Автор: Леонид Остапенко
12.07.2013 15:02 - Обновлено 12.07.2013 15:08

По материалам блога Леонида Остапенко

На праздники я попал в гости на дачу к своей приятельнице. Увидев меня, она радостно вскричала: «Ура, дополнительная тягловая сила приехала!» В переводе на хороший английский язык это означало, что ей позарез нужна помощь в том, чтобы привести в порядок захламленный с зимы двор и садик с огородом.

Так что этот день почти весь, до ужина, ушел на то, чтобы таскать на спине мешки с удобрениями, вскапывать какие-то грядки, что-то куда-то отвозить и что-то откуда-то привозить на одноколесной тачке, спускаться в погреб и вылезать из него по лестнице, и так далее. Думаю, что большинству владельцев дач и загородных домов эта картинка знакома до тошноты.

Рядом со мной так же самоотверженно трудился ее зять, с той только разницей, что он ровно в два раза моложе и, что намного интереснее, у него паузы для отдыха к концу этих подвигов Геракла становились все чаще и длительнее, а под конец он, сославшись на необходимость купить что-нибудь к столу, исчез часа на три.

За отличным ужином с шашлыком и домашними солениями и другими вкусностями из того же подвала приятельница, наблюдая мой нешуточный аппетит, все приговаривала: «Это тебе не твои железяки таскать, это, братец, жизненная нагрузка, к которой все спортсмены неприспособлены». Признаться, я устал прилично, однако не от избыточных мышечных усилий, а от тупой, не особенно напряженной, но растянутой по времени работы.

И вдруг я вспомнил, что ровно такой же, простите, бред, я слышал не на даче и не в среде совершенно не разбирающихся в теории и методике спортивной тренировки людей, а от слушателей моего семинара, который я читал в известной и крупной сети фитнесс-центров. От действующих инструкторов.

Я также живо вообразил, что было бы со мной в том случае, если бы я не тренировался достаточно регулярно, и меня до сих пор подмывает позвонить приятельнице и

справиться, удалось ли ее зятю подняться с дивана через шесть дней после наших подвигов. Я представляю себе, что должен был бы ощущать, и как себя должен был чувствовать после такой работы субъект мужского рода, который с трудом может вспомнить, когда он последний раз отжимался от пола, будучи учеником старших классов.

Все это предисловие я делаю для того, чтобы плавно перейти к тому, что яростно дискутируется в кругах специалистов и реально предлагается посетителям фитнесс-центров – а именно «функциональному тренингу». Некоторые вещи, которые мне доводилось слышать о «функциональном тренинге», меня изумляют, но совершенно не по тем причинам, которые вы можете предположить.

Вот некоторые посылки, на которых я бы хотел задержать ваше внимание.

Начну с самой главной терминологической подмены, которая ставит печать «превосходства» (безусловно мнимого или надуманного) на «функциональном тренинге», склоняя наивного клиента к мыслям, что все прочее, чем человек может заниматься в фитнесс-центре или дома, или в импровизированной подвальной качалке, «нефункционально». Точно такие же ассоциации могут прийти в голову любого другого человека, не собирающегося отдавать деньги фитнесс-центру, но желающего улучшить свое физическое состояние путем выполнения доступных ему упражнений с отягощениями.

Далее, я даже встречался с носителями столь крайних идей, что со штангой, гантелями, гирями, на тренажерах, с весом собственного тела и так далее, полезно, а значит, и необходимо выполнять только те движения (упражнения), которые максимально приближены по биомеханической структуре и характеру мышечных напряжений к нагрузке, с которой человек встречается в реальной жизни, вне тренажерного зала. Мол, все остальное – это пустая трата времени на то, что скорей всего никогда не пригодится в жизни. Исходя из этого, мой каторжный труд на даче и был олицетворением самого конструктивного и самого передового взгляда на «функциональный тренинг», не так ли?

Принятие такой точки зрения влечет за собой далеко идущие последствия и выводы, которые могут привести к полной дезориентации в проблематике, целях и особенно в средствах решения задач физического совершенствования человека. Так, в частности,

можно категоризировать некоторые упражнения как «более функциональные», например, выполнение тяжелоатлетического рывка со штангой окажется при анализе «более функциональным», чем подъем штанги на бицепсы; приседание со штангой на выпрямленных вверх руках окажется «более функциональным», чем жим ногами лежа на тренажере; отжимания от пола «более функциональны», чем жим штанги лежа на скамье. Встав на эту точку зрения, легко дать себя убедить в том, что перепрыгивания через импровизированные препятствия, замысловатые упражнения с использованием медицинских мячей или на качающихся платформах «более функциональны», чем все упражнения на всех вместе взятых тренажерах, упражнения со всеми вместе взятыми свободными отягощениями, упражнения с преодолением веса собственного тела.

