

УДК 821.111-94(73)
ББК 84(7Сое)-44
Ф91

Froning, Rich

First: What It Takes to Win by Rich Froning /
Rich Froning and David Thomas

Copyright © 2013 by Rich Froning. All rights reserved

© 2015 published with Permission of Tynedale House Publishers,
Inc. All rights reserved.

Фронинг, Рич.

Ф91 Как кроссфит сделал меня самым физически подготовленным человеком Земли / Рич Фронинг. — 2-е изд. — Москва : Эксмо, 2019. — 272 с. — (Иконы спорта).

ISBN 978-5-04-107714-3

Что нужно, чтобы стать лучшим?

Сила. Выносливость. Навыки. Дисциплина.

Эти качества позволили Ричу Фронингу четыре раза подряд выиграть на международных кроссфит-соревнованиях и завоевать титул «Самый спортивный человек Земли». Но для победы на соревнованиях подобного уровня нужна не только физическая сила — требуются духовная твердость и ментальное превосходство. Рич Фронинг стал чемпионом, найдя идеальный баланс трех этих качеств.

Рич рассказывает о своем необычном и вдохновляющем пути, ничего не утаивая, делится секретом успеха. Эта книга — не программа тренировок или питания (хотя она и об этом тоже), эта книга — автобиография человека, который сломил препятствия на своем пути, стремясь к победе в спорте и в личной жизни.

Его опыт пригодится всем — вне зависимости от ваших целей. Мечтаете ли вы о чем-то недоступном, но не знаете, как воплотить мечты, хотите заняться спортом, но не понимаете, с чего начать, не можете двигаться вперед, потому что не верите в себя — история Рича подтолкнет вас к действиям.

УДК 821.111-94(73)
ББК 84(7Сое)-44

© Татаренко А. А., перевод
на русский язык, 2016

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-107714-3

ПОСВЯЩАЕТСЯ

*Донни и Мэтту Хансакерам...
Ребята, я каждый день думаю о вас.*

*Бабушке... За все,
чему ты меня научила и продолжаешь учить.*

*Дедушке Финну... Несмотря на то что мне так
и не довелось узнать тебя ближе,
ты мужчина, который был опорой
великолепной и любящей семьи.*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7
Введение	10
Глава 1. Просто работа	13
Глава 2. Когда ты один из Фронингов	21
Глава 3. Взлеты и падения	26
Глава 4. В схватке с огнем	35
Глава 5. Введение в кроссфит	41
Глава 6. Мой лучший дар	49
Глава 7. Мой путь – из сарая на Игры	54
Глава 8. Добро пожаловать на Игры	68
Глава 9. Канат.	88
Глава 10. Последствия	96
Глава 11. Большие потери	106
Глава 12. Обретая покой	122
Глава 13. И снова Игры...	133
Глава 14. «Месть Рича»	142
Глава 15. Снова на поиски приключений.	159

Оглавление

Глава 16. Самый длинный день	173
Глава 17. Без сомнений	182
Глава 18. Побеждая разумом.	203
Глава 19. Чистый спорт — спорт без запрещенных веществ	216
Глава 20. Зал, созданный с Целью	222
Глава 21. Прийти в форму	231
Глава 22. Цена победы	242
Благодарности	253
Общепринятые кроссфит-термины	255
Общепринятые кроссфит-сокращения	261
Классические тренировочные комплексы в кроссфите	263
Геройские тренировочные кроссфит-комплексы	266

ПРЕДИСЛОВИЕ

Рич Фронинг — самый сильный кроссфит-атлет из всех, которых я когда-либо знал.

Наш вид спорта — это испытание на выявление самого физически подготовленного человека на планете. Как определить такого человека? Все просто — требуется оценить «прочность» спортсмена при выполнении разнообразных двигательных задач за разные временные интервалы — от кратковременных усилий с очень большим весом до долговременных усилий с малым весом или без отягощения. Выполнение поставленных задач быстрее всех — повод для присуждения спортсмену звания самого физически подготовленного и выносливого атлета. В конце соревнований по кроссфиту определяется самый физически подготовленный человек на планете — и Рича пока не превзошел никто.

