідань з вистрибуванням, 30 секунд відпочинку 30. 8-хвилинне тренування WOD: 2 хвилини макс кількості відтискань, 1 хвилина відпочинку, 2 хвилини макс кількості сітапів, 1 хвилина відпочинку, 2 хвилини максимальної кількості повітряних присідань 31. Додай рухливості: 1 хвилина стійки на руках, 1 хвилина планки в положенні присівши (повторити стільки разів, скільки хочете) 32. Берпі-переміщення: на час - 800 м стрибків в довжину з виконанням берпі 33. Тріо з власною вагою: на час - 21-15-9 повторів сітапів, відтискань, повітряних присідань 34. Фантастична 50-ка: на час - 50 стрибків з дотягуванням колін до грудей, 50 відтискань, 50 повітряних присідань, 50 відтискань у стійці на руках, 50 випадів з крокуванням, 50 сітапів, 50с фіксування під прямим кутом, 50 берпі
--	--

35. 5K: For Time; Run a 5k 36. Upside Down: 5 Rounds for Time: 30 Seconds Handstand, 20 Air Squats If you're a CrossFit enthusiast, it can be frustrating when you can't make it to the gym, whether you're traveling or stuck at home. But fret not, as there are plenty of at-home WODs that you can incorporate into your training routine to stay on track with your fitness goals. This list of at-home WODS provides you with a variety of options that are not only convenient but also effective in building your strength and endurance. Whether you're a beginner or a seasoned athlete, you can modify these workouts to suit your fitness level and training goals. It's important to remember that when starting a new workout program, you should always proceed with caution and listen to your body. Don't feel the need to push yourself too hard too soon. Start with small weights or no weights at all, and focus on mastering your form before adding more weight or intensity. By gradually building your strength and endurance, you'll be able to get the most out of your at-home WODS while minimizing the risk of injury. So, whether you're stuck at home or on the road, these at-home WODs are a great way to supplement your CrossFit training week and ensure that you never miss a training day.	35. 5K: пробігти 5 000 м на час 36. Догори дригом: 5 раундів на час - 30 секунд стійки на руках, 20 повітряних присідань Якщо ви поціновувач кросфіту, ви можете засмучуватися, коли не маєте змоги потрапити до боксу, незалежно від того, подорожуєте ви чи застрягли вдома. Але не хвилюйтеся, адже є безліч домашніх тренувань, які ви можете інтегрувати у свій тренувальний режим, аби продовжувати рухатися до своїх фітнес-цілей. Цей список домашніх тренувань надасть вам безліч варіантів, які не тільки зручні, але й ефективні для розвитку сили та витривалості. Незалежно від того, новачок ви чи досвідчений атлет, ви можете адаптувати ці тренування відповідно до свого рівня фізичної підготовки та цілей. Важливо пам'ятати, що починаючи тренуватись за новою програмою, ви завжди повинні діяти з обережністю і прислухатися до свого організму. Не варто занадто швидко виснажувати себе. Почніть з невеликих обтяжень або взагалі без них і зосередьтеся на покращенні техніки виконання вправ, перш ніж збільшувати вагу або інтенсивність на тренуваннях. Поступово розвиваючи силу та витривалість, ви зможете отримати максимальну віддачу від занять вдома, мінімізуючи ризик травм. Отже, незалежно від того, застрягли ви вдома чи в дорозі, домашні тренування - чудовий спосіб доповнити ваш тренувальний кросфіт-тиждень і не допустити жодного пропущеного тренування.
---	--

CHAPTER 4: PROGRAMMING

In this chapter, we will discuss how to design a CrossFit program, including how to vary workouts, how to program for different fitness goals, and how to avoid overtraining. We will also provide sample programs for beginners, intermediate, and advanced athletes.

A blueprint for the structure of CrossFit's programming in theory

The following template is designed to provide a flexible and diverse approach to programming CrossFit workouts. It allows for a range of stimulus that can be randomized within certain parameters, while still maintaining the fundamental goals of CrossFit. The template provides a structure that outlines our programming objectives without rigidly setting specific parameters that could restrict variation and hinder our ability to meet our fitness goals. However, it's important to note that not all workouts will perfectly fit into this template, as there is always room for variation and creativity. Nevertheless, the template provides a helpful framework for understanding our programming goals, reflecting our primary concerns, and promoting diverse stimulus. To clarify, the template is not only a guide for programming workouts but also serves to describe the workout programming objectives.

Overview of the Template

The overall view of the CrossFit programming template consists of

РОЗДІЛ 4: РОЗРОБКА ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

У цьому розділі ми обговоримо, як розробити кросфіт-програму тренувань, зокрема, як урізноманітнити тренування, як скласти план для різних фітнес-цілей і як уникнути перевтоми. Ми також надамо зразки програм для початківців, атлетів середнього та просунутого рівнів.

Схема структури теоретичного складання тренувальної програми

Наступний шаблон розроблений для забезпечення універсального та різноманітного підходу до складання програми тренувань з кросфіту. Він дозволяє використовувати ряд стимулів, які можна рандомізувати в межах певних параметрів, зберігаючи при цьому основоположну мету кросфіту. Шаблон забезпечує структуру, яка окреслює наші планові цілі без жорсткого встановлення конкретних параметрів, які можуть обмежити варіативність і перешкоджати їх досягненню. Однак важливо зазначити, що не всі тренування ідеально впишуться в цей шаблон, оскільки завжди є місце для варіативності та творчості. Тим не менш, шаблон надає корисну схему для розуміння наших спортивних цілей, відображає наші головні проблеми і додає мотивації. Уточнюємо, що шаблон є не лише посібником з розробки програми тренувань, але й слугує для опису ваших фітнес-цілей.

Огляд шаблону

Загальний вигляд шаблону кросфіт-програми включає модель "три дні працюй, один відпочивай". Ця модель дозволяє виконувати більший обсяг високоінтенсивної роботи порівняно з іншими протестованими моделями.

a three-day-on, one-day-off pattern. This pattern allows for a higher volume of high-intensity work compared to other patterns that have been tested. The three-day cycle allows athletes to work at or near their highest intensity for three consecutive days, but by the fourth day, the neuromuscular function and anatomy are exhausted, making it difficult to continue at the same level of intensity. The only drawback to this pattern is that it does not align with the typical five-day workweek that most people follow. Therefore, a five-day-on, two-day-off regimen has been developed as an alternative, which works well for those who have a regular weekly schedule or are unable to follow the three-day cycle. Although the three-day cycle is discussed in this article, most of the analysis and discussion can also be applied to the five-day cycle. Ultimately, factors such as convenience, attitude, exercise selection, and pacing will outweigh any potential disadvantages in the chosen pattern.

3 Days on, 1 Day off												
Day	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	M	G	M	OFF	G	W	G	OFF	W	M	W	OFF
		W	G			M	W			G	M	
			W				M				G	

5 Days on, 2 Days off							
Day	1	2	3	4	5	6	7
Wk 1	C	G	C	C	P	OFF	OFF
		P	G	G			
			P				
Wk 2	G	P	G	G	C	OFF	OFF
		C	P	P			
			C	C			
Wk 3	P	C	P	P	G	OFF	OFF
		G	C	C			
			G	G			

Триденний цикл дозволяє атлетам працювати на найвищій або близькій до неї інтенсивності три дні поспіль, але на четвертий день нервово-м'язова функція та анатомічна структура людини виснажуються, що ускладнює продовження роботи на тому ж рівні інтенсивності. Єдиним недоліком цієї моделі є те, що вона не підходить до типового п'ятиденного робочого тижня, якого дотримується більшість людей. Тому в якості альтернативи був розроблений режим п'ятиденного тренувального тижня з двома вихідними, який добре підходить для тих, хто має регулярний тижневий графік або не може дотримуватися триденного циклу. Хоч у цьому розділі обговорюється триденний цикл, більшість аналізу та обговорень можна застосувати і до п'ятиденного. Зрештою, такі фактори, як зручність, підхід, вибір вправ і темп, переважать будь-які потенційні недоліки обраної моделі.

3-денний цикл тренувань												
День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	К	Г	К	---	Г	П	Г	---	П	К	П	---
		П	Г			К	П			Г	К	
			П			К	К				Г	

5-денний цикл тренувань							
День	1	2	3	4	5	6	7
Тиждень 1	К	Г	К	К	П	---	---
		П	Г	Г			
			П	П			
Тиждень 2	Г	П	Г	Г	К	---	---
		К	П	П			
			К	К			
Тиждень 3	П	К	П	П	Г	---	---
		Г	К	К			
			Г	Г			

Where P involves Powerlifting, Weightlifting etc C involves Cardio G includes Gymnastics Modality-Based Programming Components The table presented above shows that the workouts consist of three different modalities, which are cardio, gymnastics, and powerlifting. The main objective of the cardio modality is to improve one's cardiorespiratory capacity and stamina. The gymnastics modality is composed of body-weight exercises or calisthenics and aims to improve body control by enhancing neurological components such as coordination, balance, agility, and accuracy, as well as to improve upper-body capacity and trunk strength. Finally, the powerlifting modality consists of the fundamental weight-training exercises, Olympic lifts, and powerlifting, with the primary goal of increasing strength, power, and hip/leg capacity. The table below provides a list of exercises that are commonly used in our program, categorized by modality to help structure the workouts. The cardio modality includes exercises such as running, biking, rowing, and jump rope. In the gymnastics modality, exercises such as air squats, pull-ups, push-ups, dips, handstand push-ups, rope climbs, muscle-ups, presses to handstand, back/hip extensions, sit-ups, and jumps (e.g., vertical, box, broad) are included. The	Де П - Паверліфтинг, важка атлетика тощо К - кардіо Г - гімнастика Складові програми, що базується на модальностях З таблиці, представленої вище, видно, що тренування складаються з трьох різних модальностей: кардіо, гімнастики та важкої атлетики/пауерліфтингу. Основна мета кардіо - покращити кардіореспіраторні можливості та витривалість. Гімнастика складається з вправ з власною вагою або калістеніки і має на меті вдосконалити контроль над тілом шляхом покращення неврологічних компонентів, таких як координація, рівновага, спритність і чіткість рухів, а також силових можливостей верхньої частини тіла та корпусу. І, насамкінець, важка атлетика, що складається з базових та важкоатлетичних вправ з обтяженням, основною метою яких є розвиток загальних силових якостей та акцентованої потужності стегон і ніг. У таблиці нижче наведено згруповані за модальностями вправи, які зазвичай використовуються в нашій програмі, для полегшення процесу структурування тренувань. Кардіо-модальність містить такі вправи, як біг, їзда на велотренажері, гребля та стрибки на скакалці. Гімнастична - присідання, підтягування, класичні відтискання, відтискання на брусах, відтискання в стійці на руках, лазіння по канату, виходи силові/на кільцях, стійка на руках, гіперекстензія спини/стегон, сітапи та стрибки (наприклад, вертикальні, на тумбу, в довжину). Важкоатлетична модальність охоплює такі вправи, як станова тяга, взяття на груди, вивага, ривок, взяття на груди та поштовх, вправи з
---	---

powerlifting modality encompasses exercises such as deadlifts, cleans, presses, snatch, clean and jerk, medicine ball drills and throws, and kettlebell swings.

These exercises were selected based on their ability to improve functionality, elicit a neuroendocrine response, and have a broad impact on the human body.

Modality Based Exercises		
Gymnastics	Cardio	Powerlifting
Air Squat	Run	Deadlifts
Pull-up	Bike	Cleans
Push-up	Row	Presses
Dip	Jump Rope	Snatch
Handstand Push up		Clean and Jerk
		Medicine Ball Drills
		Kettlebell Swing
Rope Climb		
Muscle-up		

медболом, а також махи гирею.

Ці вправи були відібрані на основі їх властивості покращувати функціональність тіла, стимулювати нейроендокринну реакцію та комплексно впливати на організм людини.

Вправи на основі модальностей		
Гімнастика	Кардіо	Важка атлетика
Повітряне присідання	Біг	Станова тяга
Підтягування	Їзда на велотренажері	Взяття на груди
Відтискання	Гребля	Вивага
Відтискання на брусах	Стрибки скакалці на	Ривок
Відтискання в стійці на руках		Взяття на груди та поштовх
Лазіння по канату		Вправи з медболом
Виходи		Махи гирею
Стійка на руках		
Гіперекстензія на спину		

Press to Handstand			Сітап		
Back Extension			Стрибки та випади		
Sit-up					
Jumps and Lunges					

Design of Exercise Regimen

The workout program includes workouts consisting of one, two, or three modalities each day. The days are numbered 1 to 11, with days 1, 5, and 9 being single-modality workouts, days 2, 6, and 10 being two-modality workouts, and days 3, 7, and 11 being three-modality workouts. Each modality is represented by a single exercise or element from the corresponding cardio, powerlifting, and gymnastics modalities. When a single exercise is used, the focus is on that particular exercise or effort. For example, on day 1, the single “C” represents a long, slow, distance effort, while on day 5, the single “G” represents practice of a single complex skill. On day 9, the single “P” represents a single heavy weightlifting basic lift. It is emphasized that days 1, 5, and 9 are not appropriate for sprints, pull-ups, or high-rep clean and jerk, which are more suitable for the other days.

Розробка тренувальної програми

Тренувальна програма передбачає тренування, що складаються з однієї, двох або трьох модальностей кожного дня. Дні пронумеровані від 1 до 11, де дні 1, 5 і 9 включають одномодальні навантаження, дні 2, 6 і 10 - двомодальні, а дні 3, 7 і 11 - тримодальні. Кожна модальність представлена однією вправою або елементом з відповідних кардіо, важкої атлетики та гімнастики. Коли використовується лише одна вправа, основна увага приділяється саме цій вправі або рухам. Наприклад, першого дня "К" означає довге, повільне виконання руху, тоді як на 5-й день "Г" означає відпрацювання однієї складної навички. На 9-й день "П" означає виконання одного базового підйому у важкій атлетиці. Підкреслюється, що дні 1, 5 і 9 не підходять для виконання спринтерського бігу, підтягувань або багаторазового повторення вправи "взяття на груди та поштовх", які більше підходять для інших днів.

Workout Structure			
Days	Single-element Days(1, 5, 9)	Two-element Days(2, 6, 10)	Three-element Days(3, 7, 11)
Priority	Element Priority	Task Priority	Time Priority
Structure (Set Structure)	C: Single Effort G: Single Skill P: Single Lift	Couplet Repeated 3 - 5 times for time	Triplet repeated for 20 minutes for rotations
(intensity)	C: Long, Slow distance G: High Skill P: Heavy	Two moderately to intensely challenging elements	Three lightly to moderately challenging elements
Work Recover Character	Recovery not a limiting Factor	Work/Rest Interval Management Critical	Work/Rest Interval marginal factor

Avoiding Overtraining

Usually, following the CrossFit Open, CrossFit competitors promptly return to intense training. They utilize their frustration with their performance to engage in too much training volume, which ultimately results in a state of overtraining. However, what does the term overtraining actually mean?

Overtraining arises when people surpass their body's capacity to recuperate effectively from training. When a person enters this condition, they may notice a decline in performance and become stagnant due to their inability to recover properly. Symptoms of overtraining include:

- Altered resting heart rate
- Insatiable thirst
- Extended muscle soreness
- Insomnia
- Depression
- Personality changes
- Frequent sickness
- Loss of concentration
- Increased injury

Структура тренування			
Дні	Одноелементні дні (1,5,9)	Двоелементні дні (2,6,10)	Триелементні дні (3,7,11)
Пріоритетність	Елемент	Завдання	Час
Структура (структура сету)	К: Один рух Г: Одна навичка П: Одне піднімання	Повторення комплексу 3-5 разів на час	Виконання комплексу протягом 20 хв по колу
(інтенсивність)	К: Велика дистанція повільно Г: Вдосконалення навички П: Важке	Два елементи від помірного до важкого рівня складності	Три елементи від легкого до помірного рівня складності
Інтервали між роботою та відновленням	Відновлення необмежене	Помірні інтервали між роботою та відпочинком	Мінімальні інтервали між роботою та відпочинком

Як уникнути перетренованості

Зазвичай, після змагань CrossFit Open учасники швидко повертаються до інтенсивних тренувань. Вони використовують своє невдоволення результатами для того, аби викладатися на максимум на тренуваннях, що зрештою призводить до стану перетренованості. Однак, що насправді означає термін "перетренованість"?

Перетренованість виникає, коли люди виходять за межі можливості свого організму ефективно відновлюватися після тренувань. Коли людина впадає в цей стан, вона може помітити зниження продуктивності та стагнацію через нездатність відновитися належним чином. Симптоми перетренованості включають:

- Зміна частоти серцевих скорочень у стані спокою
- Невгамовна спрага
- Тривалий біль у м'язах
- Безсоння
- Депресія
- Зміни особистості
- Часті хвороби
- Втрата концентрації уваги
- Підвищений травматизм

- Decreased motivation
- Lowered self-esteem
- Halted progress

When it comes to CrossFit, athletes who consistently overtrain suffer from reduced training consistency, inefficiencies, mechanical fatigue, and Central Nervous System (CNS) breakdown. It is crucial for athletes to avoid overtraining and the associated symptoms if they wish to continue to progress. However, unlike other sports, CrossFit athletes often do not have a dedicated off season, and many fail to create one for themselves. While it may seem counterintuitive, recovering should be a top priority to improve in the Sport of Fitness. If you suspect that you are overtraining or in an overtrained state, there are some steps you can take to recover.

- Take a Break
- Reduce Training Intensity
- Increase Your Sleep Time
- Deep-Tissue or Sports Massages
- Assess Your Calorie and Macro Intake

To avoid experiencing overtraining, it's best to properly plan and schedule your training through periodization. This is a methodical approach to athletic training with the goal of achieving peak performance for the most important competition, which in this case is the CrossFit Open. Many athletes rely on poorly designed templates and gym programming that have no clear direction or purpose, and may lead to overtraining. Instead, you should stick to

- Зниження мотивації
- Зниження самооцінки
- Зупинка прогресу

У кросфіті атлети, які постійно перетреновуються, страждають від зниження тренувальної послідовності, уповільненого прогресу, м'язової перевтоми та розладу центральної нервової системи (ЦНС). Для атлетів дуже важливо уникати перетренованості та пов'язаних з нею симптомів, якщо вони хочуть продовжувати прогресувати. Однак, на відміну від інших видів спорту, кросфітери часто не мають спеціального періоду міжсезоння, і багато хто не може створити його для себе. Хоча це може здатися нелогічним, відновлення має бути головним пріоритетом при досягненні успіху у фітнесі. Якщо ви підозрюєте, що перетренувалися або перебуваєте у стані перетренованості, є кілька кроків, які допоможуть вам відновитися:

- Зробіть перерву
- Зменшіть інтенсивність тренувань
- Збільшіть час сну
- Відвідайте м'язево-фасціальний або спортивний масаж
- Проведіть оцінку споживання калорій та макроелементів

Щоб уникнути перетренованості, найправильніше скласти графік тренувань за допомогою періодизації. Це методичний підхід до спортивних тренувань з метою досягнення пікових показників до найважливіших змагань, якими в даному випадку є CrossFit Open. Багато атлетів користуються погано розробленими програмами тренувань, які не мають чіткого напрямку та мети, що може призвести до перетренованості. Натомість вам слід дотримуватися тренувального графіку, розробленого спеціально для вашої спортивної мети, або скласти індивідуальний план для уникнення перетренованості.

a training plan designed specifically for your competition goal or get an individually designed plan to avoid overtraining.

However, it's important to note that intensity and volume are critical to success in CrossFit, and it's necessary to handle the intensity required for the sport. It takes a lot of time, energy, balance, and training volume to prepare for the intensity of CrossFit. Successful athletes in the sport are doing a lot of intense work, but it doesn't feel intense to them.

Looking at the athletes competing in the CrossFit Games, it's easy to assume that the work they do is intense. However, the reality is that the work is not actually that intense relative to their high level of performance and accumulated training volume. CrossFit athletes often push themselves too hard to prepare for high levels of competition, leading to chronic overtraining. While overtraining is prevalent, the most successful CrossFit athletes in the world are incredibly resilient and can excel at the sport despite doing a lot of everything. However, it's important to keep in mind that these athletes represent a very small percentage of people, and for most individuals, regimented planning and structured training is necessary to continue improving in the sport.

CHAPTER 5: NUTRITION

You probably saw this chapter coming and for good reason. This chapter will cover the importance of nutrition for CrossFit athletes, including macro and micronutrient recommendations, meal planning, and supplementation. We will also discuss the role of hydration and recovery nutrition.

To maintain a healthy body weight and support exercise, athletes

Однак важливо зазначити, що інтенсивність та обсяг навантаження є критично важливими для успіху в кросфіті, і необхідно вміти справлятися з цим. Щоб підготуватися до інтенсивності кросфіту, потрібно багато часу, енергії, збалансованості та великого обсягу тренувань. Успішні кросфітери виконують багато інтенсивної роботи, але вона не відчувається ними як така.

Спостерігаючи за атлетами, які беруть участь у змаганнях з кросфіту, легко подумати, що робота, яку вони виконують, є інтенсивною. Однак насправді робота не така вже й інтенсивна порівняно з їхнім високим рівнем майстерності та посиленням навантаженням на тренуваннях. Кросфітери часто надто наполегливо готуються до висококласних змагань, що призводить до хронічної перетренованості. Хоча перетренованість і є поширеним явищем, найуспішніші світові кросфіт-атлети неймовірно витривалі і можуть досягати значних результатів, незважаючи на те, що роблять дуже багато всього. Однак важливо пам'ятати, що ці люди становлять дуже малий відсоток атлетів, а для більшості необхідні режим та структуровані тренування, аби продовжувати прогресувати.

РОЗДІЛ 5: ХАРЧУВАННЯ

Ви, напевно, одразу звернули увагу на цей розділ - і не дарма. Тут ми розповімо про важливість харчування для кросфітерів, включаючи рекомендації щодо макро- та мікроелементів, складання графіку харчування та харчові добавки. Ми також обговоримо роль водного балансу та відновлювального харчування.

Щоб підтримувати здорову вагу тіла і тренуватися, атлетам рекомендується дотримуватися дієти, що складається переважно з м'яса та овочів, горіхів і

are advised to consume a diet consisting mainly of meat and vegetables, nuts and seeds, some fruit, and little starch and sugar. The CrossFit dietary guidelines are largely based on the Zone Diet, which was created by a biochemist named Barry Sears over 30 years ago. The Zone Diet aims to regulate blood sugar levels and minimize inflammation, which can help reduce hunger and lower the risk of chronic illnesses like heart disease, obesity, and type 2 diabetes. By reducing inflammation, the diet may also aid in post-workout recovery.

