

# **Стандартные снаряды для развития силы**

Выполнил:

Учитель МКОУ СОШ №23

Ларионов Александр Александрович

Устройства, представленные в фитнес клубах, характеризуются разными размерами, функционалом и внешним видом. Они актуальны для групповых и индивидуальных тренировок, подходят для помещений малой и большой площади. У конструкций не выявлено никаких ограничений по уровню подготовленности спортсменов и их физическим данным. Тренажеры для спортзала, которые делятся на 3 большие группы:

грузоблочные машины

тренажеры на свободных весах

гиперэкстензии, скамьи, стойки

Главное отличие одной группы от другой заключается в способе формирования нагрузки. В основе блочных станков лежит тросовый механизм, который соединен с грузовым стеком – встроенным набором плиток, закрепляемых на флейте. Модели на свободных весах дают большую свободу в подборе нагрузки и изменении ее с минимальным шагом. Она задается с помощью дисков для штанги. Следующий тип – устройства для работы с собственным весом. Их применяют для разминки, разогрева или завершения тренинга.

# **ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ТРЕНАЖЕРОВ В СПОРТЗАЛЕ И ИХ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ**

# БАТТЕРФЛЯЙ



Оборудование используется для развития грудных мышц. Оно заменяет разведение гантелей лежа (горизонтально или под углом). Упражнение на нем безопасно для локтевых и плечевых суставов, а также позвоночника. Заниматься не сложно, поскольку не требуется никакой особой подготовки, а травмироваться практически невозможно. Траектория строго определена, поэтому стабилизирующие мышцы не подключаются к процессу, а значит, нагрузка распространяется равномерно и строго на целевую группу. Подобные тренажеры для занятий в спортзале популярны у новичков и девушек, которым еще страшно или рано работать со штангами/гантелями.

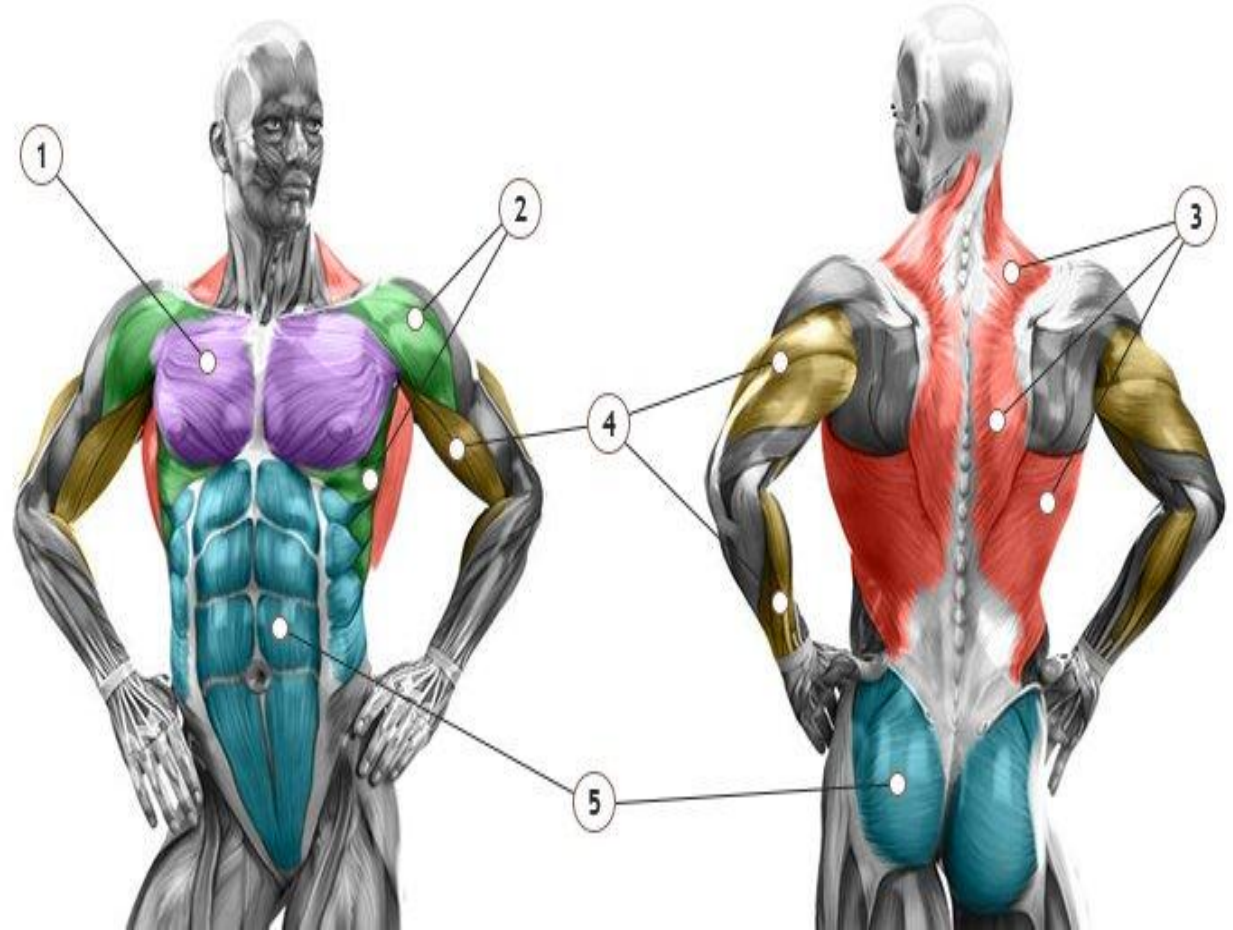
Что касается эффективности тренинга, то он приравнивается к категории «шлифующего», но не способствующего масс набору. Согласно проведенным исследованиям, Баттерфляй в специальном станке совершенствует очерченность мускулатуры, но не наращивает ее. Это делает «Бабочку» популярной у бодибилдеров, поскольку она поддерживает постоянный показатель нагрузки на протяжении всего подхода и минимизирует риск получения травмы с большим весом. Благодаря регулярному выполнению этого движения удастся избежать диспропорции мускулатуры груди.