Я как-то встретил в своей ежедневной почте ссылку, щелкнув на которой, попал на сайт одного из очень популярных и преуспевающих американских инструкторов по «функциональному тренингу», который в видеоролике продолжительностью примерно 40 минут проводил показательное занятие по этой разновидности (если она заслуживает этого названия) тренировок дома у клиента. Вы можете не поверить, но 40 минут этот инструктор учил клиента тому, как… передвигать мебель в доме, поднимать с пола увесистый металлический лом и носить чемоданы. И я вдруг вспомнил высказывание одного польского писателя-сатирика, который был убежден, что «искусство повара заключается в том, чтобы придумать двадцать названий для одной и той же котлеты». Вам это ничего не напоминает?

Да, я умышленно нашел крайне утрированный, донельзя гипертрофированный образчик «функционального тренинга». Но позвольте мне спросить вас, господа поклонники этого барахла, чем вам так не нравится сложившаяся в течение многих десятилетий система силовой, скоростно-силовой и другой физической подготовки, которая обладает свойством развивать широкий спектр физических способностей человека. К тому же сформировавшиеся специфические физические качества обладают способностью позитивного переноса на любое неспецифическое требование, предъявляемое к организму тренированного человека. И этот перенос осуществляется не только на предъявляемое требование, но и на угол приложения усилия, причем с запасом по углу приложения примерно в 5-7 градусов по отношению к тому углу, в котором вы работали в конкретном упражнении. Это означает, что для того, чтобы перекрыть любую возможную амплитуду и угол приложения усилия, нужно провести это упражнение максимум в 2-3 позициях. То есть, например, достаточно выполнять жим штанги лежа на горизонтальной и на наклонной скамье, после чего любое бытовое движение, которое требует включения трицепсов и грудных мышц, а также передней доли дельтовидных, будет вам полностью подвластно. Откройте любой отечественный учебник по теории и методике спорта, по физиологии спорта, и отыщите там разъяснение феномена позитивного переноса. И вам не нужно будет, открыв рот, внимать заморскому специалисту по переноске чемоданов и передвижению мебели.

Кстати, пришла "мода" на "функциональный тренинг" с Запада, где довольно часто "специалисты" неаккуратно обращаются с терминами, вкладывая порой в их содержание и смысл то, что им вовсе не присуще. Наиболее яркий пример - система Вейдера, которая, несмотря на всяческое мое к ней уважение, изобилует жонглированием словами "принципы Вейдера", которые при внимательном рассмотрении оказываются на деле дикой эклектической смесью общепризнанных принципов спортивной тренировки, тренировочных приемов и режимов мышечных сокращений. Однако все это гордо именуется "принципами". Точно то же я вижу и в "функциональном тренинге". То есть, абстрагируясь от того, что по определению любая физическая нагрузка функциональна, поскольку совершенствует конкретную функцию или ряд функций, "изобретатели функционального велосипеда" выхватили из всего разнообразия движений и упражнений только то, что характерно для быта либо какой-то двигательной экзотики, и придали этому гипертрофированное значение. Объединяя в программу отдельного занятия упражнения для развития мышечной силы, выносливости, координационной способности, гибкости, ловкости и всего чего угодно, наши новомодные конструкторы забыли о таком основополагающем принципе, как принцип специфической адаптации. Иными словами, тренируя столь значительное количество качеств, мы не даем телу практически никакой возможности развиваться в конкретном направлении. Занятия становятся похожими на тренировку десятиборца, а именно эти спортсмены менее всего и похожи на спортсменов. Более того, десятиборец никогда не является рекодсменом во всех десяти видах. Как правило, у него одна-две "коронки", на которых он зарабатывает себе очки, а остальные виды просто поддерживаются на более-менее приемлемом уровне. Короче говоря, вы никогда не увидите хорошо сложенного десятиборца с выразительной мускулатурой. Он будет лучше среднего человека, но на этом все его внешние преимущества и заканчиваются. Возможно, это действительно привлекает кого-то, но статистика показывает, что подавляющее большинство людей, и мужчин, и тем более женщин, идут в фитнесс-центры за внешностью, а не за способностью лазать по канату или приседать со штангой, стоя на медицинском мяче или качающейся платформе.