Zone Dieting

The Zone diet recommends a diet that has a balanced combination of carbohydrates (40%), protein (30%), and fat (30%). According to this diet, this particular mix of macronutrients is considered ideal for the human body, as it allows the body to achieve an efficient metabolic state known as "The Zone".

The Zone Diet omits specific foods, such as sugar, and aims to achieve the following objectives:

- Maintain stable insulin levels
- Prevent fluctuations in appetite
- Lower the likelihood of inflammation

Reduce the risk of health issues like diabetes, heart disease, and high blood pressure.

Development of The Zone Diet

насіння, деяких фруктів, а також невеликої кількості крохмалю і цукру. Дієтичні рекомендації для занять кросфітом значною мірою базуються на зональній дієті, створеній біохіміком Баррі Сірсом понад 30 років тому. Дієта спрямована на регулювання рівня цукру в крові та мінімізацію запальних процесів, що може допомогти зменшити відчуття голоду та знизити ризик хронічних захворювань, таких як хвороби серця, ожиріння та діабет 2 типу. Зменшуючи кількість запальних процесів в організмі, дієта також може допомогти при відновленні після тренувань.

Зональна дієта

Зональна дієта - це дієта зі збалансованим поєднанням вуглеводів (40%), білків (30%) і жирів (30%). Згідно з цією дієтою, саме таке поєднання макроелементів вважається ідеальним для людського організму, оскільки дозволяє йому досягти ефективного метаболічного стану, відомого як "Зона".

Зональна дієта виключає певні продукти, такі як цукор, і спрямована на досягнення таких цілей:

- Підтримка стабільного рівня інсуліну
- Запобігання перепадам в рівні апетиту
- Зниження ймовірності запалення

Зниження ризику виникнення таких хвороб, як діабет, серцево-судинні захворювання та гіпертонія.

Історія створення зональної дієти

Баррі Сірс, доктор біотехнологічних наук з Массачусетського технологічного інституту, представив зональну дієту у 1995 році у своїй книзі "Увійди в зону", і вона завоювала світову популярність серед елітних

Barry Sears P.H.D, a biotechnology research scientist from MIT, introduced the Zone diet in 1995 through his book “Enter the Zone,” and it has gained global popularity among elite athletes, CrossFit enthusiasts, and health-conscious individuals. The diet is based on sound reasoning and emphasizes eating five meals a day to maintain balanced insulin levels and achieve long-term health and wellness. It is important not to skip meals and to prioritize regulating insulin levels.

The Zone diet is unique in that it does not require starvation or minimal eating to achieve weight loss. Unlike many diets, it is forbidden to starve yourself in the Zone diet. Eating times are regulated, and meals consist of a balanced mix of protein, carbohydrates, and fats.

Advantages of the Zone Diet

The benefits of the Zone diet can be summarized in five points:

1. Rapid weight loss by shedding excess body fat
2. Long-term wellness maintenance
3. Enhanced physical performance
4. Avoidance of energy crashes leading to fatigue and impaired cognitive function
5. Slowing down the aging process

The beauty of this diet lies in its longevity. It's not a temporary fix, but rather a lifelong commitment to healthy eating habits. By nourishing your body with the right balance of nutrients, you'll not

спортсменів, прихильників кросфіту та людей, які піклуються про своє здоров'я. Дієта ґрунтується на здоровому глузді і наголошує на п'ятиразовому харчуванні для підтримання збалансованого рівня інсуліну та досягнення міцного здоров'я і гарного самопочуття впродовж тривалого часу. Важливо не пропускати прийоми їжі та надавати пріоритет регулюванню рівня інсуліну.

Зональна дієта унікальна тим, що не вимагає голодування або дотримання мінімального раціону для схуднення. На відміну від багатьох інших дієт, під час зональної заборонено морити себе голодом. Час прийому їжі регламентований, а страви складаються зі збалансованого поєднання білків, вуглеводів і жирів.

Переваги зональної дієти

Переваги зональної дієти можна описати в п'ятих пунктах:

1. Швидке схуднення за рахунок втрати зайвих жирових клітин
2. Довготривале підтримання гарного самопочуття
3. Підвищення фізичної продуктивності
4. Уникнення енергетичного спаду, що призводить до втоми та погіршення когнітивної функції
5. Уповільнення процесу старіння

Користь цієї дієти полягає в її довготривалості. Це не тимчасове рішення, а скоріше прихильність до здорового харчування на все життя. Насичуючи свій організм правильною кількістю поживних речовин, ви покращите не лише своє фізичне здоров'я, а ще й психологічне. Все, що потрібно - це трохи рішучості, аби сформувати цю звичку на все життя.

only improve your physical health but also your mental well-being. All it takes is a little determination to start this lifelong habit.

Breaking down your Meals into Blocks

A block is a standardized unit of measurement, equivalent to 7 grams of protein, 9 grams of carbohydrates, and 1.5 grams of fat. However, blocking is not a requirement as it can be done easily with just one hand and eye. If precise measuring tools are not available, you can divide your plate into three sections, each containing a block. For protein, add a portion about the size and thickness of your palm. For carbohydrates, add colourful vegetables and a small amount of fruit. It is recommended to avoid high-sugar fruits and vegetables and starchy foods. Finally, for fat, add 1.5 grams, such as olive oil, avocado, or nuts.

Regulations of the Zone Diet

- Water should be your primary beverage choice
- Sugars should be avoided
- Foods such as pasta, bread, rice, potato, banana, grape, carrot, corn, and flour should not be consumed
- In order to burn fat, you need to consume fat from foods such as olive oil and fish oil
- Eat five small meals per day
- Consume breakfast within an hour of waking up
- Each protein portion should be the size of your palm
- Keep track of and measure your food intake
- Starving oneself is not allowed
- Balance is key, so no cheating is allowed

Розподіл прийомів їжі на блоки

Блок - це стандартизована одиниця виміру, еквівалентна 7 грамам білка, 9 грамам вуглеводів і 1,5 грамам жирів. Однак поділ на блоки не є обов'язковою умовою, оскільки це можна легко зробити на око. Якщо у вас немає точних вимірювальних інструментів, ви можете розділити тарілку на три частини, кожна з яких містить блок. Якщо йдеться про білки, додайте порцію розміром і товщиною приблизно з вашу долоню. Щодо вуглеводів, додайте яскраві овочі та невелику кількість фруктів. Рекомендується уникати фруктів і овочів з високим вмістом цукру та крохмалистих речовин. І, насамкінець, додайте 1,5 грама жирів, таких як оливкова олія, авокадо або горіхи.

Основні правила харчування при зональній дієті

- Вода повинна бути вашим пріоритетним напоєм
- Уникайте цукру
- Не слід вживати макарони, хліб, рис, картоплю, банани, виноград, моркву, кукурудзу та борошняні вироби.
- Для спалювання жирових клітин необхідно споживати жири з таких продуктів, як оливкова олія та риб'ячий жир
- Їжте п'ять разів на день невеликими порціями
- Снідайте протягом години після пробудження
- Кожна порція білка має бути розміром з долоню
- Контролюйте та вимірюйте кількість спожитої їжі
- Морити себе голодом заборонено
- Баланс є ключовим, тому ніякого шахрайства не допускається

Не забувайте, що ваша їжа - це ваші ліки

Your Food is Your Medicine, Don't Forget

A wise dietitian once said “The Food you eat can either be the safest and most powerful form of medicine or the slowest form of poison”.

The Zone diet advocates for using food as a tool to achieve optimal health and balance in the body. In recent years, obesity rates have increased, partly due to diets that contain excessive amounts of sugar. Such diets can cause insulin levels to spike, leading to the development of type 2 diabetes in some cases. The Zone diet, on the other hand, emphasizes the importance of consuming polyunsaturated fats, including Omega-3 and Omega-6 fatty acids, which can be found in foods like avocados, nuts, vegetable oil, and fish.

The Zone diet and the Paleo diet share many similarities in terms of food recommendations and restrictions. Counting protein, carbohydrates, and fat is crucial, and blocking is essential to achieving the correct proportions.

Several CrossFit athletes prefer a combination of both diets and customize them to fit their needs. It's crucial to remember that diet plays a significant role in improving human performance.

Avoid These

The Zone Diet suggests limiting or avoiding certain foods, although no food is completely prohibited. These foods include high-glycemic fruits like bananas, dates, figs, mangos, and raisins, juice that is sugar-sweetened or 100% juice, grain-based foods such as bread, crackers, muffins, pasta, and tortillas made with refined flour, starchy vegetables like corn, peas, potatoes, sweet potatoes, and

Один мудрий дієтолог якось сказав: "Їжа, яку ви їсте, може бути або найбезпечнішою і найпотужнішою формою ліків, або найповільнішою формою отрути".

Зональна дієта пропагує використання їжі як інструменту для досягнення оптимального рівня здоров'я та балансу в організмі. В останні роки рівень ожиріння серед населення збільшився, частково через дієти, які містять надмірну кількість цукру. Такі дієти можуть спричинити стрибок рівня інсуліну, що в деяких випадках призводить до розвитку діабету 2 типу. З іншого боку, зональна дієта підкреслює важливість споживання поліненасичених жирів, зокрема жирних кислот Омега-3 та Омега-6, які містяться в таких продуктах, як авокадо, горіхи, рослинна олія та риба.

Зональна дієта і палеодієта мають багато спільного з точки зору рекомендацій та обмежень у харчуванні. Підрахунок білків, вуглеводів і жирів має вирішальне значення, а розподіл їжі на блоки необхідний для досягнення правильних пропорцій.

Деякі кросфітери надають перевагу комбінації обох дієт і адаптують їх під свої потреби. Важливо пам'ятати, що дієта відіграє значну роль у підвищенні продуктивності людини.

Уникайте цього

За зональною дієтою рекомендується обмежити вживання певних продуктів, а відносно деякі повністю виключити, хоча жоден продукт не є абсолютно забороненим. До таких продуктів належать фрукти з високим вмістом цукру, такі як банани, фініки, інжир, манго та ізіум. Також не рекомендується вживати підсолоджений цукром або 100% сік, зернові продукти, такі як хліб, крекери, кекси, макарони та коржі, виготовлені з рафінованого борошна; крохмалисті овочі, такі як кукурудза, горох, картопля, батат та бобові;

legumes, sweets and desserts like doughnuts, cookies, candy, pie, cake, and ice cream, and sugar-sweetened drinks like soda, lemonade, and energy drinks. Consuming these foods in small portions can quickly use up your carb blocks, so it's essential to measure and limit the serving size if you choose to include them in your diet. Sample Menu you can Adopt Here is an example menu consisting of 11 blocks, which is suitable for an average-sized woman: <u>For Breakfast (3 blocks for each macronutrient):</u> 3 protein blocks: ¾ cup (170 grams) of cottage cheese 1 carb block: 1.5 cups (270 grams) of chopped tomatoes 2 carb blocks: 1 cup (148 grams) of blueberries 3 fat blocks: 9 almonds (11 grams) <u>For Afternoon Snack (1 block for each macronutrient):</u> 1 protein block: 1 large hard-boiled egg (50 grams) 1 carb block: 2 cups (298 grams) of cherry tomatoes 1 fat block: 1 tablespoon of avocado (14 grams)	солодощі та десерти, такі як пончики, печиво, цукерки, пиріжки, торти, тістечка, морозиво; а також напої з високим вмістом цукру - содова, лимонад, енергетичні напої тощо. Споживання цих продуктів невеликими порціями може швидко вичерпати ліміт дозволених вам вуглеводів, тому важливо правильно визначати та обмежувати розмір порції, якщо ви все ж вирішили включити їх у свій раціон. Зразок рекомендованого меню Ось приклад меню, розділеного на 11 блоків, яке підійде для жінки середньої комплекції: <u>На сніданок (3 блоки на кожен макроелемент):</u> 3 білкових блоки: 3/4 склянки (170 грамів) кисломолочного сиру 1 вуглеводний блок: 1,5 склянки (270 грамів) подрібнених помідорів 2 вуглеводних блоки: 1 склянка (148 грамів) чорниці 3 блоки жирів: 9 мигдальних горіхів (11 грамів) <u>На післяобідній перекус (1 блок на кожен макроелемент):</u> 1 білковий блок: 1 велике круто зварене яйце (50 грамів) 1 вуглеводний блок: 2 склянки (298 грамів) помідорів черрі 1 блок жирів: 1 столова ложка авокадо (14 грамів) <u>На обід (3 блоки на кожен макроелемент):</u>
--	---

<u>For Dinner (3 blocks for each macronutrient):</u> 3 protein blocks: 4.5 ounces (127 grams) of baked salmon with dill 1 carb block: 1.5 cups (234 grams) of steamed broccoli 1 carb block: 2 cups (380 grams) of sautéed collard greens 1 carb block: 1 cup (166 grams) of strawberry slices 3 fat blocks: 1 teaspoon (4.5 grams) of extra virgin olive oil to cook salmon and collard greens <u>For Evening Snack (1 block for each macronutrient):</u> 1 protein block: 1 ounce (28 grams) of a mozzarella cheese stick 1 carb block: 2 cups (184 grams) of bell pepper strips 1 fat block: 5 small olives (16 grams) It is important to note that some vegetable portions with 1 block may be larger due to low carb counts. You may adjust the serving size if desired. The Paleo Diet The Paleo Diet has various interpretations depending on the source. The central concept is to consume food similar to that of hunter-gatherer ancestors. The fundamental guidelines of this diet are as follows: no grains, dairy, refined sugar, legumes/beans, starches, alcohol, or processed foods. Some advocates of this diet claim that it can assist in weight management, optimize health by following	3 білкові блоки: 127 грамів запеченого лосося з кропом 1 вуглеводний блок: 1,5 склянки (234 грами) броколі, відвареної на пару 1 вуглеводний блок: 2 склянки (380 грамів) пасерованої листової капусти 1 вуглеводний блок: 1 склянка (166 грамів) нарізаної полуниці 3 блоки жирів: 1 чайна ложка (4,5 грама) нерафінованої оливкової олії для приготування лосося та листової капусти <u>На вечірній перекус (1 блок на кожен макроелемент)</u> 1 білковий блок: 28 грамів сиру моцарела 1 вуглеводний блок: 2 склянки (184 грами) нарізаного соломкою болгарського перцю 1 блок жирів: 5 маленьких олив (16 грамів) Важливо зазначити, що деякі порції овочів розміром в 1 блок можуть бути більшими через низький вміст вуглеводів. За бажанням ви можете відрегулювати розмір порції. Палеодієта Палеодієта має різні інтерпретації залежно від джерела. Основна концепція полягає в тому, щоб споживати їжу, подібну до тієї, яку споживали наші предки - мисливці-збирачі. Основні принципи цієї дієти такі: ніяких зернових, молочних продуктів, рафінованого цукру, бобових/квасолі, крохмалю, алкоголю та оброблених продуктів. Деякі прихильники цієї дієти
--	--

ancestral eating patterns, and avoid the negative effects of legumes and grains. However, we will not delve into these topics. It is important to remember that early humans ate a Paleo diet due to a lack of other food options. Modern humans have access to a much wider variety of food options, which has led to improved athletic and human performance.

CrossFit athletes looking to improve their performance might find a Paleo diet unsuitable because of the limited carbohydrate options, difficulties in refueling adequately, and the restrictive approach to food.

Limited Carbohydrate Options

CrossFit requires a mindset shift from seeing oneself as just a workout enthusiast to an athlete. While cutting calories and increasing activity is generally recommended for better health, CrossFit is a glycolytic sport that relies on carbohydrate stores for energy. For sedentary individuals, adopting a Paleo diet can lead to weight loss and improved energy by eliminating excess calories and increasing lean protein, fruits, and vegetables. However, athletes who rely on carbohydrates for peak performance and recovery may struggle with the limited carbohydrate choices on the Paleo diet. Even the most carbohydrate- dense foods allowed on the diet, such as sweet potatoes and fruit, may not be dense enough for high-level athletes with high calorie and carbohydrate needs who train multiple times a day.

стверджують, що вона може допомогти в контролі над вагою, оптимізації здоров'я за рахунок дотримання предківських моделей харчування та уникнення негативного впливу бобових і зернових. Однак ми не будемо заглиблюватися в ці теми. Важливо пам'ятати, що давні люди дотримувалися палеодієти через брак інших варіантів харчування. Сучасні люди мають доступ до набагато ширшого вибору продуктів харчування, що посприяло покращенню спортивних та фізіологічних показників.

Кросфітери, які прагнуть покращити свої результати, можуть виявити, що палеодієта не підходить їм через обмежену кількість вуглеводів, труднощі з адекватною регенерацією енергії та обмежувальний підхід до їжі.

Обмежена кількість вуглеводів

Займаючись кросфітом, необхідно переосмислити своє відношення до тренувань - замість того, щоб вважати себе просто поціновувачем спорту, потрібно взяти на себе роль професійного спортсмена. Хоча для покращення здоров'я зазвичай рекомендується зменшувати кількість калорій та підвищувати активність, кросфіт - це гліколітичний вид спорту, який використовує запаси вуглеводів для отримання енергії. Для людей, які ведуть малорухливий спосіб життя, дотримання палеодієти може призвести до втрати ваги та покращення енергетичного балансу завдяки виключенню зайвих калорій та збільшенню споживання нежирного білка, фруктів та овочів. Однак спортсмени, які покладаються на вуглеводи для досягнення максимальної продуктивності та відновлення, можуть зіткнутися з проблемою обмеженого вибору вуглеводів у палеодієті. Навіть найбільш багаті на вуглеводи продукти, дозволені дієтою, такі як батат і фрукти, можуть бути недостатньо калорійними для висококласних спортсменів з високими потребами в калоріях і вуглеводах, котрі тренуються по кілька разів на день.

Difficulties in Refueling

Adequately CrossFit athletes who train multiple times a day often find it challenging to plan their meals to meet their calorie requirements. They tend to consume liquid shakes with protein and carbohydrates to recover from training quickly. Shakes are preferable because they are easier to digest than solid food, and athletes need to refuel quickly to perform in subsequent training sessions.

The ideal carbohydrates for recovery are simple, quick-digesting carbohydrates like sugar and refined grains, which are not allowed on the Paleo diet. Whey protein is a great supplement for high-level athletes due to its amino acid profile, but it is also not allowed on the Paleo diet because it is milk derived. Although it is possible to consume enough energy from fruit, chicken, and sweet potatoes, athletes are likely to feel full for a long time, which can negatively impact their training.

Failure to refuel properly can result in weaker lifts, slower metabolic conditioning times, early fatigue, increased risk of injury, and, in chronic cases, RED- S.

Restrictive approach to food

When it comes to emotional health, there are concerns about following a Paleo diet over the long term. Since this is a very strict diet that excludes certain foods, there is a level of restriction that

Труднощі з регенерацією енергії

Атлетам, які тренуються кілька разів на день, часто буває складно спланувати свій раціон так, щоб задовольнити потреби в калоріях. Вони, як правило, вживають рідкі протеїнові та вуглеводні коктейлі для швидкого відновлення після тренування. Коктейлі є популярним варіантом, оскільки вони легше засвоюються, ніж тверда їжа, а спортсменам потрібно швидко поповнювати запаси енергії для подальших тренувань.

Ідеальними вуглеводами для відновлення є прості вуглеводи, що швидко засвоюються, такі як цукор і рафіновані зерна, що не дозволені палеодієтою. Сироватковий білок є чудовою добавкою для атлетів високого рівня завдяки своєму амінокислотному складу, але він також не дозволений при палеодієті, оскільки виготовляється з молока. Хоч отримати достатню кількість енергії з фруктів, курки та батату можна, спортсмени, швидше за все, будуть відчувати себе ситими протягом тривалого часу, що може негативно вплинути на їхні тренування.

Відсутність належної енергетичної регенерації може призвести до зниження силових показників під час виконання вправ, сповільнення метаболічних процесів, швидкої втоми, підвищеного ризику травм, а в хронічних випадках - до розвитку синдрому енергодефіциту в спорті (RED- S).

Обмежувальний підхід до їжі

Коли мова йде про емоційне здоров'я, існують побоювання стосовно довготривалого дотримання палеодієти. Оскільки це дуже сувора дієта, яка виключає певні продукти, то відповідно існує певний рівень обмежень. Як наслідок, можливо, вам доведеться постійно відмовлятися від продуктів, які

comes with it. As a result, you might have to constantly say “no” to foods that would otherwise fit into a balanced nutrition plan, which can lead to guilt if you do indulge. Additionally, a restrictive approach can contribute to yo-yo dieting, which can be worse for your health and performance than consuming the occasional treat. Studies have found that restrictive diets may have a lower long-term success rate compared to a more inclusive nutrition plan that is calorie-controlled. Therefore, it is recommended to abandon the food restriction mindset.

Finally, to achieve specific nutrition goals, it’s important to adopt a personalized approach that suits your individual needs. While the Paleo diet can provide helpful guidelines, it may be difficult to maintain over the long term and may not be ideal for high-intensity training. Personalization is key when it comes to optimal nutrition, taking into account factors such as lifestyle, job, workouts, preferences, and genetics. To make changes to your nutrition, it’s recommended to seek the guidance of a qualified nutrition coach to ensure a personalized and effective approach. Working with a coach can simplify the process and provide valuable knowledge for the future. Investing in learning how to properly fuel your body can pay off for years to come.

CHAPTER 6: INJURY PREVENTION AND RECOVERY

In this chapter, we will provide strategies for preventing and recovering from injuries. We will also discuss how to recognize the signs of overtraining and how to avoid common CrossFit injuries.

в іншому випадку вписувалися б у план збалансованого харчування, що може призвести до почуття провини, якщо ви все ж таки потураєте собі. Крім того, обмежувальний підхід може призвести до йо-йо-ефекту (коли зайва вага повертається ще й з доважкою), що може бути гіршим для вашого здоров'я та продуктивності, ніж випадкові ласощі, які ви дозволяєте собі час від часу. Дослідження показали, що обмежувальні дієти характеризуються нижчим рівнем довгострокового успіху порівняно з більш інклюзивним планом харчування з регулюванням калорійності. Тому рекомендується відмовитися від обмежувального підходу до харчування.