К основным преимуществам этих устройств относят:

- комплексное воздействие на мышцы для их лучшей прорисованности
- хорошее растяжение мускулов для усиления кровообращения и ускорения роста объемов
- сбалансированную нагрузку по всей амплитуде волокон
- коррекцию линии бюста для формирования подтянутой фигуры

# Мышечный атлас

1. Большие грудные и малые грудные
2. Передние дельты, зубчатые
3. Широчайшие, ромбовидные, трапеции
4. Короткие и длинные головки бицепсов, трицепсы, сгибатели запястья
5. Абдоминальные и ягодичные (стабилизация туловища)



# ВЕРТИКАЛЬНО-ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ТЯГА



Одним из основных движений в силовом фитнесе является тяга. Если речь идет о спортивных тренажерах, то она бывает горизонтальной и вертикальной. Зачастую оборудование совмещает сразу два устройства, обеспечивающих создание рельефной и широкой спины. Упражнение представляет собой притягивание рукоятки к себе: за голову, к груди либо к поясу. В любом случае прорабатывается область широчайших мышц, а также косвенно задействуются ромбовидные и трапециевидные.

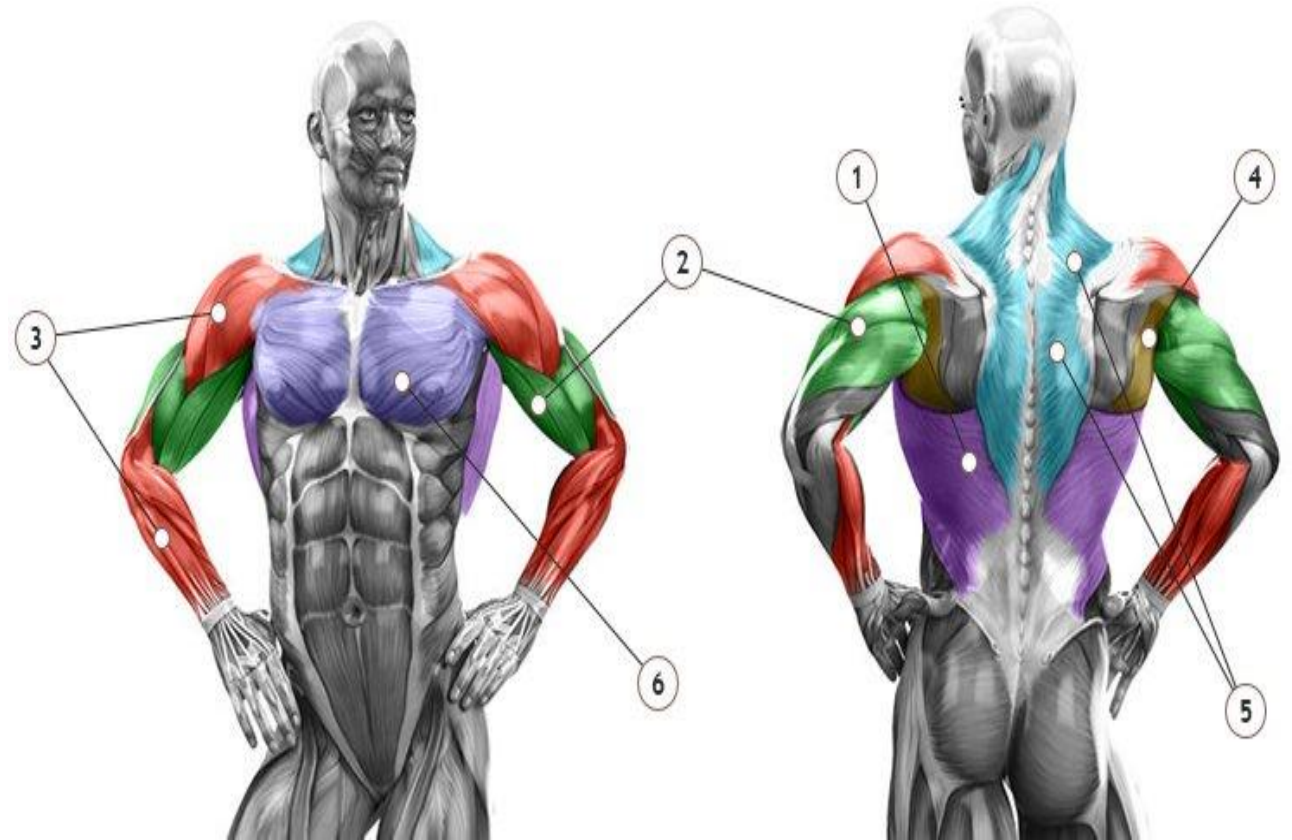
Конструкция рассчитана на пользователей любого возраста, с опытом и без. Тренироваться с ней легче, чем со свободными весами, так как часть отягощения компенсируется тросом, следить за техникой практически не нужно, а траектория задана изначально. К тому же, тренер здесь не понадобится – инструкция расположена непосредственно на корпусе.