Столь "разномастная" и многофункциональная подготовка, которую пытаются вогнать в рамки "кроссфита" и прочих направлений т.н. "функционального тренинга", лежит в основе любых многокомпонентных программ физической подготовки, характерной для очень небольшой, специфически ориентированной (причем не добровольно, а по роду служебной обязанности) части социума. Их задача, в отличие от задачи простого обывателя, далекого от обезвреживания бандгрупп и выполнения заданий в тылу врага, достаточно проста: выжить и выполнить при этом задание.

А теперь покажите мне в фитнесс-центре (или в подвально-подпольной качалке) хотя бы одного клиента или посетителя, у кого стоит задача "выжить" в том ключе, в котором

изложено выше? Устанете искать. Ибо эти люди готовятся либо в траншеях, либо на специальных полигонах, и им чихать на внешность, бицепс размером 44,75 см, талию с прорисованными кубиками или верное соотношение окружностей голени и бедра. Их задача не предполагает ни малейшим образом совершенствование внешности. И средства подготовки инструкторами этих достойных уважения людей выбираются с учетом только того, что позволит им в итоге выжить и выполнить задание. Приближенной к этой программе мог бы быть только всесоюзный комплекс ГТО (Готов к Труду и Обороне, если кто-то не знает значения и смысла этой аббревиатуры). То есть "функциональный тренинг" по сути паразитирует на давно существующих (к сожалению, преданных забвению) системах подготовки. Если пропагандистам этого направления удастся повысить готовность нашего народа к труду и обороне, я буду за них жутко рад.

Как бы между прочим для особых "знатоков": любой человек "функционален", даже совершенно нетренированный. Однако объем этой функциональности (в физическом смысле) ограничивается возможностями мышечного аппарата, совершенством иннервации его, врожденными или приобретенными двигательными гнавыками, предельными возможностями сердечно-сосудистой и дыхательной систем и психологической готовностью к выполнению движений, требующих мышечных усилий.

Однако давайте снова вернемся к моим трудам на чужой даче. Я ни мгновения не задерживался, чтобы проанализировать свою технику качения тачки, взваливания мешка с мусором на плечо, чтобы поразмышлять над амплитудой выпрямления ног в подъеме по лестнице из подвала, я не выполнял задержки в конечной или начальной точке движений, не использовал множества из тех режимов мышечных сокращений, которые можно сознательно и преднамеренно включать в программу обыкновенного кондиционного или соревновательного бодибилдинга. То есть я не применил и сотой доли из того гигантского многообразия тренировочных приемов, которые знает и которыми владеет любой культурист, прошедший грамотно хотя бы годичный цикл подготовки.

И вы после этого всего будете мне рассказывать, что бытовые движения или упражнения, имитирующие бытовые движения, «более функциональны», чем весь тот арсенал, которым владеет «железный спорт»? Я имею под этим в виду классическую тяжелую атлетику, бодибилдинг, пауэрлифтинг, силовой экстрим. Если же проанализировать под моим углом зрения другие виды спорта, где силовые упражнения, заимствованные из указанных выше, служат основой формирования специальных силовых, скоростно-силовых или выносливостных качеств, то от «функциональности» вашего перетаскивания чемоданов останется пустое место.

Выходит, что в соответствии с ложно понятой логикой «функциональности» все то, что люди делают со штангой или другими средствами обеспечения внешнего сопротивления ради развития специфических физических свойств и красивого сложения, развивает у них «нефункциональную мускулатуру»? Это далеко не так. Я понимаю, что можно вешать лапшу на уши слабонервной дамочке, которую заботливый любовник или муж привел в фитнесс-центр, чтобы та стала внешне поинтересней без помощи силикона и ботокса. Я знаю, как легко этой дамочке, в панике озирающейся по сторонам, запудрить мозги и навязать вместо тренажерного зала «функциональный тренинг», поскольку только что она, указывая пальчиком в сторону самой красивой и мускулистой девушки-инструктора, пролепетала: «Только я не хочу быть похожей на нее…», не понимая, что у нее и сотой доли ни в мышцах, ни в мозгах нет того, что дало бы ей шанс быть похожей на красотку-инструктора.