Отже, щоб досягти конкретних результатів за допомогою харчування, важливо застосувати персоналізований підхід, який відповідає вашим індивідуальним потребам. Хоча палеодієта може містити корисні рекомендації, її може бути складно дотримуватися впродовж тривалого часу, і вона може бути недосконалою для високоінтенсивних тренувань. Персоналізація є ключовим фактором, коли мова йде про оптимізацію харчування, беручи до уваги такі фактори, як спосіб життя, робота, тренування, уподобання та генетика. Щоб внести зміни у своє харчування, рекомендується звернутися до кваліфікованого нутриціолога, який забезпечить персоналізований та ефективний підхід. Робота з професіоналом може спростити процес і надати цінні знання на майбутнє. Інвестиції у вивчення того, як правильно жити свій організм, будуть приносити плоди впродовж багатьох років.

РОЗДІЛ 6: ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМ І ВІДНОВЛЕННЯ

У цьому розділі ми розповімо про стратегії запобігання травмам і відновлення після їх отримання. Ми також обговоримо, як розпізнати ознаки перетренованості та як уникнути травм, що часто трапляються під час занять кросфітом.

Prevention is Better than Cure

CrossFit is an intense workout program that can help improve your fitness and boost your confidence. However, like any other high-intensity exercise, it also comes with the risk of injury. To avoid becoming part of the injury statistics, there are seven ways to stay injury-free that we want to quickly cover.

Fortunately, many of the factors that increase the risk of injury can be modified and are within your control. Making some changes or taking a few days off is better than being sidelined from the gym for a month or two due to an injury.

While some of these tips may seem like common sense, it's easy to forget them or not follow them all the time. Therefore, it's essential to have a good reminder of them.

Start slowly and ramp up your workouts gradually

Many people feel the need to compete with others or against the clock and push themselves too hard, which can lead to injury. CrossFit workouts incorporate a variety of exercises from different areas, and it is essential to take time to learn the fundamentals of each exercise, especially with the help of a good coach.

Increasing the frequency or intensity of your workouts too quickly can also increase your risk of injury. You don't have to lift the specified weight in the workout of the day (WOD), so it's crucial to adjust accordingly and not try to be a hero. Your body needs time to adjust to this new type of workout, so it's essential to ramp up

Краще запобігти, ніж лікувати

Кросфіт - це інтенсивна програма тренувань, яка може допомогти покращити фізичну форму та підвищити рівень впевненості у собі. Однак, як і будь-яка інша високоінтенсивна активність, вона також пов'язана з ризиком отримання травм. Далі ми коротко розкажемо про 7 способів уникнення травм, аби ви не стали складовою частиною травматичної статистики.

На щастя, більшість факторів, які підвищують ризик отримання травми, можна контролювати. Внести деякі зміни або взяти кілька вихідних краще, ніж бути відстороненим від занять спортом на кілька місяців або навіть років.

Хоча деякі з цих порад можуть здаватися цілком логічними, про них легко забути. Тому важливо тримати їх на пам'яті.

Починайте повільно і підвищуйте навантаження поступово

Багато людей відчують потребу змагатися або з іншими, або проти таймера і перенапружуються, що може призвести до травм. Тренування з кросфіту включають різноманітні вправи з різних напрямків, і дуже важливо приділити час вивченню основ кожної з них, особливо під керівництвом кваліфікованого тренера.

Занадто швидке збільшення кількості або інтенсивності тренувань також може підвищити ризик травм. Вам не обов'язково піднімати вагу, вказану в тренуванні дня (WOD), тому дуже важливо правильно налаштуватися і не намагатися бути героєм. Вашому тілу потрібен час, щоб пристосуватися до нового типу тренувань, тому важливо збільшувати навантаження повільно.

slowly.

It is essential to remember that everyone progresses differently, and comparing yourself to others can be counterproductive. Instead, gradually work your way up to your desired goals and resist the temptation to progress too quickly.

Use proper technique when doing CrossFit exercises

Although it's widely known, many CrossFit enthusiasts still use bad form/technique, which is one of the primary reasons for injuries. Learning proper technique, particularly for Olympic lifts, requires a lot of coaching and practice. It's advisable to seek out a good coach who can help you learn each exercise's correct form and take the appropriate time to master it. You may need to regress an exercise until you've mastered it before moving on to more advanced movements. Additionally, you must display proper technique before progressing to more challenging exercises. Progressing too quickly can increase your chances of getting injured. Lastly, fatigue can also affect your technique, so it's essential to be mindful of your form, especially towards the end of a set or round.

Perform a dynamic warm-up before your workout of the day (WOD)

Despite the common knowledge of dynamic warm-ups, they are not frequently used, and people tend to settle for a 200m run as a warm-up. However, dynamic warm-ups are easy to implement and have numerous benefits. A dynamic warm-up can help you feel loose and ready before starting your workout. In fact, incorporating a dynamic warm-up has been known to lead to personal records (PRS). Studies have shown that dynamic warm-ups are better than static stretching

Важливо пам'ятати, що всі прогресують по-різному, і порівнювати себе з іншими може бути контрпродуктивно. Натомість поступово рухайтесь до бажаних цілей і не піддавайтесь спокусі швидкого прогресу.

Технічно виконуйте вправи

Незважаючи на те, що це всім відомо, багато поціновувачів кросфіту все ще технічно неправильно виконують вправи, що є однією з головних причин травмування. Опанування правильної техніки, особливо для виконання елементів важкої атлетики, вимагає багато тренувань і практики. Бажано знайти хорошого тренера, який допоможе вам навчитися правильно виконувати кожну вправу і приділить достатньо часу для її освоєння. Можливо, вам доведеться повертатися до вправи знову і знову, доки ви не опануєте її, перш ніж переходити до більш складних рухів. Крім того, ви зобов'язані демонструвати правильну техніку, перш ніж переходити до більш складних вправ, адже занадто швидкий прогрес може збільшити ваші шанси отримати травму. І насамкінець, втома також може вплинути на вашу техніку, тому важливо стежити за своїм фізичним станом, особливо наприкінці сету або раунду.

Виконайте динамічну розминку перед тренуванням дня (WOD)

Незважаючи на те, що динамічні розминки широко відомі, їх нечасто використовують, і люди, як правило, задовольняються пробіжкою на 200 метрів для розминки. Однак динамічна розминка проста у виконанні та має багато переваг. Вона допоможе вам відчути себе розкутим і готовим до

in preparing an athlete for performance and reducing the risk of injury. The benefits of a dynamic warm-up include increased heart rate and blood flow, improved range of motion, and activation of the central nervous system, which improves your coordination and movement ability.

Pay attention to your body during workouts

If you experience pain, it's your body's way of telling you something is wrong, and ignoring it can make the problem worse. If you have had an issue or pain for more than a week and it's affecting your workouts, consider getting it evaluated by a physical therapist. It's crucial to understand your physical limitations and not push yourself beyond them. While it's fine to challenge yourself within your abilities, it's not wise to attempt exercises or weights that are beyond your capabilities. Ultimately, aim for intensity rather than insanity.

Incorporate recovery days into your training program

Even though some people may think that working out more is better and that they can't miss a workout, it's important to recognize that as you age, your body doesn't recover as quickly as it did when you were younger.

Regardless of your goals, make sure to include recovery days in your training plan to allow your body to rest and repair. Rest days are necessary to allow your muscles to heal and become stronger. When muscles are fatigued, they can't perform at their best, which can result in injury or poor technique.

As a general recommendation, it's suggested to have 2-3 days per

початку тренування. Більше того, відомо, що застосування динамічної розминки сприяє досягненню особистих рекордів (PRS). Дослідження показали, що динамічна розминка краще, ніж статична розтяжка, готує спортсмена до виступу і знижує ризик травм. Переваги динамічної розминки включають збільшення частоти серцевих скорочень і кровотоку, покращення амплітуди рухів та активацію центральної нервової системи, що поліпшує координацію та рухові здібності.

Приділяйте увагу своєму тілу під час тренувань

Якщо ви відчуваєте біль, це спосіб вашого тіла сказати вам, що щось не так, і ігнорування цього може погіршити ситуацію. Якщо ви відчуваєте біль більше тижня і це впливає на ваші тренування, подумайте про те, аби проконсультуватися з фізіотерапевтом. Дуже важливо розуміти свої фізичні обмеження і не виходити за їх межі. Хоча випробовувати себе в межах своїх можливостей - це нормально, не варто намагатися виконувати вправи або піднімати вагу, які виходять за рамки ваших можливостей. Зрештою, намагайтеся досягти інтенсивності, а не божевільності.

Додайте дні відновлення до своєї тренувальної програми

Незважаючи на те, що деякі люди гадають, ніби більше тренувань - це краще, і що вони не можуть пропустити жодного тренування, важливо розуміти, що з віком ваше тіло відновлюється не так швидко, як в молодості.

Незалежно від ваших цілей, обов'язково додайте у свій тренувальний план дні відновлення, щоб дати тілу можливість відпочити і відновитися. Дні відпочинку необхідні для того, щоб ваші м'язи могли відновитися і стати сильнішими. Коли м'язи втомлені, вони не можуть працювати на повну силу, що може призвести до травм або порушення техніки.

week of less intense workouts, such as a recovery workout or yoga class. If you always push yourself to the limit, you run the risk of injuring yourself and not being able to workout at all.

Have consistent and high-quality sleep

Getting adequate sleep every night, preferably 8-9 hours, is crucial for optimal physical and mental health. Unfortunately, poor sleep quality and quantity are prevalent among Americans. When you sleep, your body increases blood flow to muscles, and human growth hormone is released, enabling your body to recover and grow. The longer you sleep, the more recovery and restoration take place. If you don't get enough sleep, your body won't have enough time to repair and rebuild. It may sound insignificant to some people that better sleep can lead to faster healing and better performance, but consider how much better you feel after a good night's sleep. Imagine getting this quality of sleep regularly!

Assess your body's mobility and pain issues

A musculoskeletal assessment can provide valuable information on your body's movement patterns and identify any limitations or compensations that need to be addressed. This is not just a routine check-up with your doctor, but rather a comprehensive evaluation by a physical therapist to determine the proper modifications or regressions for your specific needs. For example, if you experience knee pain during squats, box squats may be a better option, and if you have shoulder pain during pull-ups, inverted ring rows could be a more suitable exercise. It's crucial to address any limitations

Загалом рекомендуємо виділити 2-3 дні на тиждень для менш інтенсивних тренувань, таких як відновлювальне тренування або заняття йогою. Якщо ви завжди доводите організм до повного виснаження, то ризикуєте травмуватися і взагалі не мати змоги тренуватися.

Міцно та якісно спіть

Повноцінний сон щоночі, бажано 8-9 годин, має вирішальне значення для оптимального фізичного та психічного здоров'я. На жаль, погана якість сну і недосипання є поширеним явищем серед людей. Коли ви спите, ваше тіло підсилює притік крові до м'язів, і вивільняється гормон росту, що дозволяє вашому організму відновлюватися і рости. Чим довше ви спите, тим ефективніше відбувається відновлення та регенерація. Якщо ви не висипаєтеся, ваш організм не матиме достатньо часу для відновлення. Для когось сон здається неважливим, але його якість сприяє швидшому зціленню і поліпшує продуктивність. Просто згадайте наскільки краще ви почуваєтеся після повноцінного нічного сну. Уявіть, що ви будете спати так регулярно!

Визначте ваш рівень мобільності та кількість больових точок у вашому тілі

Обстеження опорно-рухового апарату може надати цінну інформацію про рухові особливості вашого тіла та виявити будь-які, що потребують уваги. Це не просто плановий огляд у лікаря, а комплексна оцінка, яку проводить фізіотерапевт, аби визначити належні заходи з корекції або регресії для задоволення ваших конкретних потреб. Наприклад, якщо ви відчуваєте біль у колінах під час присідань, кращим варіантом можуть бути присідання на тумбу, а якщо ви відчуваєте біль у плечах під час підтягувань, то більш

before they become problematic and to work with a qualified professional who can make personalized recommendations for your workouts.

Recovery after an Injury

Inasmuch as prevention is better, cure is still essential when the unwanted happens. Injuries can happen even if you take measures to prevent them, and it's essential to understand that getting injured doesn't mean it's the end. While there are practical strategies to avoid injuries, there's no guarantee you won't experience an injury in your lifetime. However, many people recover from injuries and come back stronger. Severe injuries like herniated discs and shoulder surgery can be challenging to overcome, but they also provide an opportunity to learn more about your body, what caused the injury, and how to adjust your training to your needs and injuries. It's possible to learn these things without experiencing an injury, and there are still valuable lessons to be learned from challenging situations.

Avoiding physical activities to prevent injuries may seem like a good idea, but it can increase the risk of significant health issues in the long run, which outweighs the risk of minor injuries from training. CrossFit and other strength-related sports have injury rates ranging from 0.2 to 18.9 per 1000 hours of training, which is similar to other sports like Olympic lifting. Common injuries in CrossFit include those related to the shoulder, knee, and low back, but the risk can be significantly reduced with proper programming and adaptations.

підходящою вправою можуть бути підтягування на кільцях. Дуже важливо усунути будь-які обмеження до того, як вони стануть проблемою, і працювати з кваліфікованим фахівцем, який надасть вам індивідуальні рекомендації щодо тренувань.

Відновлення після травми

Хоча профілактика є кращим варіантом, лікування все одно необхідне, коли небажане трапляється. Травми можуть трапитися, навіть якщо ви вживаєте достатньо заходів для їх запобігання, і важливо розуміти, що отримання травми не означає, що це кінець. Незважаючи на те, що існують практичні стратегії уникнення травм, немає гарантії, що ви не отримаєте жодної протягом життя. Однак багато людей відновлюються після травм і стають сильнішими. Важкі травми, такі як грижа міжхребцевих дисків або операція на плечовому суглобі, можуть бути складними для подолання, але вони також дають можливість дізнатися більше про своє тіло, про те, що спричинило травму, і як пристосувати тренування до ваших потреб і ушкоджень. Цього можна навчитися і без травмування, але зі складних ситуацій все одно можна засвоїти цінні уроки.

Відмова від фізичних навантажень задля уникнення травм може здатися гарною ідеєю, але це може збільшити ризик серйозних проблем зі здоров'ям у довгостроковій перспективі, що переважає ризик незначних травм під час тренувань. У кросфіті та інших видах спорту, пов'язаних із силовими навантаженнями, рівень травматизму коливається від 0,2 до 18,9 на 1000 тренувань, що аналогічно іншим видам спорту, таким як важка атлетика. Найпоширеніші травми у кросфіті - це травми плеча, коліна та попереку, але

If you do get injured, it's important to know the best way to treat training.

Step One: Do everything you are permitted to do

The first step to take after an injury is to seek advice from medical professionals and avoid relying on random advice found on the internet. They can recommend suitable activities that won't interfere with the recovery process. Experts recommend staying active even when injured because physical activity can help improve mental health during a tough time. There are many movements that you can do, such as regular walks for upper-body injuries and lower body movements like lunges and squats. Functional movements with a full range of motion are suitable for CrossFit athletes, but machines are also useful for resistance training without the risk of injury. For instance, a SAFETY SQUAT BAR is a helpful tool that can be used to lift heavy weights while recovering from shoulder injury. Similarly, for those with knee injuries, pull-ups can still be performed to work on upper-body strength.

Step Two: Make an effort to recuperate

The majority of injuries can be healed by simply allowing time to pass. However, this does not mean that you should not take any steps to aid the healing process and decrease the time it takes to recover. The aforementioned approach remains the same. Do only what is permitted and continue to move. Light training, including weight training, will become possible soon enough, and your physical therapist will provide you with all the necessary tools. It is critical to your recovery process, even if it does not feel like the

ризик можна значно зменшити за допомогою правильного складання програми та відповідних адаптацій.

При травмуванні важливо знати, як найкраще поводитися під час тренування.

Крок перший: Робіть усе, що вам дозволено

Перший крок після отримання травми - звернутися за порадою до медичних працівників і не покладатися на випадкові рекомендації, знайдені в інтернеті. Фахівці допоможуть підібрати відповідні види діяльності, що не заважатимуть процесу відновлення. Експерти рекомендують залишатися активними навіть після травми, оскільки фізична активність може допомогти поліпшити психологічне здоров'я у важкий час. Існує багато рухів, які можна виконувати: при травмах верхньої частини тіла можна робити регулярні прогулянки та виконувати рухи нижньою частиною тіла, такі як випади та присідання. Функціональні рухи у повному діапазоні ідеально підходять для кросфітерів, але тренажери також корисні для силових тренувань і не несуть у собі ризику травм. Наприклад, адаптований гриф для присідань (SAFETY SQUAT BAR) - корисний інструмент, який можна використовувати для підняття великої ваги під час відновлення після травми плеча. Аналогічно, для тих, хто має травму коліна, можна виконувати підтягування, аби розвинути силу верхньої частини тіла.

Крок другий: Докладайте зусиль заради відновлення

Більшість травм можна загоїти, якщо просто дати їм час. Однак це не означає, що ви не повинні вживати жодних заходів, аби прискорити процес загоєння і скоротити час, необхідний для відновлення. Вищезгаданий підхід залишається незмінним. Робіть тільки те, що дозволено, і продовжуйте рухатися. Легкі тренування, в тому числі з обтяженнями, стануть можливими досить скоро, а ваш фізіотерапевт забезпечить вас усіма необхідними

rigorous work you are used to.

There are numerous areas to focus on in CrossFit, and there is likely at least one area where you can make improvements without jeopardizing your recovery period. Take some time to reassess your abilities and weaknesses, and create a plan to establish a better foundation for the period when you are free of injury.

Step Three: Returning to your exercise routine

After getting clearance from medical professionals to resume your training, it's important to avoid immediately jumping back into your previous program and routine. Even if you've followed the above tips, your body may not be ready to handle the volume and intensity of your previous workout. Instead, you should implement an "Intro Phase" that gradually builds up in intensity and volume towards your previous routine. It's difficult to determine how long this phase should be, as it depends on the severity of your injury. It's important to consult professionals and avoid guessing. Additionally, it's important to evaluate if there is a risk of re-injury and adjust your routine accordingly to avoid becoming a permanently injured athlete.

Overtraining

If you have a CrossFit competition coming up, it's natural to want to push yourself to the limit and train harder than ever before. However, this can lead to overtraining, which is a dangerous path to go down. As someone who has competed in CrossFit Regionals 5 times, I've learned that overtraining can be detrimental to your performance and overall health. It's important to recognize the symptoms of overtraining, such as fatigue, insomnia, poor recovery,

інструкціями. Це дуже важливо для процесу відновлення, навіть якщо це не схоже на звичну для вас безжалісну працю.

У кросфіті є багато сфер, на яких варто зосередитися, і, ймовірно, є принаймні одна сфера, в якій ви можете досягти прогресу, не ставлячи під загрозу свій реабілітаційний період. Приділіть трохи часу на переоцінку своїх сильних і слабких сторін та створіть план дій на майбутнє.

Крок третій: Повернення до тренувань

Після отримання медичного дозволу на відновлення тренувань важливо уникати миттєвого повернення до попередньої тренувальної програми та розпорядку дня. Навіть якщо ви дотримувалися наведених вище порад, ваш організм може бути не готовий до такої самої інтенсивності та кількості навантажень як до травми. Замість цього, вам слід впровадити "інтро-фазу", протягом якої ви поступово збільшуватимете інтенсивність та кількість тренувань до попереднього рівня. Важко визначити, наскільки тривалою має бути ця фаза, оскільки це залежить від серйозності вашої травми. Важливо проконсультуватися з професіоналами та не гадати. Крім того, важливо оцінити, чи існує ризик повторної травми, і відповідно скоригувати свої тренування, аби не стати спортсменом з постійною травмою.

Перетренованість

Якщо у вас на носі змагання з кросфіту, цілком природно, що ви хочете викластися на повну і тренуватися більше, ніж будь-коли. Однак це може призвести до перетренованості, а це небезпечна стежка. Як людина, яка 5 разів брала участь у регіональних змаганнях з кросфіту, я зрозумів, що перетренованість може бути шкідливою для вашої продуктивності та

and injury, and take steps to prevent it. While it may be tempting to do two-a-days or skimp on warming up, these actions can actually hinder your progress and lead to burnout. Remember to listen to your body and give yourself time to recover in between training sessions.

A quick way to check if you're overtraining is by testing your resting heart rate. You can check your pulse at your neck or wrist first thing in the morning, count how many times your heart beats in 20 seconds, and multiply it by 3. Note down this number and repeat the process every morning. If your resting heart rate is higher than 7-10 bpm, 2-3 days after an intense workout, you may be overtraining and not fully recovered. This can cause your nervous system to be in a constant state of stress, which is not healthy.

Proper recovery and nutrition are the best ways to recover from overtraining. Research has shown that taking a break from intense exercise for 2-3 days can help your body recover fully. During this time, you can focus on resting, improving your movement patterns, and working on mobility or stability needs. Staying hydrated, drinking plenty of fluids, and eating nutritious food can provide your body with the essential nutrients it needs for recovery.

CHAPTER 7: MENTAL STRENGTH

This chapter will cover techniques for developing mental toughness and resilience, including goal-setting, visualization, meditation and more. We will also discuss how to overcome mental barriers and

загального стану здоров'я. Важливо розпізнавати симптоми перетренованості, такі як втома, безсоння, погане відновлення та травми, і вживати заходів для її запобігання. В цей час також може виникнути величезне бажання тренуватися два рази на день або не робити розминку, проте ці дії можуть зашкодити вашому прогресу і призвести до вигорання. Не забувайте прислухатися до свого тіла і давати собі час на відновлення між тренуваннями.

Швидкий спосіб визначити, чи не перетренувалися ви, - виміряти частоту серцевих скорочень у стані спокою. Ви можете перевірити свій пульс на шиї або зап'ясті вранці, порахувати, скільки разів серце б'ється за 20 секунд, і помножити його на 3. Запишіть це число і повторюйте процедуру щоранку. Якщо через 2-3 дні після інтенсивного тренування ваш пульс у стані спокою перевищує показник на 7-10 уд./хв., це може означати, що ви перетренувалися і не повністю відновилися. Це може призвести до того, що ваша нервова система буде перебувати в постійному стані стресу, а це шкідливо для здоров'я.

Правильне відновлення та харчування - найкращі способи відновитися після перетренованості. Дослідження показали, що перерва між інтенсивними тренуваннями на 2-3 дні може допомогти вашому організму повністю відновитися. У цей час ви можете зосередитися на відпочинку, вдосконаленні своїх рухів і роботі над покращенням мобільності та стабільності. Підтримуючи водний баланс, вживаючи достатню кількість рідини та поживної їжі, ви забезпечите свій організм поживними речовинами, необхідними для відновлення.