Итак, вертикальная тяга имитирует подтягивания на турнике, но в отличие от них движется перекладина, а тело остается на месте; горизонтальная имеет схожие черты с греблей. Плюсы заключаются в безопасном использовании нагрузки, серьезно превышающей собственный вес атлета, и отсутствии опасности упасть, ведь вы сидите на скамье. Упражнение направлено на исправление осанки, создание атлетического торса, зрительного уменьшения талии вследствие расширения спины. Занятия помогают избавиться от болей в поясничном отделе и предотвратить проблемы с позвоночником в дальнейшем.



# Мышечный атлас

1. «Крылья» (широчайшие)
2. Бицепсы и трицепсы
3. Дельты и предплечья
4. Большая круглая
5. Ромбовидная, трапециевидная
6. Большая грудная



В итоге, спортсмен сможет приобрести V-образный силуэт (перевернутый треугольник), стройную талию, идеальную ровную осанку. При правильно составленной программе устраняются хронические боли в суставах и пояснице.

У нас осуществляется продажа тренажеров для спорта, среди которых **блочные** варианты и **нагружаемые** модели. Первые оснащаются тросовым механизмом с набором плиток, закрепленных на флейте (стек), вторые предусматривают стержни, куда добавляются диски для штанги. Предлагаются также варианты для работы двумя руками одновременно и с возможностью их чередования.