Я легко могу представить, как клюют на мифические волшебные свойства «функционального тренинга» те снобы, кто, видя мощную мускулатуру чемпиона-бодибилдера, строгнмена или пауэрлифтера, с видом всезнайки могут обронить: «Это все химия…». И я уверен, что они потому и идут на «функциональные тренировки», что у них кишка тонка для тяжелой, надрывающей пупок работы, именно той, которая строит крупную, мощную и функциональную мышечную массу. И «химия» здесь ни при чем, в конечном итоге, поскольку первичными элементами любого спортивного успеха являются верно выстроенные циклированные тренировки, идеально подстроенная под них диета, размеренный режим жизни и качественный отдых, и где-то, возможно, на четвертом или пятом месте стоит то, что помогает восстанавливаться, то есть спортивная фармакологическая наука.

Да, есть люди, которым «функциональный тренинг» нужнее, чем развитие крупной сильной мускулатуры. Да, я прекрасно сознаю, какое место он может занять в системе общей физической подготовки. Да, следует признать, что культуристический или пауэрлифтерский тренинг лишен той специфичности, которой могут похвастаться представители «функционального тренинга», но если принять во внимание бессмертную фразу Льва Павловича Матвеева, выдающегося советского и российского спортивного ученого, а именно «сила является основой развития любого другого физического качества человека», то становится предельно ясно, что никакие, пардон, «функциональные» прыжки, кувырки, карабканья и перетаскивания не могут быть возможными без элементарной силы. Более того, в развитии силы важно не простое выполнение однообразной механической работы, а прогрессирующая плановая нагрузка. Именно она заставляет расти силу мышц, увеличивает прочность и эластичность сухожилий и связок, расширяет доступную в анатомических пределах подвижность в суставах… И как только это случается, мышечная система становится способной более эффективно и более экономично решать любую задачу, будь то работа с тяжелой штангой, перетаскивание двух тяжеленных чемоданов, вскопка огорода, или переноска невесты через порог Дворца бракосочетаний.

Кроссфит, как одна из разновидностей «функционального тренинга», по своей сути является достаточно примитивной модификацией варианта «кругового тренинга», известного в спорте как отличное средство подготовки «физики», то есть общего физического состояния, а если конкретнее – восстановления и совершенствования функций тех главных систем, на которые приходится основная нагрузка при выполнении интенсивной мышечной работы, то есть мышечной системы, сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы. «Круговой тренинг» применялся в спорте и восстановительной двигательной терапии за десятки лет до того, как возникло само понятие «фитнесс» как индустрия, так что современные адепты «функционального тренинга» сильно лицемерят, на каждом углу крича о его революционной новизне. Между прочим, кроссфит и другие варианты «функционального тренинга» требуют, кроме определенных уровней силы, еще и недюжинного развития того качества, которое можно назвать «силовой выносливостью» или «выносливостью в силе», а также наработанной способностью выполнять физическую работу в гликолитической зоне. Без этого всего навязанный наивному клиенту «функциональный тренинг» – вернейший путь к перенапряжению и перетренированности.

Очень часто задают вопрос: а что, если тренироваться максимально разносторонне, ничего не будет совершенствоваться? Нет, я так не думаю. Но чем более "размыта" физическая нагрузка, тем более невыражена адаптационная реакция. То есть, чем больше видов мы практикуем, тем ниже уровень приспособления и развития какого-то отдельного физического качества. Развивается главным образом ОФП, при соблюдении допустимого предела нагрузки улучшается иммунитет, но при этом ни сила, ни внешность кардинально не изменяется, поскольку ресурс адаптации "расхватан" множеством иногда разноплановых стрессоров.

Аркадий Никитич Воробьев, гордость СССР, России, Малаховки, и советской тяжелоатлетической науки, один из тех, кого я считаю своими учителями, еще в 70-х годах писал: "На совмещение в одном тренировочном занятии даже двух нагрузок с конфликтующими системами энергообеспечения организм отвечает серой невыраженной реакцией".

А здесь, в "кроссфите" мы имеем с десяток разной похожей на бытовую нагрузку чепухи, да еще неподготовленный вообще организм клиента, в смысле низкого уровня адаптации. Вот и будет он ходить на этот "кроссфит" примерно полгода, а вернется в тренажерный зал (даю 100% гарантии) только потому, что внешне не изменится, и в силовом отношении останется таким же "растением". Ну, научится он балансировать на большом мяче и лазать по канату, перепрыгиваь через табуретку, но это он мог бы

сделать и дома, причем бесплатно. Мои рассуждения - физиологическая наука, а не выдаваемые за истину благие намерения и обещания революционного будущего фитнесса. Если вам мало чисто утилитарного подхода к анализу этого явления, попробую детализировать мою мысль.