РОЗДІЛ 7: СИЛА ДУХУ

У цьому розділі ми розглянемо методи розвитку психологічної стійкості, включаючи визначення цілей, візуалізацію, медитацію тощо. Ми також

how to stay motivated over the long term.

Emotional resiliency is the true meaning behind the term “mental strength,” as it refers to the ability to deal with stress and difficulties in a healthy manner. Mental strength and resilience are not the same as mental health. Some individuals may associate the terms mental strength or resilience with the absence of mental illness, but that is incorrect. Many people who suffer from mental illness have learned to cope with their condition in a positive way, resulting in good mental health and emotional resilience. On the other hand, someone with no prior history of mental illness may still have poor mental health and lack emotional resilience.

What is mental strength?

Mental strength, also known as emotional resilience, refers to an individual's ability to handle stress, pressure, and other challenges that they may encounter in their daily lives. It involves dealing with difficult situations effectively and recovering from them in a timely manner. Developing mental strength can have numerous benefits, including increased life satisfaction and a reduced risk of future mental health issues.

When an individual is mentally strong, they are better equipped to pursue their goals without fear of failure. They are also more resilient when facing challenging times or experiencing loss. It is crucial to not only manage certain situations but also to recover effectively and efficiently.

Fortunately, mental strength can be developed and strengthened over time. It involves practicing healthy coping strategies, self-care,

обговоримо, як долати психологічні бар'єри і як залишатися вмотивованим протягом тривалого часу.

Емоційна стійкість - це справжнє значення поняття "сили духу", оскільки воно описує здатність справлятися зі стресом і труднощами у здоровий спосіб. Сила духу та стійкість - це не те саме, що психологічне здоров'я. Деякі люди можуть асоціювати наявність сили духу або стійкості з відсутністю психологічних захворювань, але це неправильно. Багато людей, які страждають на такі захворювання, навчилися справлятися зі своїм станом у позитивний спосіб, що дозволило їм досягти хорошого психологічного здоров'я та емоційної стійкості. З іншого боку, людина без жодних встановлених діагнозів, пов'язаних з психікою, може мати поганий стан психологічного здоров'я і не мати емоційної стійкості.

Що таке сила духу?

Сила духу, також відома як емоційна стійкість, означає здатність людини справлятися зі стресом, тиском та іншими викликами, з якими вона може зіткнутися у своєму повсякденному житті. Сила духу передбачає ефективне вирішення складних ситуацій та своєчасне оголошення від них. Розвиток емоційної стійкості може мати численні переваги, зокрема підвищення рівня задоволеності життям і зниження ризику виникнення проблем із психологічним здоров'ям у майбутньому.

Коли людина психологічно сильна, вона швидше досягає своїх цілей, не боячись невдач. Такі люди також більш сильні, коли стикаються зі складними часами або переживають втрати. Дуже важливо не лише справлятися з певними ситуаціями, а й ефективно та результативно приходити до тями після них.

На щастя, силу духу можна розвивати і зміцнювати з часом. Це передбачає

and fostering a compassionate inner dialogue. Developing emotional resilience also means going through difficult times and learning from those experiences. It is important to reflect on past challenges and acknowledge one's efforts in overcoming them. Celebrating personal victories, no matter how small, can help build confidence and motivation for future endeavors.

In conclusion, mental strength or emotional resilience is a vital aspect of overall well-being. By developing and practicing healthy coping strategies, self-care, and reflection, individuals can become more resilient and better equipped to handle life's challenges. It is never too late to start building mental strength, and with time and effort, it can lead to greater satisfaction and fulfillment in life.

Techniques to help build mental strength

Need to build up your Mental Strength? Well then, here are some suggestions to consider:

Recognize and acknowledge your emotions throughout the day

It's essential to take the time to check in with yourself and determine how you're feeling. Identifying your emotions, whether you're anxious, upset, or happy, allows you to determine what you need to do to address them. This mental check-in provides you with an opportunity to evaluate your needs and take action to fulfill them. Without acknowledging your feelings, you might not be able to provide yourself with the support you require. By taking the time to understand and validate your emotions, you are more likely to feel more balanced and in control. This helps you to make informed decisions and respond appropriately to whatever challenges or opportunities come your way. Therefore, it's crucial to practice

практику здорових стратегій подолання труднощів, турботу про себе та сприяння внутрішньому емпатичному діалогу. Розвиток емоційної стійкості також означає переживання важких часів і отримання уроків із цього досвіду. Важливо осмислювати минулі негаразди та визнавати свої успіхи в їх подоланні. Святкування особистих перемог, якими б маленькими вони не були, може допомогти зміцнити впевненість і мотивацію для майбутніх звершень.

Отже, сила духу або емоційна стійкість є життєво важливим аспектом загального добробуту. Розвиваючи і практикуючи здорові стратегії подолання труднощів, турботу про себе і рефлексію, люди можуть стати більш стійкими і краще підготовленими до подолання життєвих проблем. Ніколи не пізно почати розвивати силу духу, і з часом та зусиллями це може підвищити рівень щастя та повноцінності життя.

Техніки, що допоможуть зміцнити силу духу

Потрібно зміцнити емоційну стійкість? Тоді ось кілька порад, на які варто звернути увагу:

Розпізнавайте та усвідомлюйте свої емоції протягом дня

Важливо знайти час, аби прислухатися до себе і визначити, як ви себе відчуваєте. Визначивши свої емоції - тривогу, смуток чи радість - ви зможете зрозуміти, що вам потрібно зробити, аби впоратися з ними. Ця діагностика дає вам можливість оцінити свої психологічні потреби і вжити заходів для їх задоволення. Не визнаючи своїх почуттів, ви не зможете надати собі необхідну підтримку. Витративши час на розуміння та визнання своїх емоцій, ви з більшою ймовірністю відчуєте себе більш врівноваженими та

regular emotional check-ins to ensure that you're giving yourself what you need to thrive.

Practice self-compassion

In situations where you may have unintentionally offended a family member or didn't display the amount of patience you wanted to with your child, showing yourself kindness and understanding can make a big difference. The aim of self-compassion is to quiet the inner critic and treat yourself with the same compassion and care that you would offer a close friend.

One way to practice self-compassion is to change the way you talk to yourself. Rather than using self-critical language, shift your internal dialogue to a more supportive and empathetic tone. Imagine how you would speak to a friend who is going through a similar situation, and extend the same love and compassion to yourself. It can be challenging to break the habit of negative self-talk, but with practice, you can build a more self-compassionate mindset.

By practicing self-compassion regularly, you can improve your overall mental health and well-being. Instead of dwelling on your mistakes or shortcomings, you can learn to accept them as part of the human experience and use them as opportunities for growth and self-improvement.

Assess your Situation

When faced with a challenge, it can be easy to become overwhelmed and feel as though it's a catastrophe. However, it's

спокійними. Це допоможе вам приймати обґрунтовані рішення та адекватно реагувати на будь-які труднощі або перспективи, що виникатимуть на вашому шляху. Тому дуже важливо регулярно відстежувати свій емоційний стан, аби переконатися, що ви даєте собі все необхідне для процвітання.

Практикуйте самоспівчуття

У ситуаціях, коли ви ненавмисно образили когось із членів сім'ї або не проявили належного терпіння по відношенню до своєї дитини, прояв доброти і розуміння до себе може мати велике значення. Мета самоспівчуття - вгамувати внутрішнього критика і ставитися до себе з таким же співчуттям і турботою, як до близького друга.

Один із способів практикувати самоспівчуття - змінити манеру розмови з собою. Замість того, щоб використовувати самокритичну мову, переведіть свій внутрішній діалог на більш підтримуючий і співчутливий тон. Уявіть, як би ви говорили з другом, котрий переживає подібну ситуацію, і проявіть таку ж любов і співчуття до себе. Позбутися звички говорити про себе негативно може бути складно, але з практикою ви зможете сформувати більш доброзичливий спосіб мислення.

Регулярно практикуючи самоспівчуття, ви можете покращити своє психологічне здоров'я та самопочуття. Замість того, щоб заціклюватися на своїх помилках чи недоліках, ви можете навчитися приймати їх як частину життєвого досвіду і використовувати як можливість для зростання і самовдосконалення.

important to take a step back, take a deep breath, and assess the situation objectively. By doing so, you can determine whether the challenge you're facing is truly a catastrophe or simply an inconvenience. This can be a helpful distinction to make because it can change the way you approach the situation. If it's an inconvenience, you can start problem-solving and brainstorming solutions, drawing upon your previous successes in similar situations. By focusing on your ability to overcome challenges in the past, you can build confidence and resilience in the face of future challenges. So, the next time you're faced with a difficult situation, take a moment to assess the situation and determine whether it's truly a catastrophe or just an inconvenience. This can help you approach the challenge with a clear and level-headed mindset, allowing you to problem-solve and come up with effective solutions.

Take it One step at a Time

When you experience feelings of anxiety or depression, it's common to want to avoid things that make you uncomfortable or stressed. However, avoidance can actually make those negative feelings worse and lead to procrastination. For example, if you have an important work presentation coming up, you may be tempted to avoid preparing for it altogether.

Instead, a helpful strategy is to break the task down into small, manageable steps and work on them gradually. This can help to alleviate anxiety and build a sense of accomplishment as you make progress towards your goal. For instance, you might try setting aside a specific time each day to work on the presentation, even if it's just for an hour.

Оцінюйте проблему з усіх сторін

Перед обличчям проблеми легко розгубитися і відчувати, що це катастрофа. Однак важливо зробити крок назад, глибоко вдихнути та об'єктивно оцінити ситуацію. Так ви зможете визначити, чи є проблема, з якою ви зіткнулися, справді катастрофою, або ж просто незручністю. Такий підхід може бути корисним, оскільки може змінити ваше ставлення до ситуації. Якщо це незручність, ви можете почати пошук рішення, спираючись на свій попередній досвід подолання подібних ситуацій. Зосереджуючись на своїй здатності долати труднощі в минулому, ви можете розвинути впевненість і стійкість перед обличчям майбутніх. Отже, наступного разу, коли ви зіткнетеся зі складною ситуацією, знайдіть хвилинку, щоб оцінити її та визначити, чи це справді катастрофа, чи просто незручність. Це допоможе вам підійти до вирішення проблеми з ясним і тверезим розумом, що дозволить вам знаходити ефективні рішення.

Дійте поступово

Під час відчуття тривоги або пригнічення зазвичай хочеться уникати речей, які викликають у вас дискомфорт або стрес. Однак уникнення може погіршити ці негативні почуття і призвести до прокрастинації. Наприклад, якщо незабаром відбудеться важлива робоча презентація, у вас може виникнути думка взагалі не готуватися до неї.

Натомість корисною стратегією є розподіл завдання на невеликі, прості кроки і поступова робота над ними. Це допоможе зменшити тривогу і сформувати почуття успіху в міру того, як ви просуваєтеся до своєї мети.

By practicing taking small steps towards tasks you've been avoiding, you can not only reduce anxiety and procrastination, but also boost your self-esteem and mood. It's important to remember that progress is not always linear, and it's okay to take breaks or adjust your goals as needed. The key is to keep moving forward, even if it's just in small increments.

Work on Your Mindfulness

One effective way to manage stress and anxiety is by practicing mindfulness techniques. Whenever you find yourself feeling overwhelmed, it's a great idea to create some mental space and practice mindfulness. You can do this by taking deep breaths and focusing on your reactions and sensations in the present moment.

One technique that can help you stay focused and centered is box breathing. This involves inhaling for four counts, holding your breath for four counts, exhaling for four counts, and then holding your breath for four counts again. You can repeat this cycle as many times as needed until you feel more calm and centered.

Another effective mindfulness technique is to practice one-minute meditations. This involves setting aside a minute each day to sit quietly and focus on your breath. Simply close your eyes, take a deep breath in, and exhale slowly. As you do this, focus on the sensations in your body and allow your thoughts to come and go without judgment.

By practicing mindfulness techniques like these, you can become more present and in tune with your body, which can help reduce stress and anxiety. Remember to be patient with yourself and don't expect immediate results – developing mindfulness skills takes time

Наприклад, ви можете спробувати щодня виділяти певний час для роботи над презентацією, навіть якщо це буде лише година.

Навчившись робити завдання, яких ви уникали, невеликими кроками, ви зможете не лише зменшити тривожність і прокрастинацію, але й підвищити самооцінку та настрій. Важливо пам'ятати, що прогрес не завжди є лінійним, і це нормально - робити перерви або коригувати свої цілі за потреби. Головне - продовжувати рухатися вперед, навіть невеличкими кроками.

Працуйте над своєю самосвідомістю

Один з ефективних способів упоратися зі стресом і тривогою - практикувати техніки самоусвідомлення. Щоразу, коли ви відчуваєтеся емоційно перевантаженими, чудовою ідеєю буде створити певний психологічний простір і зайнятися практикою самоусвідомлення. Ви можете робити це, глибоко вдихаючи і зосереджуючись на своїх емоціях і відчуттях у поточний момент.

Одна з технік, яка може допомогти вам залишатися зосередженим - це тактичне дихання. Ви вдихаєте на чотири рахунки, затримуєте дихання на чотири рахунки, видихаєте на чотири рахунки, а потім знову затримуєте дихання на чотири рахунки. Ви можете повторювати цей цикл стільки разів, скільки потрібно, доки не відчуєте себе більш спокійно і зосереджено.

Ще одна ефективна техніка розвитку самоусвідомленості - це практика однохвилинних медитацій. Це передбачає виділення хвилини щодня, щоб посидіти спокійно і зосередитися на своєму диханні. Просто закрийте очі, зробіть глибокий вдих і повільний видих. Роблячи це, зосередьтеся на відчуттях у вашому тілі і дозвольте своїм думкам вільно мандрувати розумом.

and practice.

Externalize your Feelings

When you're going through a difficult time or feeling overwhelmed, it's important not to keep your feelings to yourself. Instead, externalizing how you feel can be a helpful way to manage and process those emotions. This can be done through assertive communication, which involves expressing yourself in a direct and respectful manner. There are many ways to externalize your emotions, such as through journaling, talking to a therapist, or confiding in a trusted friend. By naming and communicating your feelings, you can gain clarity and perspective on what's been bothering you, and also feel more empowered in the process. It's also important to have a supportive social circle who can provide encouragement and understanding, as this can make a significant difference in how you cope with stress and adversity.

Externalizing your emotions can help you develop stronger communication skills and a deeper understanding of yourself. By learning to articulate your feelings effectively, you can improve your relationships with others and also build greater resilience in the face of challenges. Remember that it's okay to ask for help or support when you need it, and that seeking out resources for emotional support can be an important step in your personal growth and well-being.

Keep up a Healthy Lifestyle

In order to maintain emotional resilience, it's important to maintain

Практикуючи подібні техніки самоусвідомлення, ви зможете краще відчувати свою присутність в моменті і перебувати в гармонії зі своїм тілом, що допоможе знизити рівень стресу і тривожності. Не забувайте бути терплячими до себе і не очікуйте миттєвих результатів, адже розвиток навичок самоусвідомленості вимагає часу і практики.

Виражайте власні почуття та емоції

Коли ви проходите через складний період або почуваєтесь переповненими, важливо не тримати свої почуття в собі. Натомість, зовнішній прояв ваших емоцій може бути корисним способом керувати ними та опрацьовувати їх. Це можна зробити за допомогою позитивної комунікації, яка передбачає пряме і шанобливе висловлювання своїх думок. Існує багато способів виплеснути свої емоції назовні, наприклад, через ведення щоденника, розмову з психотерапевтом або відверту розмову з близьким другом. Визначаючи свої почуття і повідомляючи про них, ви можете отримати ясність і перспективу щодо того, що вас турбує, а також відчувати себе більш внутрішньосамостійним. Важливо також мати близьке оточення, яке може підтримати і зрозуміти вас, оскільки це може суттєво вплинути на ваше вміння справлятися зі стресом і життєвими труднощами.

Вираження своїх емоцій може допомогти вам розвинути навички комунікації та глибше зрозуміти себе. Навчившись ефективно висловлювати свої почуття, ви зможете покращити свої стосунки з іншими людьми, а також розвинути більшу стресостійкість. Пам'ятайте, що це нормально - просити про допомогу чи підтримку, коли вона вам потрібна, і що пошук ресурсів для емоційної підтримки може стати важливим кроком у вашому особистісному зростанні.

a healthy lifestyle. This means taking care of your physical health by engaging in regular exercise, maintaining a well-balanced diet, and getting enough sleep. When we prioritize our physical health, it can have a positive impact on our mental well-being as well. Without proper sleep, it's difficult to have the mental clarity and energy to cope with life's challenges. In addition to getting enough rest, it's important to limit social media use and news consumption. Constant exposure to negative news and social media can be overwhelming and lead to feelings of anxiety and depression. By prioritizing self-care and limiting our exposure to negative stimuli, we can build our emotional resilience and better manage stress and challenges in our lives.

Mental barriers

Mental barriers refer to a set of beliefs that limit our capabilities and potential. These beliefs can impede progress and hinder us from taking necessary actions to achieve our goals. For instance, such barriers can prevent one from writing a book, pursuing a promotion, or even starting a relationship.

When an individual attaches too much importance to these limiting beliefs, it can result in feelings of inadequacy, lack of talent, or doubt about one's abilities. Emotional or psychological barriers, as mental barriers are sometimes called, can manifest as negative opinions or attitudes about others, fear-based thoughts, and limiting attitudes.

Not only can these barriers affect an individual's ability to take action or make decisions, but they can also hamper communication and interaction with others, and even with oneself.

Дотримуйтесь здорового способу життя

Для підтримки емоційної стійкості важливо вести здоровий спосіб життя. Це означає піклуватися про своє фізичне здоров'я, регулярно займаючись фізичними вправами, дотримуючись збалансованого харчування та висипаючись. Коли ми ставимо фізичне здоров'я на перше місце, це позитивно впливає і на наше психологічне самопочуття. Без повноцінного сну важко зберігати ясність розуму та енергійність необхідні для подолання життєвих негараздів. Також важливо обмежити використання соціальних мереж та перегляд новин. Постійний вплив негативних новин і соціальних мереж може бути небезпечним та призвести до розладу психіки. Надаючи пріоритет турботі про себе та обмежуючи вплив негативних подразників, ми можемо підвищити свою емоційну стійкість і краще справлятися зі стресом та труднощами в нашому житті.

Психологічні бар'єри

Психологічні бар'єри - це набір переконань, які обмежують наші можливості та перспективи. Ці переконання можуть перешкоджати прогресу і заважати робити необхідні дії для досягнення наших цілей. Наприклад, такі бар'єри можуть завадити написати книгу, отримати підвищення або навіть розпочати стосунки.

Коли людина занадто переймається цими обмежувальними переконаннями, результатом може стати відчуття власної неадекватності, браку таланту або невпевненості у своїх здібностях. Емоційні або психологічні бар'єри можуть проявлятися у вигляді негативних думок або негативного ставлення до інших, а також думок, заснованих на страху, та обмежувальних установок.

Ці бар'єри можуть не лише впливати на здатність людини діяти або приймати

It is not uncommon for people to experience mental barriers at some point in their lives. While some people may find it easy to overcome these obstacles, others may struggle to do so. While every individual's circumstances are distinct, they may encounter psychological obstacles that differ from those of others. Nonetheless, certain hindrances affect a large number of people to differing degrees. Such mental barriers are widespread and can pose significant challenges for individuals to overcome. Common Mental barriers include: Uncertainty or Self-doubt Nonetheless, if we allow our mind to convince us that we are incapable of doing certain things, it can become a significant obstacle to our progress. This kind of negative thinking can hinder us from achieving our goals or taking action towards what we desire. For example, when self-doubt takes hold, we may start to believe that we lack the necessary abilities or talent to advance in our career or form meaningful relationships. This self-imposed limitation is often unwarranted and can prevent us from reaching our full potential. Fear Fear is an emotion that we all experience at some point in our lives. It can stem from various causes, such as the fear of the unknown, fear of failure, or fear of not being good enough. However, fear plays a crucial role in our evolution as it helps us stay alert to potential dangers and protects us from harm. The problem with fear is that it can sometimes hinder our progress,	рішення, але й перешкоджати спілкуванню та взаємодії з іншими людьми і навіть з самим собою. Нерідко люди стикаються з психологічними бар'єрами в певний момент свого життя. У той час як одні люди можуть легко подолати ці перешкоди, іншим це дається з великими труднощами. Так само як обставини кожної людини є унікальними, так і її психологічні перешкоди є абсолютно різними. Тим не менш, окремі перешкоди в тій чи іншій мірі впливають на велику кількість людей. Такі психологічні бар'єри є широко розповсюдженими і можуть бути складними для подолання. До поширених психологічних бар'єрів належать: Невпевненість або сумніви в собі Втім, якщо ми дозволяємо своєму розуму переконувати нас у власній неспроможності робити певні речі, це може стати значною перешкодою на шляху до прогресу. Таке негативне мислення може заважати нам досягати наших цілей. Наприклад, коли невпевненість у собі закріплюється, ми можемо почати вірити, що нам бракує необхідних здібностей або таланту для професійного зростання чи формування повноцінних стосунків. Таке самообмеження часто є невиправданим і може завадити нам повністю розкрити свій потенціал. Страх Страх - це емоція, яку ми всі відчуваємо в певний момент нашого життя. Він може бути викликаний різними причинами, наприклад, страхом невідомості, страхом невдачі або страхом бути недостатньо успішним. Однак страх
--	---

making it difficult for us to take the necessary steps to move forward in life. It can paralyze us, preventing us from taking risks or trying new things. Therefore, it is essential to acknowledge and understand our fears so that we can learn to manage them effectively and not let them control our actions.

Discomfort

The majority of individuals have a designated “comfort zone,” which is a place where they feel at ease, self-assured, and secure. Our natural inclination to avoid discomfort can be linked to our evolutionary history, and it can assist in keeping us safe. However, if we habitually make choices based on our desire to avoid discomfort or fear, to the point where it restricts or interrupts our lives, staying within our comfort zone can be problematic.

Leaving this comfort zone and stepping outside of established parameters can feel uncomfortable or even unsafe, similar to fearing the unknown. For many individuals, the potential for discomfort prevents them from stepping outside the comfort zone they’ve created.

Overcoming Mental Barriers

Here are techniques you can employ to break down the aforementioned barriers.

Psychotherapy

Engaging in talk therapy with a mental health expert can aid in overcoming limiting beliefs. During these sessions, a therapist can recommend approaches and methods tailored to your specific

відіграє важливу роль у нашій еволюції, оскільки допомагає нам бути пильними до потенційних небезпек і захищає від ушкоджень.