В 2010 г. Рич прошел Открытый этап, первый этап отборочных соревнований и Региональную квалификацию, после чего взял серебро на Кроссфит Играх. В 2011 г. он занял третье место в Открытом этапе (в тот год его переименовали в Секционный отбор), а затем впервые стал абсолютным чемпионом Кроссфит Игр.

В 2012 г. он сделал невероятное — на мой взгляд, это одно из самых впечатляющих достижений за всю семилетнюю историю существования этого молодого вида спорта. Рич начал сезон 2012 г. с победы в Открытом этапе

Предисловие

Reebok CrossFit, в рамках которого спортсмены в течение 5 недель выполняют определенные испытания, анонсируемые, как правило, по средам. Соревнуясь с тысячей спортсменов со всего мира, Рич сумел занять первое место в двух комплексах и оказался в тройке лучших в других двух комплексах.

В КОНЦЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО КРОССФИТУ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ САМЫЙ ФИЗИЧЕСКИ ПОДГОТОВЛЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК НА ПЛАНЕТЕ — И РИЧА ПОКА НЕ ПРЕВЗОШЕЛ НИКТО.

После этого Рич прошел на следующий этап соревнований — Региональный (в Центрально-Восточном регионе) и впоследствии победил и на самих Играх. Региональный этап соревнований отличается от Открытого отбора тем, что спортсменам предлагается пройти 6 спортивных турниров в течение трех дней. Испытания объявляются заблаговременно, и в турнире участвует достаточно большое количество других «элитных» кроссфит-атлетов. Топовые атлеты, финиширующие в первых рядах, занимают на Кроссфит Играх призовые места.

Завершая сезон 2012 г., Рич стал победителем финала Кроссфит Игр второй раз подряд. Сами Игры отличаются от Открытого и Регионального отборов тем, что атлеты должны быть готовы к любым неизвестным и непредвиденным испытаниям. Программа таких состязаний оглашается буквально за пару дней до соревнований, а порой и за несколько минут до их начала. Равно как и в 2011 г., Рич победил с огромным отрывом, вырвавшись вперед еще в самом начале испытаний, которые оказались слишком сложными для остальных участников.

Он первый и единственный кроссфит-атлет среди мужчин, сумевший дважды получить титул чемпиона. Кроме того, ни в одной из трех Игр он не опустился ниже второго места.

Вряд ли кто-нибудь когда-нибудь сумеет повторить трехкратную победу, одержанную во всех трех этапах со-

ревнований в 2012 г. — Открытом, Региональном и, собственно, на самих Играх. Кто знает, быть может, только Ричу из всех людей на планете это под силу.

Если не брать в расчет спортивные достижения, физическая подготовка Рича выходит далеко за пределы его силы и работоспособности.

Когда я впервые познакомился с ним, меня поразили его скромность и вежливость. Это был 2010 г., он как раз только что выиграл Региональный этап соревнований. Он улыбался и пожимал всем руки. Сложно было не заметить, что люди вокруг действительно были ему небезразличны.

В разговоре он всегда был настолько внимательным и чутким слушателем, как будто не было ничего более важного, чем то, о чем говорил собеседник. Несмотря на свою молодость, он уже тогда был величайшим представителем спортивного сообщества.

На протяжении последних нескольких лет наметился существенный рост нашего вида спорта, и я видел, как Рич рос и развивался вместе с ним. Он стал его неотъемлемой частью. Тот Рич, которого я встретил в 2010 г., не изменился даже тогда, когда на него обрушилась популярность. Он все так же улыбается, все так же пожимает руки тем, кто хочет с ним встретиться. Он все так же искренне внимателен ко всем, кто его окружает.

В будущем спорт будет развиваться все больше и больше — а Рич станет еще более популярным. Он звезда, которая будет светить все ярче и ярче.

Но сам Рич не изменится: он останется верен себе, своим поклонникам, своей семье и своей вере.