Порой стороннего зрителя впечатляет и поражает то, как отдельные представители "функционального" тренинга выполняют силовые упражнения, стоя на большом медщицинском мяче, наустойчивой качающейся платформе и так далее. Я твердо уверен, что любое упражнение, даже самое экзотическое, справедливо и оправдано, если у него есть свойство положительного переноса на ту функцию, которую ты собираешься усовершенствовать. Но если задачи совершенствования специфической функции нет, и упражнение призвано вызывать только гипертрофические изменения в мышечной ткани, то это можно решить гораздо более простыми тренировочными приемами, кои нам всем хорошо известны. Именно в силу того, что чем больше задач ты вкладываешь в отдельное упражнение, тем меньше остроспецифического отклика от организма получаешь. Поэтому для роста мышечной массы лучше всего годятся одно-или двухфункциональные упражнения ("масса-сила", например). Если сюда подключить еще одну функцию, например, в контексте "масса-сила-координация", то действие упражнения начинает размываться, становиться неопределенным. Подключив еще одну функцию, скажем, "масса-сила-координация-скорость", мы уже будем получать мизерный массонаборный отклик в силу того, что две последних функции будут резко снижать повторный максимум, а если он переваливает за 10-12 ПМ, то о силе и массе речи вообще быть не может.

Если кому-то не нравится то, что я привел здесь задачу ращения массы мышц, которая характерна в основном для бодибилдинга, то вот, пожалуйста, другая конструкция. Для совершенствования ловкости лучше всего годятся одно-или двухфункциональные упражнения ("ловкость-выносливость", например). Если сюда подключить еще одну функцию, например, в контексте "ловкость-сила-координация", то действие упражнения на силу начинает размываться, становиться неопределенным. Подключив еще одну функцию, скажем, "ловкость-сила-координация-скорость", мы уже будем получать мизерный тренирующий отклик в силу того, что две последних функции будут резко снижать повторный максимум, а если он переваливает за 10-12 ПМ, то о силе и речи вообще быть не может. И так далее. И тому подобное. Повторюсь, но это - законы физиологии, и вряд ли кому-то удастся их обойти. Разъясните мне, пожалуйста, на какое бытовое движение или функцию будет обладать положительным переносом приседание со штангой на плечах, стоя на большом мяче, и я постараюсь поверить, что ваш пресловутый "функциональный тренинг" полезен всем подряд, даже полным новичкам в железном спорте или представителям "офисного планктона".

Ну и, наконец, приведу примеры того, как мои «нефункциональные» мышцы помогали мне не раз убедиться в том, что я все делаю правильно. Прежде всего, в моих прыжках с парашютом. Вес мой на тот период, в котором я совершал порядка 20-25 прыжков в год, колебался вокруг 92-93 кг. Стоявший на вооружении в те времена парашют вместе с запаской весил около 25 кг. Скорость соприкосновения с землей при таком суммарном весе (за вычетом раскрывшегося основного купола) достаточно велика, и ее можно сравнить со спрыгиванием с сооружения высотой 2,5 метра. Попробуйте найти такое сооружение и спрыгнуть с него, и вы получите представление о том, о чем идет речь. Я ни разу не ушибся за всю мою десантную жизнь, если не считать отломанного в 1972 году копчика при неудачном приземлении на жидкую грязь, под которой был лед, в Бессарабии. И наработанные тяжелой атлетикой и культуризмом мышцы не мешали, а наоборот, помогали, как мне, так и любому другому десантнику.