Однак, інколи страх гальмує наш прогрес, заважаючи нам робити необхідні кроки для життєвого просування. Він може паралізувати нас, заважаючи ризикувати чи пробувати щось нове. Тому дуже важливо визнати і зрозуміти свої страхи, аби навчитися ефективно керувати ними і не дозволяти їм впливати на наші дії.

Дискомфорт

Більшість людей мають певну "зону комфорту" - середовище, в якому вони почуваються невимушено, впевнено та безпечно. Наша природна схильність до уникнення дискомфорту може бути пов'язана з історією нашої еволюції, і саме вона допомагає нам почуватися в безпеці. Однак, якщо ми звикли робити вибір на основі прагнення уникнути дискомфорту або страху до такої міри, що це обмежує або ускладнює наше життя, залишатися в зоні комфорту може бути проблематично.

Вихід із зони комфорту і порушення звичних стандартів може викликати відчуття дискомфорту або навіть небезпеки, подібне до страху перед невідомим. Багатьом людям потенційний дискомфорт заважає вийти за межі створеної ними зони комфорту.

Подолання психологічних бар'єрів

Пропонуємо вам кілька способів подолання вищезгаданих бар'єрів.

Психотерапія

circumstances. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is a type of therapy that assists you in challenging and transforming detrimental thought patterns and behaviors. CBT utilizes a range of techniques to help identify and modify specific patterns, such as keeping a journal, role-playing, and cognitive restructuring. By working through these methods, individuals can learn to recognize and shift negative thought patterns and behaviors, ultimately leading to positive changes in their lives.

Journaling

Putting your thoughts and emotions into writing can be a valuable tool in identifying and understanding the mental barriers that are hindering your progress. Journaling has been shown to have numerous benefits for mental health, including helping individuals process their emotions, alleviate anxiety, and gain insight into their true feelings about various situations. By taking the time to write down your thoughts and feelings, you can gain a deeper understanding of what is holding you back and work towards finding effective solutions.

Step out of Your Comfort Zone

Stepping outside of one's comfort zone can be an intimidating prospect for many individuals, as it often involves taking risks and confronting fears or uncertainties. However, it's important to realize that growth and progress don't necessarily require drastic or large-scale changes. Incremental steps can still help individuals achieve their goals and move forward towards success.

For example, if an individual desires to take on more responsibilities at work, but feels anxious about the prospect of failure or becoming

У подоланні обмежувальних переконань може допомогти розмовна терапія з лікарем-фахівцем. Під час цих сесій він/вона може порадити способи подолання, адаптовані до ваших конкретних обставин. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) - це вид терапії, який допомагає вам у подоланні та трансформуванні шкідливих моделей мислення та поведінки. КПТ використовує низку методів, наприклад, ведення щоденника, рольові ігри або когнітивну реструктуризацію, які допомагають виявити та скоригувати певні поведінкові особливості. Практикуючи ці методики, люди можуть навчитися розпізнавати і долати негативні моделі мислення та поведінки, що в результаті сприятиме позитивним змінам у їхньому житті.

Ведення щоденника

Письмовий виклад своїх думок та емоцій може бути ефективним способом виявлення та розуміння психологічних бар'єрів, які заважають вашому прогресу. Доведено, що ведення щоденника має численні переваги для психологічного здоров'я, в тому числі допомагає людям розібратися зі своїми емоціями, зменшити тривожність і отримати розуміння своїх справжніх почуттів стосовно різних ситуацій. Виділяючи час на запис своїх думок і емоцій, ви можете глибше зрозуміти, що вас стримує, і працювати над пошуком ефективних рішень.

Вихід із зони комфорту

Вихід за межі зони комфорту може лякати багатьох людей, оскільки це часто пов'язано з ризиком та протистоянням страхам і невизначеності. Однак важливо усвідомлювати, що прогрес не обов'язково вимагає кардинальних або масштабних змін. Поступові кроки все ще можуть допомогти людям досягти своїх цілей і рухатися назустріч успіху.

overwhelmed, they could consider starting with a single new task instead of multiple tasks at once. Once they become comfortable with the new responsibility, they can then consider adding another new task. This approach can help reduce feelings of overwhelm or anxiety while still allowing for forward momentum and growth.

Make use of Software Tools

According to a study conducted in 2020, an application was created to promote a growth mindset and assist individuals in overcoming self-limiting beliefs. Digital tools such as apps can be helpful in providing immediate support as and when required, without requiring much effort or time. Although further research is required, mental health apps have the potential to be useful in identifying mental barriers and providing effective techniques to overcome them in real-time.

CHAPTER 8: CROSSFIT COMMUNITY

In this chapter, we will discuss the importance of community in CrossFit and how to get involved in the CrossFit community. We will also explore the role of coaching and how to find a coach that is right for you.

The CrossFit program is designed to be inclusive and effective for people of all ages, abilities, and objectives. By using a methodology that is both accessible and efficient, we aim to bring people together to train, persevere and make progress. We place a strong emphasis on building supportive local communities that foster significant growth and create a deep sense of belonging.

Наприклад, якщо людина хоче взяти на себе більше обов'язків на роботі, але тривожиться через перспективу невдачі або перевантаження, вона може почати з одного нового обов'язку замість того, щоб брати на себе одразу декілька. Після того, як людина звикне до нової відповідальності, вона може подумати про додавання ще однієї нової задачі. Такий підхід може допомогти зменшити відчуття перевантаження або тривоги, водночас забезпечуючи необхідний імпульс для подальшого розвитку.

Використовуйте корисні додатки

Згідно з дослідженням, проведеним у 2020 році, було створено додаток, спрямований на формування ефективного мислення та допомогу людям у подоланні переконань, що обмежують їхню самореалізацію. Цифрові інструменти, такі як додатки, можуть бути корисними для отримання швидкої підтримки в разі потреби, не вимагаючи при цьому багато зусиль і часу. Незважаючи на необхідність подальших досліджень, додатки для покращення психологічного здоров'я можуть бути корисними у виявленні психологічних бар'єрів та наданні ефективних методів їх подолання в режимі реального часу.

РОЗДІЛ 8: КРОСФІТ-СПІЛЬНОТА

У цьому розділі ми поговоримо про важливість існування спільноти у кросфіті та про те, як долучитися до неї. Ми також розглянемо роль тренера і те, як знайти того, хто підходить саме вам.

Кросфіт-програма розроблена так, щоб бути інклюзивною та ефективною для людей різного віку, можливостей та цілей. Використовуючи доступну та

Our CrossFit community is made up of individuals from all walks of life, with varying body types and fitness levels. Whether you are young or old, just starting or have been training for years, everyone is welcome. As long as you continue to put in the effort and attend training sessions, you are considered a CrossFit athlete.

In addition, you will find many like-minded individuals within the CrossFit community who are ready to encourage and support you in your fitness journey, no matter how small or big your accomplishments may be.

Why the Community is really Important

This statement may sound hyperbolic, but CrossFit has the ability to profoundly transform people's lives. While it is unlikely that a single class on your first day will be enough to create such a significant change, few individual days are capable of creating such a dramatic impact on our lives. Instead, it is the accumulation of days and the habits we practice during them that truly make a difference. Although we may know which habits and choices are beneficial for us, it is often challenging to consistently follow through with them.

Taking on the Challenge

Ultimately, it's important to recognize that gym members are human beings and may not achieve personal records (PR) on every lift or complete every workout as prescribed (RX). However, what is valued within the gym community is the continuous effort to give your best when entering the facility. It's important to approach challenges with a positive mindset and encourage others to do the

ефективну методологію, ми прагнемо об'єднати людей довкола тренувань, наполегливої боротьби та досягнення прогресу. Ми робимо особливий акцент на створенні дружніх місцевих спільнот, які сприяють значному прогресу та формують глибоке почуття співпричетності.

Наша кросфіт-спільнота складається з представників усіх прошарків суспільства, з різними типами фігури та рівнями фізичної підготовки. Незалежно від того, чи ви молоді, чи вже у віці, чи тільки початківець, чи досвідчений атлет, ми раді кожному. Поки ви продовжуєте докладати зусиль і відвідувати тренування, ви вважаєтесь кросфітером.

Крім того, у кросфіт-спільноті ви знайдете багато однодумців, готових мотивувати і підтримувати вас на шляху до успіху, незалежно від того, наскільки великими чи малими є ваші досягнення.

Чому спільнота дійсно важлива?

Це може прозвучати перебільшено, але кросфіт здатен докорінно змінювати життя людей. Хоча навряд чи одного заняття в перший день буде достатньо, щоб викликати такі значні зміни, кілька окремих днів здатні створити такий кардинальний вплив на наше життя. Насправді, саме сукупність занять і звички, які ми практикуємо протягом них, мають вирішальне значення. Хоч ми й знаємо, які звички та рішення є корисними для нас, часто буває складно послідовно дотримуватися їх.

Невідступність перед труднощами

Зрештою, важливо визнати, що відвідувачі спортивних клубів - це люди, і вони можуть не досягати особистих рекордів (PR) у кожній вправі або не

same.

Growing with Others

Experiencing triumphs with others can be a uniquely rewarding and meaningful experience. When you are pushing yourself to the limit and are on the verge of giving up, hearing the support and cheers of someone else who is facing the same physical or emotional pain as you can be incredibly motivating. Likewise, recognizing and supporting the progress and achievements of others can serve as a powerful reminder of the significance of the hard work you have put in. The transformation that occurs in oneself after months of dedication is truly remarkable, and witnessing the positive changes in those who have been alongside you for the journey can be equally amazing and fulfilling.

Sharing a Lifestyle

If you are someone who frequently goes to CrossFit, it indicates that you are someone who values making fitness an important aspect of your life. While it's possible to achieve fitness goals on your own without the guidance of a gym, coach, or community like those found in a CrossFit gym, it's not for everyone and can be a solitary pursuit. Being around others who are also striving to improve themselves physically and mentally can be incredibly beneficial. The shared goal of bettering ourselves creates a noticeable energy, particularly during the hour spent together. Over time, this energy can help to shape our character as it's the culmination of all the hours spent building ourselves up.

Is it fair to assume that individuals who do not exercise on a daily basis or prefer to work out independently are inferior? The answer

завершувати кожне тренування відповідно до стандартів (RX). Однак, що цінується у спортивній спільноті, так це постійні намагання викластися на повну. Важливо підходити до труднощів з позитивним настроєм і заохочувати інших робити те ж саме.

Прогресування поруч з іншими

Святкувати перемоги разом з іншими може бути надзвичайно корисним і цінним досвідом. Коли ви виснажили себе на максимум і готові здатися, почути підтримку і підбадьорення від когось, хто відчуває той самий фізичний або емоційний біль, може бути неймовірно мотивуючим. Так само визнання і схвалення досягнень та успіхів інших людей може слугувати потужним нагадуванням про важливість докладених вами зусиль. Трансформація, яка відбувається в нас самих після місяців самовідданої роботи, справді вражає, і спостерігати за позитивними змінами в тих, хто був поруч з вами на цьому шляху, може бути не менш дивовижно і захоплююче.

Спільний спосіб життя

Якщо ви часто відвідуєте кросфіт, це свідчить, що фітнес є важливим аспектом вашого життя. Хоч досягти фітнес-цілей можливо і самотійно, без залучення спортзали, тренера чи спільноти, подібної до тієї, що є у кросфіті, але такий шлях не для всіх, і також може виявитися досить самотнім. Перебування в оточенні інших людей, які також прагнуть вдосконалювати себе фізично і розумово, може бути неймовірно корисним. Спільне прагнення до вдосконалення створює відчутну енергію, особливо протягом години, проведеної разом. З часом ця енергія може допомогти сформувати наш характер, оскільки це результат усіх годин, витрачених на саморозвиток.

Чи справедливо вважати, що люди, які не займаються спортом щодня або

is a resounding no. Being a member of a CrossFit community, however, provides a positive atmosphere to improve your physical fitness alongside like-minded individuals. The community allows individuals to celebrate their achievements with others and work on their weaknesses in a supportive setting. The community provides a secure space to gain knowledge and enhance your abilities without criticism. This is the reason why being a part of it is so impactful.

Joining a Community

The process of becoming a member of a CrossFit box may seem straightforward, involving payment of fees, signing of paperwork, and attending classes. However, true membership includes actively participating in the community and getting to know other members. The community aspect is what distinguishes CrossFit from other fitness programs and gyms. Sharing fitness goals can foster connections with people from different backgrounds, while the group dynamic can provide motivation and support. Nevertheless, some may find the idea of joining a community overwhelming, especially when trying to keep up with workouts. While most members are welcoming and friendly, new CrossFitters may benefit from the following tips for integrating into the community.

Be Cool

Although it might be obvious, it's worth mentioning that some individuals prefer to keep to themselves and not engage in conversations with others, and that's perfectly acceptable. Such individuals usually make it clear that they prefer to be on their own by distancing themselves from the group and focusing on their own workout. However, if you want to be a part of the CrossFit community, you should make an effort to engage with others. Don't

вважають за краще тренуватися самотійно, є неповноцінними? Відповідь - категоричне "ні". Однак членство у кросфіт-спільноті створює сприятливу атмосферу для покращення фізичної форми поряд з однодумцями. Спільнота дозволяє людям святкувати свої досягнення разом та працювати над своїми слабкостями в атмосфері підтримки. Спільнота надає можливість здобувати знання та вдосконалювати свої вміння без зайвої критики. Саме тому членство в ній має такий потужний вплив.

Приєднання до спільноти

Процес приєднання до кросфіт-боксу може здатися простим: сплата членського внеску, підписання папірців і відвідування тренувань. Однак справжнє членство передбачає активну участь у житті спільноти та знайомство з іншими учасниками. Саме ця особливість відрізняє кросфіт від інших фітнес-напрямків і звичайних тренажерок. Спільні фітнес-цілі можуть сприяти налагодженню зв'язків з різними людьми, а колективна атмосфера забезпечує мотивацію та підтримку. Тим не менш, декому ідея приєднатися до спільноти може здатися неможливою, особливо при спробі не відставати від тренувань. Хоча більшість учасників є привітними і доброзичливими, ми все одно пропонуємо кілька порад для бажаючих приєднатися до кросфіт-спільноти.

Зберігайте спокій

Хоч це може здатися очевидним, варто зазначити, що деякі люди вважають за краще триматися осторонь і не вступати в діалоги з іншими, і це цілком нормально. Такі люди зазвичай дають зрозуміти, що надають перевагу перебуванню на самоті, дистанціюючись від групи і зосереджуючись на власному тренуванні. Однак, якщо ви хочете бути частиною кросфіт-спільноти, вам варто намагатися взаємодіяти з іншими. Не бійтеся починати

be afraid to initiate a conversation and ask about others' day. Most CrossFitters are friendly and welcoming, and they are usually thrilled to have a new member joining their gym and eager to get to know you.

Be of Encouragement to others

There is often a reluctance among people to give compliments and offer congratulations to others on their performance. However, in a CrossFit gym, this is a positive behavior that is encouraged. CrossFit is widely known for its supportive culture, so it is perfectly acceptable to cheer on fellow members. It is recommended to embrace the culture and cheer others on when they are doing well. Doing so will likely lead to encouragement from others in return. Additionally, it is fine to compliment someone on their performance or movements during a workout, as it helps them feel proud of themselves.

Be Consistent

When you become a member of a CrossFit box, it's advisable to establish a regular time that works best for you to attend the gym. Consistency is key, as most members of the box tend to work out at similar times throughout the week. Attending the gym at the same time each day or week will help you become familiar with the regulars, and they will be more likely to approach you and start a conversation. Conversely, if you show up at different times, you may be perceived as a casual or infrequent member. By attending classes regularly and engaging with other members, you will gradually build relationships and make friends within the CrossFit community.

розмову і запитувати про те, як пройшов день у інших. Більшість кросфітерів доброзичливі та привітні, тому вони зазвичай радіють появі новачка і прагнуть познайомитися ближче.

Будьте джерелом підтримки для інших

Люди зазвичай не надто полюбляють робити компліменти та вітати інших з їхніми успіхами, однак у кросфіт-боксі це заохочується. Кросфіт широко відомий своєю культурою взаємопідтримки, тому підбадьорювати інших тут цілком доречно. Ми закликаємо прийняти цю культуру і радіти успіхам інших. Це, ймовірно, сприятиме підтримці у відповідь з боку інших. Крім того, можна похвалити когось за продуктивність на тренуванні, оскільки це дає людині змогу відчувати гордість за себе.

Будьте послідовними

Коли ви починаєте відвідувати кросфіт, бажано визначити регулярний час, який найкраще підходить для тренувань. Регулярність є ключовим фактором, оскільки більшість членів клубу тренуються в один і той самий час протягом тижня. Відвідування клубу в один і той самий час щодня або щотижня допоможе вам познайомитися з постійними відвідувачами, і вони з більшою ймовірністю підійдуть до вас і почнуть діалог. І навпаки, якщо ви приходите в різний час, вас можуть сприймати як випадкового або нечастого гостя. Регулярно відвідуючи заняття і спілкуючись з іншими атлетами, ви поступово налагодите стосунки і знайдете друзів всередині кросфіт-спільноти.

Converse with others after completing the WOD It may be challenging to socialize during an intense workout, and you may not feel like chatting with people around you. However, after the workout is the perfect opportunity to interact with others. Since you all went through the same challenging experience, it's a good topic to discuss. You can express your feelings about it, talk about your preferred exercise, or ask for advice on how to improve. Alternatively, you can congratulate and high-five the people around you, acknowledging your collective effort. Determine whether your CrossFit box organizes any social gatherings Several CrossFit communities plan post-workout drinks, Sunday brunches, concerts, or other similar get-togethers. Participating in these activities can be a great way to establish connections with other members of the community beyond working out together. It can help solidify your place in the group and provide an opportunity to build relationships with like-minded individuals. Sharing your fitness journey with others might help you discover common interests and create meaningful connections. Certainly, there are ways to enhance the procedure. Nonetheless, if you frequently attend and exhibit kindness to others, you will establish positive connections. Many people are taken aback by how effortless it is to develop friendships via CrossFit. Primarily, prioritize your personal fitness path. When you put in the effort and concentrate on your own well-being, you'll be amazed at how many wonderful individuals you will draw in.	Спілкуйтеся з іншими після завершення WOD Під час інтенсивного тренування може бути складно спілкуватися, і ви можете не мати бажання розмовляти з людьми навколо вас. Однак після тренування є чудова нагода поспілкуватися. Оскільки ви всі пройшли через один і той самий стресовий досвід, а це гарна тема для обговорення. Ви можете висловити свої почуття з цього приводу, розповісти про вправи, яким ви надаєте перевагу, або попросити поради, як покращити свої результати. Крім того, ви можете привітати і дати п'ятюню всім оточуючим на знак подяки за ваші спільні старання. Дізнайтеся, чи організовує ваш кросфіт-бокс якісь громадські заходи Деякі кросфіт-спільноти проводять післятренувальні вечірки, недільні бранчі, концерти та інші подібні посиденьки. Участь у таких заходах може бути чудовим способом налагодити зв'язки з іншими атлетами поза межами спільних тренувань. Це може допомогти зміцнити вашу позицію в колективі та надати можливість вибудувати дружні стосунки з однодумцями. Поділившись своєю фітнес-історією з іншими, ви можете знайти багато однодумців і створити цінні взаємовідносини. Звичайно, існує ще багато способів віднайти взаєморозуміння з іншими людьми. Проте, якщо ви часто відвідуєте заняття і проявляєте доброзичливість до інших, ви точно налагодите позитивний зв'язок. Багато людей дивуються тому, як легко можна знайти друзів завдяки кросфіту. Перш за все, розставте пріоритети на власному тренувальному маршруті. Коли ви докладете зусиль і зосередитесь на власному добробуті, ви здивуєтесь, скільки чудових людей ви привабите до себе.
--	---

The Role of Coaching The role of coaching in CrossFit is critical to the success of athletes at all levels. Coaches provide guidance, instruction, and motivation to help athletes improve their technique, reach their goals, and avoid injury. They create personalized training programs, provide feedback on form and technique, and offer support and encouragement during competitions. In a sport as varied and challenging as CrossFit, coaching plays a crucial role in ensuring that athletes are able to perform at their best and achieve their full potential. The qualities that make a great CrossFit coach are often more difficult to pinpoint than those of a bad coach. While you may be able to tell when you have a poor coach, recognizing what sets a great coach apart can be more challenging. In this article, we will explore the key attributes that are necessary for a great CrossFit coach. Whether you are a coach looking to improve your skills, an aspiring coach hoping to learn more about the profession, or a member of a CrossFit gym evaluating your coaches, these essential qualities will be discussed in detail. Teaching To start, the primary quality is teaching. What exactly does that entail? When we discuss teaching, we refer to the ability to simplify our understanding into a format that athletes can comprehend. Essentially, it involves taking a vast amount of knowledge and presenting it in a straightforward manner.	Роль тренера Роль тренера у кросфіті має вирішальне значення для успіху атлетів на всіх рівнях. Тренери надають рекомендації, інструкції та мотивацію, щоб допомогти їм покращити свою техніку, досягти поставлених цілей та уникнути травм. Вони створюють індивідуальні тренувальні програми, надають зворотній зв'язок щодо техніки, а також підтримують і підбадьорюють під час змагань. У такому різноманітному та складному виді спорту, як кросфіт, тренери відіграють вирішальну роль у забезпеченні того, щоб спортсмени показували найкращі результати та повністю розкривали свій потенціал. Якості, які вирізняють гарного тренера з кросфіту, часто складніше визначити, ніж якості поганого. Якщо ви розумієте, що у вас поганий тренер, то визначити, що відрізняє хорошого тренера від вашого, може бути набагато складніше. У цій статті ми розглянемо ключові риси, необхідні для справжнього тренера з кросфіту. Незалежно від того, чи є ви тренером, який прагне підвищити свою кваліфікацію, чи тренером-початківцем, який сподівається дізнатися більше про цю професію, або ж просто відвідувачем кросфіт-боксу, який оцінює своїх тренерів, ви докладно дізнаєтеся про них. Навчання Почнемо з того, що основна риса - це вміння навчати. Що ж конкретно це означає? Коли ми говоримо про вміння навчати, ми маємо на увазі здатність спростити наші знання до формату, зрозумілого атлетам. По суті, це означає, що ми збираємо величезну кількість знань і подаємо їх у простій і зрозумілій формі. Відповідний приклад можна знайти в інших галузях, де окремі люди мають
--	--

A relevant example of this can be found in other industries where some individuals are highly intelligent. They possess extensive technical knowledge and expertise in a subject area, but can also effectively communicate it to a fifth-grader. Therefore, if you possess the skill of teaching, which is the first key attribute, you can convey all the CrossFit knowledge you have to athletes and beginners, and they will comprehend it effortlessly. Seeing The second crucial aspect is observation. It's not just about simply looking at the athlete; it involves evaluating their mechanics and determining whether they are sound or unsound, whether they are in a good position or not. Seeing requires the ability to recognize when things have gone wrong or when they're correct and deserving of praise. A subpar coach may not notice that an athlete's mechanics are off when they are squatting, such as when their hip crease is below the top of their knee. Therefore, observation is about assessing both dynamic positions (when athletes are moving) and static positions (when athletes are not moving) and identifying specific body parts and cross-sections of body parts. Correcting The third crucial quality is correcting. Correcting involves making noticeable changes to an athlete's mechanics. For instance, if an athlete has poor squatting form, a coach with this attribute can provide feedback that results in positive change. However, it is important to determine if the athlete is achieving the desired results. Instead of correcting every fault at once, coaches	високий рівень обізнаності. Вони володіють глибокими технічними знаннями та досвідом у певній предметній галузі, але водночас можуть доступно донести ці знання до п'ятикласника. Отже, якщо ви володієте майстерністю викладання, що є першим ключовим критерієм, то ви можете передати всі свої знання про кросфіт і досвідченим атлетам, і новачкам, і при цьому вони будуть однаково легко сприймати їх. Спостережливість Другий важливий пункт - це навички спостереження. Це означає, що ви не тільки просто дивитеся на атлета, але й оцінюєте його техніку виконання, визначаєте, чи правильна вона, чи ні, чи в правильному положенні він/вона знаходиться. Спостереження вимагає здатності розпізнавати, де щось пішло не так, а де все правильно і варте похвали. Тренер-початківець може не помітити, що у атлета порушена механіка під час присідання, наприклад, коли кульшовий суглоб знаходиться нижче колінного. Таким чином, суть спостереження полягає в оцінці як динамічних позицій (коли атлет рухається), так і статичних (коли атлет не рухається), а також у визначенні конкретних частин тіла та їх перетинів. Коригування Третя важлива якість - це здатність до коригування. Коригування передбачає внесення помітних змін у механіку атлета. Наприклад, якщо людина погано виконує присідання, тренер з цією якістю може надати зворотний зв'язок, який приведе до позитивних змін. Однак важливо визначити, чи досягає атлет бажаних результатів. Замість того, щоб виправляти всі помилки одразу, під час кожного заняття тренери
--	---

should focus on one aspect at a time. They should also understand that the most obvious fault is not necessarily the root cause of the problem.