Рич Фронинг — самый сильный кроссфит-атлет из всех, которых я когда-либо знал.

*Дэйв Кастро,
директор Кроссфит Игр
и Программы кроссфит-тренировок*

ВВЕДЕНИЕ

Полтора метра.

Это все, что было нужно мне, чтобы добраться до вершины каната.

Но это были самые недостижимые 1,5 м в моей жизни.

На высоте 4,5 м я изо всех сил старался удержаться на канате, свисающем из массивной стальной конструкции. Руки устали сжимать канат, и я уже практически не слышал криков болельщиков, собравшихся на футбольном стадионе «Хоум Дипо Сентер» в Карсоне, штат Калифорния. Мне было жарко, я смертельно устал, и пот катился ручьем.

Я пытался ухватить канат над правой рукой. После упорной почти шестиминутной борьбы с этим чертовым 6-метровым канатом я был настроен победить. Как оказалось, настрой на победу — все, что у меня осталось... Сил, чтобы поднять левую руку и ухватиться за канат для прохождения финального состязания на Кроссфит Играх 2010 г., уже не было — ведь уже третий день подряд я, как никогда раньше, испытывал себя на физическую и моральную стойкость.

Я начал дергать ногами в поисках хоть малейшего импульса, который помог бы мне добраться до вершины ка-

ната. К тому моменту я был уже за рамками конкуренции этого упражнения, мне ни за что не уложиться в двенадцать минут, отведенных на это задание. Но я не собирался сдаваться, я должен был пройти испытание! Я потерпел столько неудач, что и самому не сосчитать.

Добравшись, наконец, до вершины каната, я вытянул левую руку, чтобы коснуться перекладины, к которой крепился канат, но, как оказалось, рано я радовался. Уже тогда я понял, что моя правая рука не сможет удержать массу моего тела на весу.

Я вернул левую руку на канат, но процесс падения уже начался. Сила в моих руках и плечах закончилась. Это было неизбежно. Канат врезался мне в руки. И мои горящие огнем пальцы сделали то, что им казалось правильным в этой ситуации, — они разжались.

Падение с высоты 6 м было внезапным и неуклюжим. Первой упала моя гордость, за ней последовали мои пятки. В момент падения меня отбросило назад. Следующим удар принял мой зад. Затылком и шеей я ударился об оранжевое ведро с магниезией рядом со стойкой.

Я не почувствовал падения — я был убит, как физически, так и морально. Лишь спустя некоторое время я понял, как сильно ударился при падении.

Только после окончания состязания я осознал, чего стоил мне мой провал — канат стоил мне чемпионства в Кроссфит Играх и титула самого физически подготовленного человека на планете.

Представьте, как какой-то неизвестный паренек из маленького городка в штате Теннесси приходит из ниоткуда, чтобы победить величайших кроссфит-атлетов в мире, — неплохая получилась бы история, не так ли?

Но случился канат.

Спустя два года и два чемпионата в рамках Игр кроссфитеры до сих пор напоминают мне о том канате и о том, как из-за него я лишился титула. Они считают, что, если бы

Введение

не канат, сейчас я бы гордо носил титул трехкратного чемпиона Кроссфит Игр.

Но правда в том, что без этого каната, не думаю, что смог бы стать трехкратным чемпионом. Или бы даже двукратным чемпионом. Я уверен, что чемпионство было бы последним.

Есть то, чего эти люди не знают про канат и меня.
Тот канат изменил мою жизнь.

Глава 1

ПРОСТО РАБОТА

Э то просто работа!

Финальное состязание, которое проходило на второй день Кроссфит Игр 2010 г., называлось «Перемещение мешков с песком». Пока я шел через стадион, направляясь к ожидавшей меня пустой тачке, судья описывал детали испытания.

Задание было следующим: собрать мешки с песком общей массой 270 кг с сидений на одном конце стадиона, перебросить их на землю, загрузить в тачку, перевезти в этой тачке через весь стадион, а затем поднять эти мешки по лестнице на самый верхний ряд в другом конце стадиона.