Другой пример из моей жизни. В 1986 году мне во время служебной командировки в Латвию пришлось срочно выезжать в Литву, в славный город Пеневежис, родину Донатаса Баниониса и других известнейших литовских актеров. Если бы за мной гнали машину, я бы потерял несколько часов драгоценного времени, и было принято решение поехать на автобусе-экспрессе, который шел из Риги через Паневежис. Где-то через пару часов стремительной езды автобус резко затормозил, и шофер пригласил всех выйти. Оказавшись на воздухе, я увидел, что водитель вяло ковыряется в сумке с инструментами, поддомкрачивает мощное заднее колесо Икаруса. Я все понял и спросил, сколько времени ему потребуется. Водитель-латыш нехотя ответил, что можно полчаса дышать спокойно – никуда не поедем. Желания и, главное, времени у меня не было. Меня ждали дела и мои коллеги в Паневежисе. Я снял китель и галстук и попросил баллонный ключ у водителя. Мои навыки шофера второго класса и мои «нефункциональные» развитые бодибилдингом мышцы тут же начали работать в одной упряжке. Я сменил колесо в считанные минуты. Водитель молча пожал мне руку. Когда мы сели в автобус и тронулись, набирая скорость, пожилая интеллигентная дама рядом со мной в кресле в очередной раз покосилась глазом на мои десантные эмблемы и наградной знак «65 лет Органов ВЧК-КГБ» на правой стороне кителя и произнесла: «Спасибо вам. Вы же явно не прибалт, и всех поразило, что вы бросились помогать водителю, в то время как мои соотечественники-мужчины курили и прохлаждались в тени». Я пожал плечами. Мне нечего было ей сказать. Хотя, наверное, можно было бы произнести банальную фразу вроде «на моем месте так сделал бы любой советский человек», но я в этот момент был занят тем, что молча и в одиночестве гордился своими «нефункциональными» мышцами.

Эпилог: желаю всем читающим этот материал стремительного отрезвления. То, что именуется столь замысловато и с претензиями на уникальность и универсальность, представляет собой элементарную программу общей физической подготовки с несколькими специфическими включениями, которые делают ее не такой скучной и более привлекательной внешне. Нравится – ради бога, занимайтесь. Это лучше, чем

накачиваться пивом или дышать спертым воздухом ночных клубов. Не нравится – тоже не проблема. Можно спокойно пройти мимо, не потеряв совершенно ничего. Хотите – используйте подобные программы как промежуточные или переходные циклы в системе годичной подготовки в любом виде спорта. Если у вас уже есть сильные мышцы, то научиться «правильно» таскать чемодан вы сможете ровно за 1 минуту. Если у вас уже есть сильные мышцы, то перепрыгивать через забор вы научитесь за полчаса. Но если у вас нет наработанной упражнениями с железом силы, то никакой «функциональный тренинг» вам не поможет освоить самые примитивные бытовые движения. Вполне вероятно, что вы будете травмироваться на подъемах оброненной на пол спички.

За те дни, которые прошли с момента первой редакции этого материала, я получил с десяток разных писем по этому поводу, в том числе тех, в которых меня спрашивали, что мне так не нравится в "функциональном тренинге" и "кроссфите". Что же, пожалуйста.

Мне не нравится то, что фактическая ОФП выдается за новейшее, универсальное и уникальное средство. Мне не нравится то, что люди покупаются на рекламные вопли, не понимая сути того, что ОФП можно решать с помощью всего того, что давно существует, в том числе сочетанием аэробной подготовки, упражнений на гибкость и кондиционного бодибилдинга. Еще не нравится то, что размытость достигаемых результатов (отсутствие острой специализации) начисто лишает пользователя возможности значительно улучшить силовые качества и телосложение. Я не люблю неконкретного нагревания воздуха в зале - и об этом знает любой, кто со мной общался или кто читал мои статьи.

Мне нравится КФ тогда, когда он оправдан функциональной направленностью тренинга (скажем, в межсезонье в любом силовом виде спорта) либо функциональным состоянием человека (например, затяжной перетренированностью). Других ситуаций полезного его применения для человека, который занимается любимым видом спорта, я не вижу. А когда безграмотный функционер фитнесс-центра без мышц и вообще без подготовки, продающий "услуги", тупо бубнит о том, что КФ решает все проблемы, меня просто тошнит.

Я не пытаюсь противопоставлять одно другому. Здесь вообще нет никакого конфликта. Есть только стремление внести ясность в попытки спекуляции на кажущейся новизне, передергивания терминов, а также бессовестной эксплуатации невежества тех, кому это предлагается как революция в физической подготовке. На эту наживку могут клюнуть только полные профаны. После прочтения этой статьи у вас будет если не полная ясность, то хотя бы уверенность в том, что вы не профан. По крайней мере,

касательно так называемого «функционального тренинга», независимо от того, в какие красивые коммерческие обертки он упаковывается и подается вам на стол.