For example, if an athlete's knees are touching during a squat, the coach may ask them to push their knees out. This is a good correction, but if the athlete focuses solely on this aspect, it can lead to over-exaggeration and negatively affect their overall movement.

To prevent this, coaches should use various cues to convey the same message. They should avoid using only one phrase or cue, such as "drive your knees out," and instead have a large toolkit of cues to choose from. Visual cues can also be effective in helping the athlete understand the correction.

In summary, correcting is about making effective changes to an athlete's mechanics, but it requires using multiple cues and understanding how one correction fits into the athlete's overall movement.

Group Management

The fourth key attribute of a great coach is group management, which involves focusing on providing an exceptional client experience. To achieve this, it's essential to plan everything ahead of time and be a step or two ahead of the class. This means having a pre-planned class structure, so that the coach can be fully present and ensure that everything flows smoothly. Without a plan, coaches may miss out on other critical attributes, and it can lead to chaos and disorder. The discipline of having a structured lesson plan provides more freedom and ensures that the coach can give the athletes what they want. Therefore, group management is a crucial element of

повинні зосереджуватися лише на одній проблемі. Вони також повинні розуміти, що найочевидніша помилка не обов'язково є першопричиною виникнення певної проблеми.

Наприклад, якщо атлет зводить коліна під час присідання, тренер може попросити його максимально розводити їх у сторони. Це хороше коригування, але якщо атлет зосередиться виключно на цьому аспекті, це може негативно вплинути на загальну техніку виконання руху.

Щоб запобігти цьому, тренери повинні використовувати різноманітні підказки для донесення однієї і тієї ж інформації. Вони мають уникати використання лише однієї фрази, наприклад, "розведи коліна", а натомість мати великий інструментарій порад. Візуальні підказки також можуть бути ефективними, допомагаючи атлету зрозуміти суть коригування.

Таким чином, коригування полягає у внесенні ефективних змін у техніку виконання атлетом рухів, але воно вимагає використання численних вказівок і розуміння того, як одне виправлення вписується в загальну картину руху людини.

Вміння керувати групою

Четверта ключова ознака хорошого тренера - це вміння керувати групою, що передбачає зосередженість на створенні унікального враження у кожного клієнта. Щоб досягти цього, важливо планувати все заздалегідь і завжди бути на крок чи два попереду протягом тренування. Це означає, що потрібно мати заздалегідь сплановану структуру заняття, аби забезпечити повну віддачу від тренера і гарантувати безперебійність тренування. Без плану тренери можуть пропустити низку важливих моментів, що може призвести до хаосу та безладу. Структурованість тренування забезпечує дисципліну, дає більше свободи і гарантує, що тренер зможе навчити атлетів того, чого вони

being a great coach.

Presence and Attitude

The success of a group's management relies heavily on key attribute number five, which is presence and attitude. This pertains to a coach's level of care, empathy, and passion towards the people they work with. Although it cannot be taught, it is essential in coaching as it surpasses all other qualities. Imagine walking into a gym, and the coach doesn't even acknowledge your presence, let alone show care or enthusiasm. It doesn't make for a pleasant experience, right?

On the other hand, a coach who exudes care, empathy, and passion, even if they lack expertise, will most likely impact more lives positively than someone who excels in all other areas but lacks those three attributes. It's essential to educate, entertain, and inspire people as a coach, and if one is uninspired, it will show. However, it's also crucial not to go overboard and play the role of an entertainer to the point where it becomes superficial. A great CrossFit coach must balance these aspects carefully to provide athletes with an environment that fosters growth and motivation.

Demonstrations

A crucial quality of an outstanding CrossFit coach is the ability to demonstrate movements. It can be tempting to select a class member to perform the demonstrations for you, but this is what separates a good coach from a great one. It is important to ensure that your own movements are decent because "monkey see, monkey do." If a class member is better at a particular movement, it's understandable to ask them to demonstrate it for the class. However, this attribute is

прагнуть. Тому керування групою є ключовим вмінням професійного тренера.

Віддача та ставлення

Успішне управління групою значною мірою залежить від ключового пункту номер п'ять - віддачі та ставлення. Це стосується рівня прояву турботи, емпатії та відданості від тренера людям, з якими він працює. Хоча цьому не можна навчитися, але в тренерстві це надзвичайно важливо, оскільки переважає над усіма іншими якостями. Уявіть, що ви заходите до спортзали, а тренер навіть не помічає вашої присутності, не кажучи вже про те, щоб проявити турботу чи інтерес. Це не дуже приємно, є ж?

З іншого боку, навіть якщо тренер - новачок, але випромінює турботу, емпатію та ентузіазм, то, швидше за все, він вплине позитивно на більшу кількість людей, ніж той, хто досягає успіху в усіх інших аспектах, але не має цих трьох якостей. Для тренера важливо навчати, розважати та мотивувати людей, і якщо він не має достатнього запалу, це буде помітно. Однак також важливо не перегинати палицю в підтримці веселого настрою на тренуванні, аби не стати для людей клоуном. Хороший тренер з кросфіту повинен обережно балансувати між цими аспектами, щоб забезпечити атлетам середовище, яке сприяє розвитку та підвищенню мотивації.

Демонстрація

Критично важливою якістю визначного тренера з кросфіту є вміння демонструвати рухи. Часто виникає бажання вибрати учасника тренування, який би демонстрував рухи за вас, але саме це відрізняє хорошого тренера від визначного. Важливо переконатися, що ваші власні рухи виглядають правильно, тому що "мавпа бачить, мавпа робить". Якщо учасник заняття краще виконує певний рух, то цілком логічно попросити його/її про

more than just that. It reflects the culture of your gym and the space you are creating. As a coach, you are seen as a leader, and your leadership will trickle down to the rest of the gym-goers. If you never scale a workout, why should they scale a workout? If you don't follow the gym's programming, why should they follow the gym's programming? It's essential to lead by example. As a coach, you are a leader, even if you don't view yourself as one. You are leading a class, and more people than you realize are looking up to you. It's possible that you may be fitter than many people in your gym, and they will be looking to you for guidance because of that. If you are not following your own advice, they will notice and may not follow it themselves. Therefore, you must lead by example, both in terms of movement and the way you conduct yourself both inside and outside the gym. In conclusion, coaching plays a vital role in the success and safety of CrossFit athletes. A good coach provides personalized guidance and support, helps athletes set and achieve goals, teaches proper technique and form, and promotes a positive and supportive community. Through effective coaching, CrossFit athletes can improve their fitness and achieve their full potential while minimizing the risk of injury. Coaching is essential for creating a culture of safety, learning, and growth within the CrossFit community.	демонстрацію цього руху для групи. Однак, це ще не все. Цей аспект відображає культуру вашого спортклубу і простору, який ви створюєте. Як тренер, ви вважаєтесь лідером, і ваше лідерство розповсюджується на решту учасників тренування. Якщо ви ніколи не масштабуєте тренування, чому вони повинні масштабувати його? Якщо ви не дотримуетесь програми тренувань, чому вони повинні її дотримуватись? Дуже важливо подавати людям приклад. Як тренер, ви є лідером, навіть якщо не вважаєте себе таким. Ви ведете групове тренування, і на вас дивиться більше людей, ніж ви можете собі уявити. Цілком можливо, що ви можете бути в кращій фізичній формі, ніж більшість людей у вашому боксі, і через це вони будуть звертатися до вас за порадами. Якщо ви не дотримуетесь власних порад, люди це помітять і, можливо, не будуть дотримуватись їх самі. Тому ви повинні показувати приклад, як з точки зору виконання рухів, так і з огляду на те, як ви поведетеся в спортклубі та поза його межами. Отже, тренери відіграють життєво важливу роль в досягненні атлетами успіху та гарантуванні їхньої безпеки. Хороший тренер надає індивідуальні рекомендації та підтримку, допомагає спортсменам ставити цілі та досягати їх, навчає правильній техніці, а також сприяє створенню позитивної та дружньої атмосфери в колективі. Завдяки ефективному наставництву кросфітери покращують свою фізичну форму та розкривають свій потенціал, мінімізуючи при цьому ризик отримання травм. Тренерство є важливим у створенні безпечного середовища для навчання та розвитку кросфіт-спільноти.
--	--

Chapter 2. Crossfit terminology and its implementation in the Ukrainian language

2.1 CrossFit as a subject of the book *From Zero to Hero*

CrossFit is a modern fitness system that has gained popularity due to its effectiveness and versatility. It combines a variety of training techniques, including high-intensity interval training (HIIT), weightlifting, plyometrics, power lifting, gymnastics, and kettlebell lifting (Garone, 2024). The main goal of CrossFit is to develop overall physical fitness, including endurance, strength, flexibility, speed, coordination, agility, balance and accuracy (Wlodarczyk, 2023).

CrossFit is based on three main principles: functional movements, high intensity, and constant variation (Wlodarczyk, 2023). Functional movements are exercises that replicate everyday movements (Garone, 2024), such as lifting weights or moving in space. Performing exercises at maximum intensity helps to improve overall fitness and achieve quick results (Wlodarczyk, 2023). The constant variation of training helps to avoid the body adapting to a certain type of load, ensuring comprehensive development (O'Connor, 2024).

The subject of our research is the book *From Zero to Hero: The CrossFit Journey of a Lifetime* written by the coaching team of the FitFusion sports platform. FitFusion is a modern online fitness platform that provides users with access to a wide range of training programs and videos (Michaels, 2022). With a variety of workouts from leading trainers and fitness experts, FitFusion is a convenient and effective tool for people looking to stay fit from the comfort of their own homes (FitFusion, 2024). This platform features videos from well-known trainers such as Jillian Michaels, Tasha Souko, Kaitri Dang, Jennifer Gallardo, and others. These experts have extensive experience and reputation in the fitness industry, which guarantees the high quality and effectiveness offered by each of the workout programs.

The book *From Zero to Hero: The CrossFit Journey of a Lifetime* is a thrilling guide to the world of CrossFit that takes readers on an empowering journey from beginner to champion. It combines personal stories, professional advice, and effective workouts to provide readers with the tools to overcome any challenge (FitFusion, 2023). *From Zero to Hero: The CrossFit Journey of a Lifetime* is structured to lead the reader step by step from the basic principles of CrossFit to achieving outstanding results. The book begins with a description of the initial stages, when the reader is introduced to the basic exercises, principles and training methods. Then, it gradually moves on to more advanced stages, describing methods for increasing intensity, improving technique, and achieving new personal records. One of the main features of the book is the presence of personal stories that give it a special emotional color. The authors share their own experiences, telling about the difficulties and victories they had to endure on their way to the top. These stories motivate readers and show that effort and perseverance can lead to success. In addition, the book contains numerous tips from CrossFit professionals, making it a valuable resource for those who want to improve their skills and achieve greater performance.

In the process of translating the materials for this work, we had the opportunity to read the book *From Zero to Hero: The CrossFit Journey of a Lifetime*, which made a lasting impression. This book is a powerful source of inspiration and motivation, especially due to its content, which combines personal stories, professional advice and detailed training programs. An important aspect of the book is its practical advice from professionals, which allows you to improve your exercise technique and increase the effectiveness of your workouts (Postolatii, 2024). Through a structured approach, *From Zero to Hero: The CrossFit Journey of a Lifetime* helps readers organize their workouts in a way that maximizes progress. The book also changes the way people think about the capabilities of their bodies and minds, opening up new perspectives on achieving fitness goals. Considering all these factors, it is an indispensable

resource for those who want to achieve high results in the world of CrossFit and beyond, as there is a section on human psychology.

2.2 Term in linguistics and translation theory

We currently live in a technological world that is developing at a remarkable speed. This leads to the emergence of new words such as slangisms, terms, colloquialisms, etc. In this study, we will examine the occurrence of new terms and the importance of their correct translation and interpretation, specifically in the context of establishing a Ukrainian terminology system for CrossFit.

A term, like all other linguistic universals, is difficult to define precisely. In this regard, there are many different approaches to defining terms in linguistics. V. Karaban describes the term "as a linguistic sign representing the concept of a special, professional field of science or technology", emphasising the importance of scientific and technical terms in the relevant texts (Капабан, 2004). According to the Short Explanatory Dictionary, a term (from the Latin *terminus* - boundary, end) is "a special word or phrase that is accepted in a certain professional field and used in special conditions (Dictionary, 2021). A term is a verbal definition of a concept that is part of the system of concepts of a certain area of professional knowledge, which denotes the concept of a certain field of knowledge or human activity (Dictionary, 2021)." The Dictionary of the Modern Ukrainian Language also defines the term as "a word or phrase that means a clearly defined special concept of any field of science, technology, art, social life, etc."

Considering all of the aforementioned matters, we conclude that a term is a word or phrase that is compared to a clearly defined concept of a certain field of science, technology, art, social and political life and enters into systemic relations with other similar units of language, forming a special system - terminology.

In modern scientific fields, there are a number of common features that define the essence of a term as a special linguistic unit. They will be analyzed in detail in subsequent sections.

Systematic nature is a term that is part of a certain terminological system, where it acquires a specific meaning (Фурт & Дмитрук, 2020). Outside its terminology system, a term may have a different meaning. For example, the term *box* in crossfit terminology means *gym*, while in general use *box* has another meaning.

One more feature is elucidation as each scientific term has a clear definition that outlines and limits its meaning (Фурт & Дмитрук, 2020). For example, the term *back squats* is defined as *squats with a barbell on the shoulders*.

After elucidation, one can name fidelity. The term should convey the essence of the concept as accurately as possible (Фурт & Дмитрук, 2020). For example, the term *stamina* accurately reflects its meaning. An inaccurate term can lead to misunderstandings between experts, so scientists often agree on terms at first and only then initiate a discussion.

Among the features, one of the great importance is unequivocalness. Most words in the common language are polysemous, while most terms have an unambiguous meaning. Unequivocalness is relevant within a single terminosystem, since polysemy of terms is common at the level of several sublanguages (Фурт & Дмитрук, 2020). As an instance, we consider a term *body* since in the context of sports terminology it means an *organism* but in the context of science it has different meaning.

We agree that one of the most important features is context-free nature. A term should retain its meaning regardless of the context (Фурт & Дмитрук, 2020). For example, a term *CrossFit*. It is considered context-free because of its narrow specialization and unified use in different contexts and cultures.

An analysis of the terminology used by specialists in a particular field in scientific texts, oral professional speech and dictionaries reveals that some terms are used exclusively within a particular field, while others are more widely used. This indicates a different degree of specialisation of the meaning of the terms (Фурт & Дмитрук, 2020). Depending on this degree, terms can be classified into three main groups: terms of general science, cross-sectoral terms and sector-specific terms.

In our study, we focus on sports, medical and psychological terminology. These terms belong to a group of sector-specific terms since they are noted for specificity and contextuality. These terms are created to describe special aspects and phenomena that are unique to each particular field. For example, in the sports field there are terms that reflect specific techniques, training methods or sports injuries, such as *aerobic exercise*, *interval training*. In the medical field, terms such as *altered resting heart rate*, *mechanical fatigue*, or *deep-tissue massage* describe specific medical conditions and procedures. In psychology, terms like *energy crash* and *emotional health* reflect the mental and emotional aspects of a person's behavior and state. Sector-specific terms are also characterized by a technical nature. They often have complex, specialized meanings that are understood only by specialists in their respective fields. Understanding such terms requires special knowledge and training. For example, in the sports field, the term *deadlift* describes a basic strength exercise, in which a loaded barbell is lifted from the ground to hip level, torso perpendicular to the floor, and then placed on the ground (Rogers, 2024). To understand this term, it is necessary to be cognizant about weightlifting or CrossFit.

Terms are also distinguished by their polyfunctional nature because of its key role in conveying specialized information and ensuring effective communication in academic and professional fields (Овсієнко, 2022). This multifunctionality of the term is also due to the need for accurate nomination and classification of concepts, phenomena and processes, which allows to ensure clarity and unambiguity in professional communication. In the text, they perform the following functions: semiotic, nominative, communicative, educational, pragmatic, heuristic, cognitive, perpetuation and transferring knowledge (Овсієнко, 2022).

One of the key functions is the semiotic one, which consists in performing the role of a sign representing a certain concept or phenomenon. The nominative (representative) function of the term is manifested in naming general concepts, categories, signs of concepts, as well as actions in various special spheres of human knowledge and activity (Овсієнко, 2022). For instance, the term *barbell* can be considered as a linguistic sign which is represented as a sequence of 7 characters, namely *b, a, r, b, e, l, l*; and denotes a steel stick used for attaching the weights.

The communicative (informative) function of the term defines it as a means of conveying substantive and stylistic information to the recipient with the establishment of feedback (Овсієнко, 2022). For instance, the term AFAP (as fast as possible) is used to inform the athlete about the training type. In its turn, the further feedback is expected from the athlete.

The educational function is an implementation of the communicative function, but it is different from the knowledge exchange function, which is aimed at transferring and receiving knowledge (Овсієнко, 2022). This function is realized, when, for example, an athlete sets the goal to do the standard *WOD* (workout of the day) after they are informed of it.

The pragmatic function of the term depends on its connection with the participants of communication, specific conditions and the sphere of communication (Овсієнко, 2022). as an example, we can mention the term *supplement*. In the nutritional science it is defined as a dietary add-on to be taken in the course of the meal plan, while in other term systems it can acquire other meanings as well.

The heuristic function consists in the discovery of new knowledge, scientific knowledge and the discovery of truth (Овсієнко, 2022). Thus, the *clean* term may be misunderstood by a

recipient when perceived for the first time. In such a case, it is necessary to get them discover this lexeme's meaning (a type of the exercise).

The cognitive function of the term is the result of a long process of learning the essence of objects, phenomena of objective reality and the inner life of a person (Овсієнко, 2022). This function is closely connected with the pragmatic one and is usually considered in the context of a longer time period.

The function of perpetuation and transmitting knowledge, which fixes and transmits knowledge in various fields, is also important (Овсієнко, 2022). Here, we consider important also distinguishing the CrossFit-specific terms in case of coincidence in phonetic and graphic form, but not in connotation. For instance, *box* means a gym in CrossFit, but beyond this sphere it possesses other connotations.

2.3 Translation of terms specificity: CrossFit case study

The translation of terms is an important component of interlingual communication that promotes mutual understanding and effective knowledge exchange between different cultures and scientific communities. It is of particular importance in the context of globalization, when international cooperation is perceived as an integral part of scientific, technical and economic development.

Terms are intended to provide specific information that must be conveyed without loss of meaning. They often contain precise scientific or technical meanings that require unambiguous translation to avoid misunderstandings. As noted by a well-known Ukrainian scholar Ivan Kostetskyi: *the correct translation of terms ensures the accuracy and comprehensibility of scientific information, which is critical for the development of interdisciplinary research* (Kostetskyi, 2005).

The translation of terms is essential for professional communication in many fields, such as medicine, law, engineering, etc. Without adequate translation of specialized terminology, serious problems can arise in the interaction between specialists from different countries. Vitaliy Radchuk emphasises that: *terminological unity allows creating a common professional space where specialists can exchange knowledge and experience without barriers* (Radchuk, 2010).

Furthermore, translation of terms contributes to the spread of knowledge and innovation. It allows scientists from different countries to access the latest research and discoveries, which facilitates the development of science on a global scale. Oksana Barannik notes that: *translation of scientific terms opens up access to knowledge and ensures the integration of scientific communities into the global scientific space* (Barannyk, 2018).

In this study, we will focus more on translating sports terms from the field of CrossFit. Translation of sports terms makes sports content accessible to a wider audience. Thanks to adequate translation, people from different countries can enjoy broadcasts, read news and analysis, and participate in discussions on sports topics. This contributes to the popularisation of sport and increases its influence on global culture. According to Ukrainian scholar Oleksandr Ponomarenko, high-quality translation of sports terms allows to attract more viewers and contributes to the globalisation of sports (Ponomarenko, 2017).

Sports have strictly regulated rules that must be understood by all participants. The translation of terms helps to unify these rules and standards, which ensures fair and honest competition. We share Volodymyr Yarovyi's view that without accurate translation of sports terms, it is impossible to achieve equal conditions for all athletes and teams in international competitions (Yarovyi, 2015).