Такое поручение я с легкостью мог бы получить и от отца, если бы, скажем, он решил дать мне очередную работу по дому: в детстве он часто придумывал для меня задания, воспитывая во мне надлежащее отношение к труду и приучая к трудовой дисциплине.

Я знал, что «Перемещение мешков с песком» некоторых участников соревнований застанет врасплох. Что же касается меня, было такое чувство, что я снова дома в Теннесси выполняю очередное отцовское поручение.

«Перемещение мешков с песком» — классический пример того, насколько непредсказуемыми могут быть зада-

ния на Играх. И, по крайней мере иногда, насколько они могут быть практичными.

По своей сути, кроссфит состоит из движений из обычной жизни, которые люди выполняют изо дня в день: они берут в руки вещи, переносят их, поднимают над головой, тянут, толкают и волокут.

Безусловно, большинство людей скажут, что перемещение мешков с песком в тележке через спортивный стадион далеко не обыденное занятие. Это одно из тех состязаний, которые могут заставить вас почесать затылок, задаваясь вопросами: «Как эта идея вообще могла прийти в голову?», «Кто мог такое придумать?», «Насколько плохим должно быть настроение, чтобы такое придумать?» Но именно в этом и заключается вся соль Игр — мы должны преодолеть любые непредвиденные и непостижимые препятствия.

На задание нам выделили двадцать минут, а я закончил через семь минут и четырнадцать секунд — неплохой результат, чтобы занять первое место в моем заходе и второе место среди двадцати четырех участников из тех, кто дошел до этого этапа. Второе место в этом задании подняло меня до первого места в общем зачете — итак, я дошел до финального третьего дня Игр.

Когда я встретился с семьей и друзьями после этого задания, первое, что сказал мне отец: «Не стоит благодарности».

ИМЕННО В ЭТОМ И ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ВСЯ СОЛЬ ИГР — МЫ ДОЛЖНЫ ПРЕОДОЛЕТЬ ЛЮБЫЕ НЕПРЕДВИДЕННЫЕ И НЕПОСТИЖИМЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ.

Должен признать, мой отец очень хорошо меня подготовил, ведь пока я рос, он всегда старался занять меня непредвиденными и непостижимыми заданиями, еще задолго до появления Crossfit Game.

Разные работы

В моем детстве работа по дому находилась практически всегда. А если вдруг она заканчивалась, ее очень быстро придумывали.

Как и многие другие дети, я тоже играл в видеоигры. Но у меня никогда не было новомодных игровых приставок, поэтому очень много времени я проводил на свежем воздухе, занимаясь спортом, играя с друзьями — лес рядом с нашим домом таил в себе очень много интересных занятий. Кроме того, если я не находил, чем заняться на улице, родители быстро придумывали для меня дела, чтобы я не засиживался дома. Поэтому мой выбор был крайне ограничен: или я сам находил себе занятие, или же мог провести остаток дня, выполняя родительские поручения, которые едва ли приносили удовольствие.

Очень часто эти поручения казались мне бессмысленными. Скажем, однажды летом отец указал мне на груду старых досок, из которых торчали ржавые гвозди.

«Мне понадобятся эти доски, — сказал он мне, — поэтому ты должен выдергивать из них гвозди».

Я уверен, что в тот момент выражение моего лица ясно дало понять отцу, что мне его поручение казалось, по меньшей мере, странным. «Кроме того, — добавил он, — этот навык будет тебе полезен в будущем».

Будучи ребенком, мечтающим о карьере в Высшей бейсбольной лиге, я всегда верил отцу и делал все так, как он велел. Поэтому я выдернул все гвозди из всех досок. Почему-то после этого доски еще долго лежали на том же месте, никому не нужные, а через несколько недель отец просто сгрузил их в кучу вместе с другим хламом и сжег.

«Ну конечно», — подумал я тогда, вспоминая, как отец рассказывал мне, что доски были нужны ему для дела.

А еще был случай, когда я слегка разозлил отца, правда, я уже не помню, что конкретно учудил. На нашем участ-