However, translation of terms is one of the most difficult tasks in the field of translation, requiring a high level of knowledge in both the source and target languages. We distinguish

several main categories of problems that arise when translating terms: lexical, semantic, cultural and technical.

One of the main problems with translating terms is the lack of appropriate lexical equivalents in the target language (Roskoša & Rūpniece, 2019). In such cases, translators are forced to create new terms or use borrowings from the source language. This is especially true in the case of new technologies and scientific advances, where new terms appear faster than the target language has time to develop equivalents. For example, in the field of sport, many terms are borrowed from English without major changes in phonetic representation of the word, which can cause difficulties in understanding for users who are not familiar with this terminology. It is also worth bearing in mind that some terms may have different meanings in different contexts, which makes them difficult to translate.

Semantic difficulties arise when a term in the source language has multiple meanings or shades of meaning that are not easily conveyed accurately in the target language (Roskoša & Rūpniece, 2019). Translators must not only find the closest equivalent, but also take into account the context in which the term is used. The wrong choice of semantic equivalent can lead to distortion of meaning and misunderstanding of the text. For example, in the CrossFit field, the term *box* can mean both *gym* and *jumping box*, depending on the context.

Cultural aspects also play an important role in the translation of terms. Some terms have deep cultural roots that are difficult to convey in another language (Roskoša & Rūpniece, 2019).

For example, medical and sports terms are often based on culturally specific medical and sports practices. To ensure an adequate translation, translators need to be aware of both linguistic and cultural aspects. Cultural differences can also affect the perception of terms. For example, the United States and Europe have different approaches to medical practice and sports training, which is reflected in differences in terminology (Ooi et al., 2023).

The technical challenges of translating terms include the difficulties associated with using specialised translation software and tools (Roskoša & Rūpniece, 2019). Although modern CAT (Computer-Assisted Translation) tools greatly simplify the translation process, they also require a high level of technical competence from translators. Improper use of such tools can lead to errors in terminology, especially in the case of highly specialised texts. For example, automated tools may not handle ambiguous terms or specific terminology databases correctly, requiring manual editing and verification (Matamala, 2010).

Psycholinguistic aspects also play an important role in the translation of terms (Roskoša & Rūpniece, 2019). Translators should consider how terms are perceived by native speakers of the target language. Some terms may evoke negative associations or be misunderstood due to differences in cultural context. For example, in marketing and advertising, an incorrect translation of a term can affect the perception of a brand or product, which can have negative consequences for the company (Roskoša & Rūpniece, 2019).

All of the above issues have a direct impact on the quality of a translation. Incorrect use of terms can lead to serious consequences, so professional translators should constantly update their knowledge, monitor new terminological changes and actively use specialised dictionaries and databases. An important component of high-quality translation is also cooperation with experts in the relevant fields who can provide additional advice and help solve complex terminology issues.

To enhance the quality and accuracy of translation, it would be beneficial to apply the translation techniques outlined by Lucia Molina and Amparo Hurtado Albir in the *Meta Translator's Journal*. These techniques include adaptation, amplification, borrowing, calque, compensation, description, discursive creation, established equivalent, generalization, literal translation, modulation, particularization, reduction, and transposition (Molina & Hurtado Albir, 2004).

Adaptation is a translation technique with a dominant pragmatic orientation and focus on the stereotypical expectations of the recipient language speakers and their culture (Ткачук, 2016). It preserves not only the semantic load, but also considers the specifics of the audience, ensuring optimal understanding and acceptance of the text in a new cultural context.

Here is the example:

(1-s) ...with thousands of **gyms** all over the world (FitFusion, 2023) ... – (1-t) ...з тисячами **боксів** по всьому світу...

Another equally important technique is amplification. Molina & Albir (2002) state that amplification is to introduce details that are not formulated in the ST: information, explicative paraphrasing etc. This translation technique is used to expand or deepen the meaning of the original text in the translation process. This may include adding additional explanations, examples, arguments or details to help the reader better understand the topic or idea conveyed by the source text. It is particularly useful when a complex or subtle nuance of meaning needs to be conveyed that might be lost in a literal translation.

For instance:

(2-s)...more advanced variations like **back squats**, front squats, thrusters, wall balls, and **overhead squats** (FitFusion, 2023). – (2-t) ...більш складних варіацій, таких як присідання зі штангою на плечах, фронтальні присідання, трастери, кидки м'яча та присідання зі штангою над головою.

One more essential and frequently used technique when translating terms is borrowing. This technique is used when a term or concept is taken from a source text and translated without change, i.e. in its original form and spelling, into another language (Murdiyati et al., 2021). This is particularly useful when the term or concept has a clear and widely recognised meaning in the source language and a translation into the new language would be unnecessary or unacceptable.

This technique is considered in the sentence below:

(3-s) ...following **the CrossFit Open** (FitFusion, 2023) ..., - (3-t) ...після змагань **CrossFit Open**...

In addition, we can identify some of the most vivid subtypes of borrowing: transliteration is the process of converting text from one writing system into another (Puchalska, 2021). It involves representing the characters or graphemes of one language using the closest equivalents of another language's writing system.

For example: *Sit-up* – *Ciman*

- transcription involves representing spoken language or sound into writing (Puchalska, 2021). It focuses on capturing the sounds or phonemes of speech using the symbols and conventions of a specific writing system.

As shown in the example of the following sentence:

(4-s) **The burpee** is a basic movement in CrossFit and in life (FitFusion, 2023). - (4-t) **Берпі** - це базовий рух у кросфіті та в житті.

Another important translation technique is calque. Calque is a direct translation of morphemes or parts of a word in the source language and their subsequent merging into a new word or expression in the target language (Линник, 2022). Thus, this technique involves semantic translation (i.e., the reproduction of meaning), but does not cover phonetic similarity.

A typical example of this technique being used is as follows:

(5-s) However, what does the term **overtraining** actually mean (FitFusion, 2023)? – (5-t) Однак, що насправді означає термін "**перетренованість**"?

Compensation is a translation technique where elements from the source text that are lost during translation are recreated in the target text in a different but comparable manner to compensate for semantic losses (Murdiyati et al., 2021). This technique is essential because of differences in structure, vocabulary and cultural context between languages, which sometimes

make it impossible to reproduce the original text exactly. Compensation allows the translator to preserve the main meaning and impression of the text, although not necessarily through a direct equivalent in another language.

We found it irrelevant to consider this technique in more detail, as we do not have examples of its application in this research paper.

The next translation technique is descriptive translation. It implies conveying the meaning of a term or phrase from the source language through a detailed description instead of using an established equivalent in the target language (Галкіна, 2020). Descriptive translation preserves the essence and meaning of the original term by providing additional information that explains the concept in more detail. This approach is especially useful when translating newly introduced terms that have no established equivalents in the target language.

This can be seen in the case of the sentence:

(6-s) CHAPTER 4: PROGRAMMING (FitFusion, 2023) – **(6-t) РОЗДІЛ 4: РОЗРОБКА ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ**

In addition, a technique known as discursive creation is also in use. It is a translation technique that displays a temporary equivalent that is different from the original context (Murdiyati et al., 2021). This technique is often used in cases where a literal translation cannot adequately convey the ideas, emotions or stylistic features of the source text.

We consider that this case does not require further consideration, as our research did not reveal any cases of this technique being used.

As for using established equivalents in translation, this translation technique was also mentioned by Molina & Albir (2002). It relies on the usage of terms or expressions commonly referred to as equivalents in translation (Prajoko, 2020). An established equivalent is a term in translation that refers to a generally accepted and recognised equivalent of a particular word, phrase or term in the target language. This equivalent is the result of many years of translation practice, and it is widely used and accepted as the most appropriate and accurate option for conveying the meaning of the original word or term.

For example:

(7-s) The powerlifting modality encompasses exercises such as *deadlifts, cleans, presses, snatch, clean and jerk*, medicine ball drills and throws, and kettlebell swings (FitFusion, 2023). – **(7-t) Важкоатлетична модальність охоплює такі вправи, як станова тяга, взяття на груди, вивага, ривок, взяття на груди та поштовх, вправи з медболом, а також махи гирею.**

The following translation technique is generalisation. It involves replacing a specific term or expression with a more general one that retains the main meaning but does not contain details that may be redundant or incomprehensible to the target audience (Pozdílková, 2012). Generalisation helps the target audience to better understand the translated text, as well as avoid undue complexity and retain the essence of the source message.

A typical example of this technique being used is as follows:

(8-s)...medicine ball drills and throws, and kettlebell swings (FitFusion, 2023). – **(8-t) ...вправи з медболом, а також махи гирею.**

A further translation technique is literal translation. It involves rendering the linguistic structure of the source language in its entirety, translating its components word for word, phrase by phrase, or sentence by sentence (Acolad, 2024). This technique also ensures a high level of accuracy and preserves the original structure of the text, which is important in many specialised fields.

The instance of this technique being used is considered below:

(9-s) The burpee is a basic movement in CrossFit and in life (FitFusion, 2023). – **(9-t) Берпі - це базовий рух у кросфіті та в житті.**

Next important translation technique is modulation. By using this technique, the

translator changes the form of the message, focusing on conveying the same meaning in a different way (Bosco, 2023). In contrast to literal translation, modulation involves changing the perspective, tone or point of view to adapt to the cultural and linguistic characteristics of the target language. This technique ensures that the translated text is naturally understood by the audience, while maintaining the original intent and impact.

There are no examples of this technique being used in our research, so we consider it inappropriate to discuss it in more detail.

One more essential translation technique is particularization. This technique involves converting a general or imprecise term from the source text into a more specific term in the target language (Murdiyati et al., 2021). It is used to provide greater accuracy and clarity, ensuring that the translation conveys the exact meaning that was intended in the original context. Particularization increases the accuracy of the translation, making it more comprehensible to the target audience.

This is exemplified by the next sentence:

(10-s) ...to increase strength and flexibility in a way *that matters* (FitFusion, 2023). – **(10-t)** ...збільшенню сили та гнучкості у *найбільш ефективний спосіб*.

Reduction is a translation technique that involves shortening the original text to preserve the main meaning without the loss of important information (Anwar, 2017). This technique is used to adapt the text to the culture and language of the target audience, ensuring its comprehensibility and acceptability. This technique helps to avoid text being overloaded and makes it easier to understand.

We do not have any examples of this technique being applied in our work and therefore do not consider it important to discuss it in further detail.

The last technique on our list is transposition. This technique involves changing the grammatical structure of the original text. It helps to convey the meaning of the text by adapting it to the grammatical norms and style of the target language, while ensuring that the target language speakers are able to understand it naturally and easily (Murdiyati et al., 2021). Transposition includes changing parts of speech, rearranging words and phrases in a sentence.

As illustrated by the following example:

(11-s) *Experiencing triumphs with others can be* (FitFusion, 2023) ... – **(11-t)** *Святкувати перемоги разом з іншими може бути...*

The choice of translation method is another key aspect of the translation process, as it influences how efficiently the meaning of a text is conveyed from one language to another. One of the most famous researchers in this field, Peter Newmark, developed a system of translation methods that has had a significant impact on modern translation theory.

Newmark's methods have some similarities with techniques, but differ in their approach and scope. A translation method covers the entire text and determines the basic approach followed by the translator. Techniques, in contrast, are tools used within the chosen method to achieve certain effects or overcome specific translation challenges (Damanhour University, 2020). For example, techniques such as calque, transposition or compensation can be used in any translation method, depending on the context and purpose of the translation.

Thus, the main difference between a method and a technique is their scope and role in the translation process. A method is an overall strategy, while a technique is a specific tool for achieving that strategy.

Newmark identifies five main methods of translation: word-for-word translation, literal translation, communicative translation, semantic translation, adaptation (Jovanović, 2016).

Word-for-word translation is a translation method in which each word of the source text is translated independently, preserving the original word order and grammatical structures (Malestic, 2021). Such an approach ignores the peculiarities of the target language, context, or cultural nuances, which can lead to an unnatural or even incomprehensible text for native

speakers of the target language. Translators sometimes use word-for-word translation as an initial step, especially when working with technical or specialised texts. It helps determine the main meaning and structure, whereupon the text is adapted to the linguistic and cultural norms of the target language. This method is also often used when translating various types of reports.

According to Peter Newmark, literal translation is one of the methods of translation that involves the most accurate rendering of the structure and lexical elements of the original text into the target language (Jovanović, 2016). Unlike word-for-word translation, where every word is translated literally and the word order is preserved, literal translation aims to convey the general meaning and logic of the original, but with certain adaptations to make the translation understandable and grammatically correct in the target language (Damanhour University, 2020). Literal translation is often used in areas such as legal or technical translation, where it is important to maintain the accuracy and formality of the text.

In addition, communicative translation is a method of translation that focuses on conveying the meaning of the source text in a way that is as clear and comprehensible as possible for the target audience (Malestic, 2021). Using this method, the translator takes into account the cultural context, expectations and linguistic features of the audience. For example, if the source text contains expressions or idioms that may not be understood by readers of the target language, the translator replaces them with equivalent expressions that are recognised by this audience.

Further, semantic translation is a translation method that aims to render the meaning of the source text in the target language as precisely as possible (Malestic, 2021). As opposed to communicative translation, semantic translation is not intended to fully adapt the text to the reader, but rather to convey the original meaning with minor changes. It is used when it is important to preserve the original form and meaning of a text, such as in fiction, philosophical texts, or when the translated text has a high degree of literary or cultural value.

Lastly, adaptation is one of the translation methods that involves a significant change in the source text to reflect the cultural, linguistic and stylistic characteristics of the target audience (Damanhour University, 2020). This method is the most liberal of all translation methods and may involve replacing realities, names, jokes, or even entire parts of the text with those that are better understood and accepted in the target language culture. Adaptation is often used in children's literature to ensure that the text is comprehensible to a younger audience.

The literal translation method with elements of the communicative method was deliberately chosen in our research to achieve an adequate balance between the accuracy of the source text and its comprehensibility for Ukrainian readers. The literal method, which involves reproducing the structure and meaning of the source text as closely as possible, was particularly appropriate in cases where specific terminology was involved. Accurate translation of terms is important for maintaining the professionalism of the text and ensuring its scientific accuracy.

As seen in the following example:

(12-s) *In this book, we will explore the fundamentals of CrossFit, including the basic movements, programming, nutrition, injury prevention, and mental toughness* (FitFusion, 2023). – **(12-t)** *У цій книзі ми розглянемо основи кросфіту, включаючи базові рухи, розробку плану тренувань, харчування, профілактику травм і психологічну стійкість.*

At the same time, there were elements in the text that required communicative translation. For example, units of measurement, such as pounds and miles, were converted to kilograms and metres, accordingly, to make the text more understandable for the Ukrainian audience. These changes do not affect the meaning, but significantly improve the perception of the translated text, which is in line with the principles of communicative translation, which aims to convey meaning with the cultural and linguistic characteristics of the target audience. In addition, the use of the communicative method allowed us to avoid some of the difficulties that could arise as a result of excessive literal translation, such as overly complex sentence

structure or inconsistencies in the cultural context.

The method being used is demonstrated in the sentence below:

(13-s) *Murph: 1-mile run, 100 pull-ups, 200 push-ups, 300 air squats, 1-mile run* (FitFusion, 2023) – (13-t) *Мерф: біг на 1600м, 100 підтягувань, 200 відтискань, 300 повітряних присідань, біг на 1600м*

Hence, the use of the literal method with elements of communicative in this work is a justified strategy that takes into account the specifics of the source text and the needs of the target audience, ensuring both the accuracy of the terms and the integration of the text into the cultural and linguistic realities of Ukraine.

2.4 Rendering CrossFit terminology in the FitFusion's book

In this subsection, we have studied and analyzed examples of various translation techniques usage in the process of rendering CrossFit terminology from the book *From Zero to Hero: The CrossFit Journey of a Lifetime* by FitFusion.

(14-s) *...with thousands of gyms all over the world and millions of people* (FitFusion, 2023) ... - (14-t) *...з тисячами боксів по всьому світу і мільйонами поціновувачів...*

Translating the word *gyms* as *бокси* is an example of adaptation. This choice was made to take into account the culturally specific context and differences in sports terminology. The term *бокси* better meets the expectations of the target audience, which associates it with a certain type of sports facility. Thus, the translation ensures the adequacy of the content and preserves the accuracy of the communicative intent, making the text more understandable for the Ukrainian CrossFit enthusiast.

(15-s) *...such as a 1000-metre row followed by five rounds of 25 pull-ups and seven overhead pull jerks* (FitFusion, 2023). - (15-t) *...а потім п'ять раундів по 25 підтягувань і сім ривків штанги над головою.*

In this case, the translation of the term *overhead pull jerks* as *ривки штанги над головою* is an example of the use of an established equivalent. The reason for choosing this equivalent is the fact that it is generally accepted in the sports terminology of the Ukrainian language and accurately conveys the essence of the exercise, which involves lifting the barbell overhead with a sharp movement. The use of this technique ensures that the term meets generally accepted standards in the fitness community and makes the text comprehensible to the target audience engaged in the sport.

(16-s) *The CrossFit community is known for using its own language, such as referring to the workout of the day (WOD)* (FitFusion, 2023). - (16-t) *Спільнота кросфіту відома тим, що використовує свою власну мову, наприклад, говорячи про тренування дня (workout of the day, WOD).*

Here, we have applied the techniques of borrowing and amplification to convey the term *workout of the day (WOD)*. The borrowing technique was applied to retain the abbreviation *WOD*, which is specific to the CrossFit community and is widely used in the source context. Retaining the abbreviation ensures that the cultural and terminological context is preserved, which is important for the target audience to understand the text. The expansion technique is used to add an explanation of the *workout of the day*, which makes the term more understandable for Ukrainian readers. The combination of these techniques allows us to maintain authenticity and ensure proper understanding of the message.

(17-s) *It's not about dividing athletes into Rx'ers and non-Rx'ers* (FitFusion, 2023) ... - (17-t) *Це не про поділ атлетів на **RX-епів** і **не RX-епів** (вимовляється як Ериксерів) ...*

In this case, the techniques of borrowing and adaptation were used to preserve the English terms *Rx'ers* and *non-Rx'ers*. These terms are specific to CrossFit and refer to athletes who perform exercises according to the standards (Rx) or with modifications (non-Rx). There

are no exact equivalents for these terms in the Ukrainian language, so borrowing allows us to preserve their original meaning and context. The use of adaptation, in particular the addition of the Ukrainian suffix, helps to integrate these terms into the Ukrainian language system, making them more understandable and natural for the target audience. This combination of techniques helps to preserve terminological accuracy and ensure adequate perception of the text.

(18-s) *CrossFit is designed to be inclusive, scalable, and relative to the **athlete*** (FitFusion, 2023). - **(18-t)** *Кросфіт розроблений бути всеохоплюючим, масштабованим та адаптованим до **атлета**.*

In this sentence, we adopted the technique of borrowing by transliterating the word *athlete* as *атлет* instead of using the more common synonym *sportsman*, which is common in the Ukrainian sports context. This approach is justified by the fact that the term *атлет* is already widely used in the CrossFit culture. The use of this term increases the comprehensibility of the text for representatives of the CrossFit community.

(19-s) *For example, an athlete may lack the proper form to **deadlift*** (FitFusion, 2023) ... - **(19-t)** *Наприклад, атлет не має достатньої фізичної підготовки для виконання **станової тяги**...*

In this example, the established equivalent technique was used to translate the term *deadlift* as *становая тяга*. This is due to the fact that the term *становая тяга* is a professional equivalent in Ukrainian sports terminology, widely used by professionals and amateurs. The use of a standardised equivalent allows to maintain terminological accuracy and ensures adequate understanding of the text by the target audience, which is important for accurate reflection of the original meaning and avoidance of ambiguity in the perception of the term.

(20-s) *10. Jackie: For time: 1,000-meter row, 50 **thrusters** (45/35 lbs), and 30 pull-ups* (FitFusion, 2023) - **(20-t)** *10. Джекі: на час - 1000м греблі, 50 **трастеріс** (25/15кг) і 30 підтягувань*

We draw attention to two techniques used in this sentence. The first one is the use of borrowing in the translation of the exercise named *thruster*. We used an adaptive transcription because there is no exact equivalent of this name in Ukrainian, so it was important to preserve its phonetic identity and originality to ensure the correct perception of the term among Ukrainian readers and to avoid misunderstandings between multinational athletes.

We also used an adaptation technique to translate *45/35 lbs* as *25/15 kg* to make the information more accessible to the Ukrainian audience. In Ukraine and many other countries, the metric system (kilograms) is commonly used, while pounds (lbs) is used in English-speaking countries. Replacing pounds with kilograms allows readers to better navigate weight categories and simplifies the understanding of the text. This way, the content of the original is retained, but it is adapted to the cultural and metric norms of the target audience, which contributes to a more accurate perception of the information.

(21-s) *The **press** is an essential movement that every beginner in CrossFit should learn* (FitFusion, 2023). - **(21-t)** ***Вивага** - це важливий рух, який повинен вивчити кожен кросфітер-початківець.*

In this case, we applied the established equivalent technique to translate the term *press* as *вивага*, as this term is a standard term in Ukrainian sports terminology. *Вивага* accurately conveys the meaning of the English word *press* in the context of sports exercises that involve lifting weights overhead. The use of the established equivalent ensures clarity and accuracy of the translation for the target audience familiar with sports concepts and helps to maintain terminological consistency in the text. This avoids double entendres and helps to accurately convey the meaning of the original. Unfortunately, this Ukrainian equivalent has been lost in the sports community due to the widespread use of the Russian equivalent *жим*. However, this study is precisely aimed at reviving Ukrainian words in a cross-cultural athletic environment.

(22-s) *...and do a **modified pushup** before kicking your legs back to the starting*

position (FitFusion, 2023). - (22-t) ...і робите **спрошене відтискання (з колін або хвилею)**, перш ніж повернути ноги у вихідне положення.

This case demonstrates the use of two techniques: amplification and established equivalent. The term *modified pushup* has been translated as *спрошене відтискання*, which is a common equivalent in Ukrainian sports terminology, ensuring that the meaning is accurate and clear to the target audience. The additional explanation (*з колін або хвилею*) is an example of amplification that was used to clarify and detail the type of *modified pushup*. This clarification provides the reader with more context as to how this simplified push-up can be performed, making the translation more informative and understandable for the target audience, especially those who are familiar with different exercise variations.

(23-s) ...including **benchmark workouts, hero workouts, and other popular workouts** (FitFusion, 2023). - (23-t) ...зокрема **бенчмарк-тренування, тренування присвячені ветеранам* (*тренування на честь вишанування пам'яті полеглого рятувальника фбо військовослужбовця, який героїчно загинув під час виконання службових обов'язків)** та інші.

Here we consider the use of the amplification technique. It was used to expand the meaning of the term *hero workouts* and explain its essence. The term *hero workouts* has a special meaning in CrossFit, referring to workouts dedicated to the memory of fallen rescuers or military personnel who have died heroically in the line of duty. The addition of the footnote provides extra context, helping readers who may not be familiar with the concept of 'hero workouts' to understand its importance and purpose. This provides a deeper understanding of the term and its cultural significance, making the text more accessible and comprehensible to the target audience.

(24-s) The **powerlifting modality encompasses exercises such as deadlifts, cleans, presses, snatch** (FitFusion, 2023) ... - (24-t) **Важкоатлетична модальність охоплює такі вправи, як станова тяга, взяття на груди, вивага, ривок...**

The term *snatch* clearly conveys the meaning of the English word *snatch* in the context of weightlifting. The term *snatch* refers to a technical movement in which a weight is lifted in one quick movement from the floor to an overhead position. The use of this term ensures accuracy and clarity of the translation for readers familiar with weightlifting and allows maintaining terminological consistency throughout the text. It also prevents possible misunderstandings and ensures that the technical aspects of the exercise are communicated correctly.

(25-s) **Chelsea: EMOM (Every Minute On the Minute) for 30 minutes of 5 pull-ups, 10 push-ups, and 15 air squats** (FitFusion, 2023). - (25-t) **Челсі: ЕМОМ (виконувати вправи кожену хвилину впродовж N хвилин) протягом 30 хвилин по 5 підтягувань, 10 відтискань і 15 повітряних присідань.**

In this instance, we implemented the techniques of borrowing and amplification. The term *EMOM* was left in its original form, as it is an abbreviation that is widely used in the sports context, in particular in CrossFit. The borrowing of the term allows us to preserve its specific meaning and familiar form for the target audience, without the need to translate the abbreviation. The additional explanation *виконувати вправи кожену хвилину впродовж N хвилин* provides clarity and detail to the meaning of the term. Amplification helps readers who may not be familiar with the term to better understand its practical application and principle. This ensures an accurate and complete perception of the workout concept, which is important for the proper conceptualisation and performance of the exercises.

(26-s) ...**clean and jerk, which are more suitable for the other days** (FitFusion, 2023). - (26-t) ...**вправи «взяття на груди та поштовх», які більше підходять для інших днів.**

In this excerpt, we applied the established equivalent technique to translate the term *clean and jerk* as *взяття на груди та поштовх*, as this translation is generally accepted in

sports terminology and clearly reflects the essence of the exercise. *Взяття на груди* refers to the first stage of the exercise, when the weight is lifted to chest level, and *поштовх* refers to the second stage, when the weight is lifted above the head. The use of this term ensures translation accuracy and clarity for readers familiar with weightlifting. It also helps to maintain terminological consistency and prevents misunderstandings that might arise if a different translation were used.

(27-s) *Several CrossFit communities plan **post-workout drinks**, Sunday brunches, concerts, or other similar get-togethers* (FitFusion, 2023). - (27-t) *Деякі кросфіт-спільноти проводять **післятренувальні вечірки**, недільні бранчі, концерти та інші подібні посиденьки*.

In this case, we made use of such translation techniques as calque and adaptation. Calque is the literal translation of parts of a term, in particular, the phrase *post-workout* as *післятренувальні*. This allows the structure of the original word to be preserved in the translation. The translation of *drinks* as *вечірки* is an example of adaptation, where the word *drinks* was replaced with a concept that has more cultural and social meaning in the Ukrainian context. In the Ukrainian language, the term ‘parties’ can be used to describe social events after a workout, which is more appropriate and understandable for the target audience. This makes the translation more natural and culturally appropriate. The combination of these techniques helps to maintain semantic accuracy and adapt the translation to the cultural context of the target audience.

Based on the translation comments above and the sample that was generated during our research, we can observe a specific statistic.

According to the sample in this project, we focused most on the translation of the CrossFit specific terms (35%) and general sports terms (24%). This is due to the fact that the book is represented as a manual for beginner CrossFitters and contains many specific terms that have been explained in simple general sports vocabulary.

19% of the vocabulary is medical terminology, as any sport is intimately connected with medicine. Understanding medical terms is important for the correct assessment of athletes' physical condition, injury prevention and ensuring an effective training process.

Psychological and nutrition science vocabulary account for 11% each since sports psychology is important for understanding the motivation, stress and mental preparation of athletes. Psychology terminology helps to describe the psychological aspects of the training process and the impact of sport on the mental state. Nutrition is a key element for achieving sports performance and maintaining physical health. Nutritional vocabulary provides an accurate description of dietary recommendations, nutritional supplements and their impact on training and recovery (refer to Appendix A).

After analyzing the entire data set, we have the following statistics on the usage of translation techniques in rendering terms from the book *From Zero to Hero: The CrossFit Journey of a Lifetime* by FitFusion. Accordingly, we can conclude that in the vast majority of cases we used an established equivalent – 53%, since they ensure an accurate rendering of terms, which avoids ambiguities and misinterpretation of concepts. Established equivalents maintain consistency of terminology in texts, which is especially important in sports manuals, articles and official documents where a unified language is important to describe exercises, techniques and rules, as inaccurate interpretation of notions can lead to injuries and psychological problems.

In 18% of cases, we applied borrowing as a translation technique. This is due to the fact that the book is filled with specific CrossFit terms that do not have exact equivalents in the Ukrainian language. The use of borrowings helps to preserve the authenticity of the terminology, emphasizing the connection with the international community and original sources of information. Also, many athletes and coaches are used to referring to original

English terms during training and borrowing also provides convenience and ease of understanding for people who are already familiar with these terms in their original form.

15% are accounted for by the use of amplification because it provides for more complete and accurate information disclosure, especially when the English term has a broader or more specific meaning that cannot be conveyed in one word in Ukrainian.

In 9% of instances, calque was used. When we were unable to find an equivalent for a term, a calque was used to create a new term that remained clear due to its transparency and similarity to the source. This is important in words where the form reflects their meaning and scope of use.

Finally, 5% of the total is attributable to the use of adaptation. It was used in cases of measuring systems and some concepts that were more related to local cultural realities, such as the adaptation of English weight measures or social events (refer to Appendix B).

Conclusions

In this study, we have analyzed the peculiarities of reproducing the CrossFit-related terminology and the ways of its translation from English into Ukrainian on the basis of FitFusion's book *From Zero to Hero: The CrossFit Journey of a Lifetime*.

The objective of this paper, to translate the book *From Zero to Hero: The CrossFit Journey of a Lifetime* into the target language using all necessary translation techniques in order to maintain equivalence, preservation of culturally specific realities and terminological accuracy, as well as to form a modern Ukrainian CrossFit terminology system, has been achieved.

Therefore, taking our goals into account, we can state the following:

1. We have identified that CrossFit is a modern sports discipline that has become widely popular in the world only recently, which has contributed to the emergence of specific terminology. An advanced study of this phenomenon has revealed the importance of studying CrossFit as a linguistic object for the purpose of further development of sports lexis in the context of modern linguistic tendencies.

2. On the basis of the concepts of a term formulated by various well-known scientists, we propose the following definition: a term is a word or phrase that correlates with a clearly defined concept of a certain field of science, technology, art etc. and enters into systemic relations with other similar units of language, forming a specific system – terminology.

According to the results of the conducted research, we can distinguish the following functions of terms: semiotic, nominative, communicative, educational, pragmatic, heuristic, cognitive, perpetuation and transferring knowledge.

The most prominent function of a term is nominative, since the precise identification of a specific concept within a particular field of knowledge is ensured. In addition, it allows for standardization of terms, which provides their uniformity in intercultural and interdisciplinary contexts, and contributes to the development of new concepts through the creation of new terms.

3. Investigation of various translation techniques has shown that the most effective translation techniques for sports terms are established equivalent (53%) and borrowing (18%).

The established equivalent preserves accuracy and equivocation, while borrowing ensures that the source semantics are retained and a uniqueness of the term is maintained, which is important in specialized fields such as CrossFit.

4. The case study analyzed how different translation techniques are used for specific CrossFit terms.

For the translation of highly specific CrossFit terms, amplification (15%), calque (9%), and adaptation (5%) techniques were most frequently used, as these techniques preserve contextual pragmatism, adapt terms to the peculiarities of the target language, and ensure their correct comprehension in the target language.

Complex elaboration of the terms has enabled compilation and publishing of the *First Concise English-Ukrainian Dictionary of CrossFit Lexicon* as a separate appendix to the master thesis. The dictionary contains approximately 330 definitions, most of them supplied with the extended explanatory comments.

Based on the results obtained, we can state that the reproduction of the CrossFit-related terms from English into Ukrainian based on the material of FitFusion's book *From Zero to Hero: The CrossFit Journey of a Lifetime* was successful, and the translation was adequate. Given the problems that arise when translating such lexical units, further development and research into the issues of rendering them into Ukrainian is required.

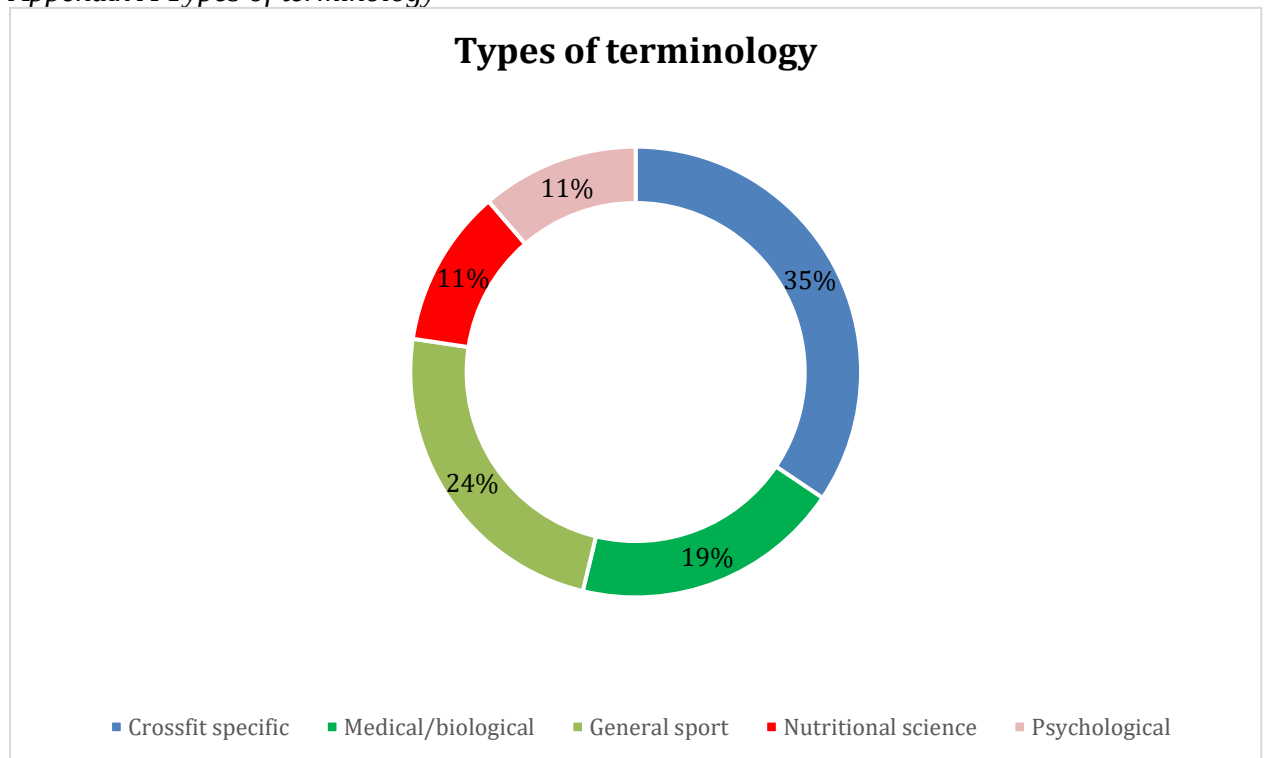
The perspectives of further research are related with studying of the CrossFit-specific terminology use in Ukrainian together with its expanding.

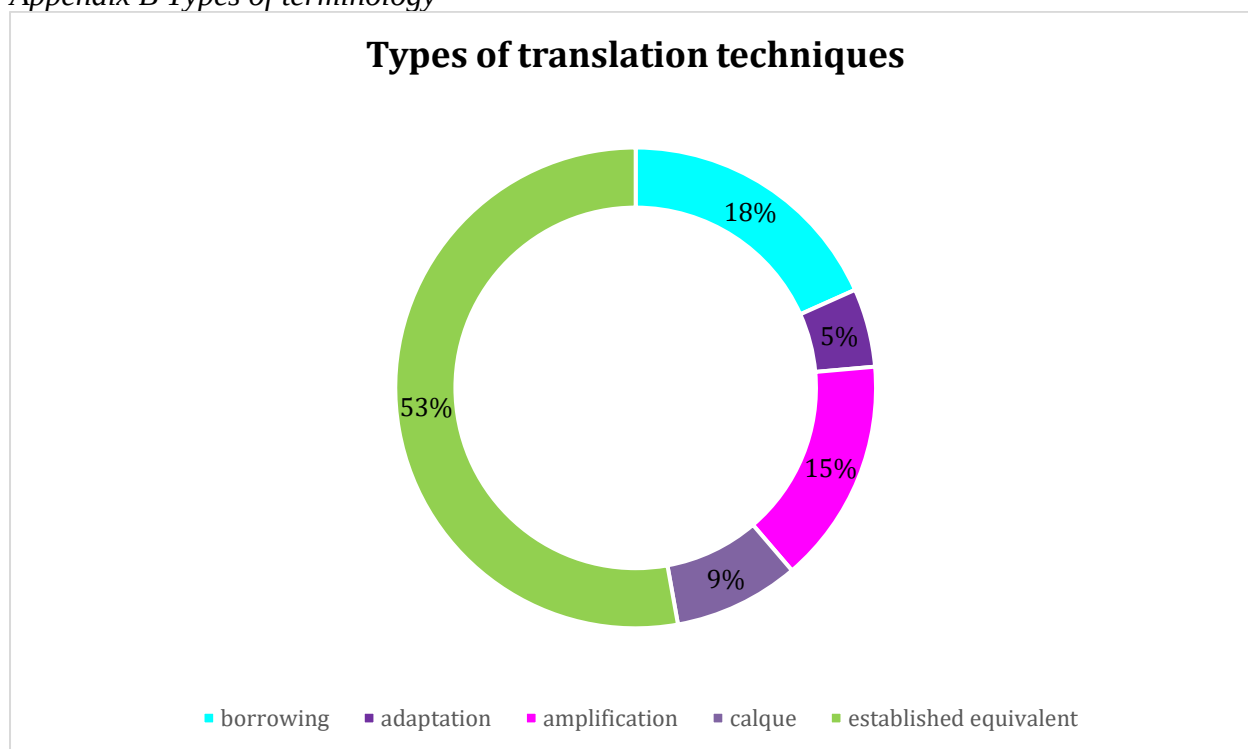
References

1. Acolad. (2024). Translation Techniques You Need to Know. acolad.com. Retrieved July 18, 2024 from <https://www.acolad.com/en/services/translation/translation-techniques-you-need.html#:~:text=Literal%20Translation%3A%20This%20approach%20involves,phrase%2C%20or%20sentence%20by%20sentence>
2. Anwar, F. Z. (2017). Strategies and Techniques of Translation in Translating Songs as 21st Century Curriculum. *Manajemen Pendidikan*, 15(1), 34–43. <https://doi.org/10.23917/jmp.v15i1.10744>
3. Bosco, G. (2023). Translation Techniques. International Professionals Newsletter. Retrieved July 16, 2024, from <https://www.interproinc.com/translation-techniques/>
4. Damanhour University. (2020). Types and Methods of Translation. <https://damanhour.edu.eg/pdf/artsfac/lecture%20types%20and%20methods%20of%20translation.pdf>
5. Dictionary. (2021). *Meanings & Definitions of English Words*. Dictionary.com. Retrieved July 15, 2024 from <https://www.dictionary.com/browse/term>
6. FitFusion. (2023). *From Zero to Hero: The Crossfit Journey of a Lifetime* [Kindle]. <https://a.co/d/8ZaFAsI>
7. FitFusion. (2024). *FitFusion*. Retrieved July 14, 2024 <https://www.fitfusion.com/>
8. Garone, S. (2024, April 11). *What is CrossFit?* Verywell Fit. Retrieved July 15, 2024 from <https://www.verywellfit.com/what-is-crossfit-8606395>
9. Jovanović, N. (2016). *Newmark on translation methods*. nevenjovanovic.github.io. Retrieved September 10, 2024, from <https://nevenjovanovic.github.io/newmark-on-translation/>
10. Malestic, C. (2021, December 15). *5 best translation methods*. Translation. Acculing. Retrieved July 18, 2024 from <https://acculing.com/5-best-translation-methods/>
11. Matamala, A. (2010). Terminological challenges in the translation of science documentaries: A case-study. *Across Languages and Cultures*, 11(2), 255–272. <https://doi.org/10.1556/acr.11.2010.2.7>
12. Michaels, J. (2022). *About FitFusion*. www.fitfusion.com. Retrieved September 9, 2024, from <https://www.fitfusion.com/browse>
13. Murdiyati, N., Nababan, & Djatmika. (2021). Translation techniques of sentences accommodating satirical language styles in the historical novels Bumi manusia and anak semua bangsa. *International Journal of Linguistics Literature & Translation*, 4(1), 93–100. <https://doi.org/10.32996/ijllt.2021.4.1.10>
14. Newmark, P. *Textbook of Translation*. Shanghai : Shanghai Foreign Language Education Press, 1988. 292 p.
15. O'Connor, E. (2024, July 18). *Ask a coach: What makes CrossFit, CrossFit?* Crossfit.com. Retrieved July 28, 2024 from <https://www.verywellfit.com/what-is-crossfit-8606395>
16. Ooi, J. J. Y., Hutchinson, R., & Harris, G. (2023). Confusion among doctors regarding sports and exercise medicine as a specialty: an Australian multidisciplinary, cross-sectional survey. *BMJ Open*, 13(9), e072979. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-072979>
17. Pozdílková, H. (2012). *Specification and Generalization in Student Translations* [Master's Diploma Thesis, Masaryk University]. https://is.muni.cz/th/zvkbh/DIPLOMA_THESIS.pdf
18. Prajoko, D. (2020). The Dominance of Established Equivalent in the Metaphor Translation. *ICCoLLiC*. <https://doi.org/10.4108/eai.8-9-2020.2301366>
19. Puchalska, K. (2021). Transcription vs. transliteration – What's the difference? How to

- work on transcription conveniently? *Lingy.uk*. Retrieved September 6, 2024, from <https://lingy.uk/blog/transcription-vs-transliteration-whats-the-difference-how-to-work-on-transcription-conveniently/>
20. Rogers, P. (2024). Deadlifts: Proper Form, Variations, and Common Mistakes. *www.verywellfit.com*. Retrieved September 12, 2024, from <https://www.verywellfit.com/how-to-do-the-deadlift-3498608>
21. Roskoša, A., & Rūpniece, D. (2019). Problems Encountered in the Process of Translation and their Possible Solutions: The Point of View of Students of Technical Translation. *Vertimo Studijos*, 12, 138–149. <https://doi.org/10.15388/vertstud.2019.9>
22. Włodarczyk, K. (2023). What is CrossFit? The High-Intensity Fitness Breakdown. *CrossFit*. Retrieved September 6, 2024, from https://ironbullstrength.com/blogs/crossfit/what-is-crossfit?srsId=AfmBOorIK5_avncAUkiX9qhTdrHpAeqCBsziEFSR6v1sb-fhiY_umFx
23. Баранник, О. Є. (2018). *Проблеми перекладу наукових термінів у сучасному світі*. Львів: Світ.
24. Галкіна, О. (2020). Описовий переклад при перекладі авіаційних термінів. *Інституційний Репозитарій erNAU*, 6. <https://core.ac.uk/download/pdf/286619204.pdf>
25. Карабан В. (2004). *Переклад англійської наукової і технічної літератури. Граматичні труднощі, лексичні, термінологічні та жанрово-стилістичні проблеми*. Нова книга.
26. Костецький, І. (2005). *Основи наукового перекладу*. Київ: Наукова думка.
27. Линник, Л. (2022, July 1). *Техніки перекладу: калькування*. Профпереклад. Доступ 15 липня 2024, <https://profperekklad.ua/tehniki-perekladu-kalkuvannja/>
28. Овсієнко, Л. (2022). Поліфункційність терміна в сучасному термінознавстві. *Вісник КНЛУ*, 25(1), 89-97. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/42147/1/L_Ovsienko_VKNLU_1_IS.pdf
29. Пономаренко, О. (2017). *Глобалізація спорту та роль перекладу*. Київ: Спорт і наука.
30. Радчук, В. (2010). *Термінологічна єдність у професійній комунікації*. Харків: Професіонал.
31. Фурт, Д., Дмитрук Л. (2020). *Термінологія, посібник*. Донецький національний університет економіки і торгівлі імені Михайла Туган-Барановського.
32. Яровий, В. (2015). *Уніфікація спортивних правил: проблеми та перспективи*. Харків: Спортивна література.

Appendix A Types of terminology





Abstract

The paper deals with the problem of translating CrossFit terms from English into Ukrainian based on the book by FitFusion From Zero to Hero: The CrossFit Journey of a Lifetime. It is found that specific cross-fit terminology requires special translation techniques to maintain accuracy and stylistic consistency in the target text. The paper analyzes the main methods and techniques of translation used to form the Ukrainian CrossFit terminology system.

Keywords: sports terms translation, CrossFit, translation techniques, adaptation, terminology system.

У науковій роботі розглядається проблема перекладу термінів кросфіту з англійської мови на українську на матеріалі книги FitFusion «From Zero to Hero: The CrossFit Journey of a Lifetime». З'ясовано, що специфічна термінологія кросфіту потребує особливих технік перекладу для збереження точності та стилістичної відповідності тексту перекладу. У статті проаналізовано основні техніки та методи перекладу, використані для формування української терміносистеми кросфіту.

Ключові слова: переклад спортивних термінів, кросфіт, прийоми перекладу, адаптація, терміносистема.