# ЖИМ ОТ ГРУДИ



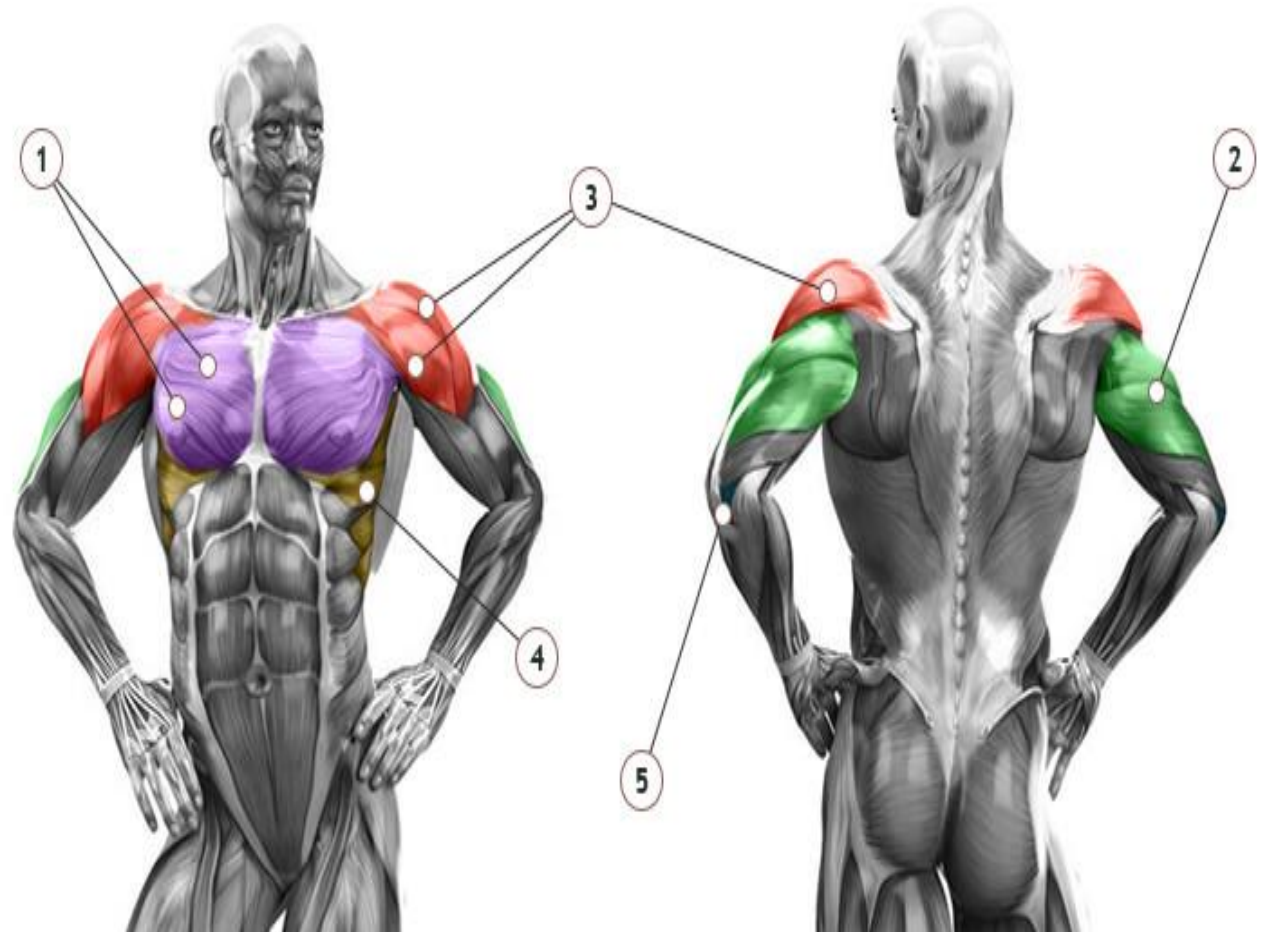
Для накачки объемных мышц груди не всегда достаточно работать со свободным весом. Безусловно, упражнения с гантелями и штангой важны, но слишком зацикливаться на них не нужно. Однообразие тренировок на верхний массив тела может привести к застою, а порой и к травмам. Отсутствие результатов происходит от того, что спортсмен адаптируется к нагрузкам, а вероятность повреждений усиливается, поскольку он зачастую преодолевает серьезный вес через болевые ощущения. Кроме того, базовые сеты должны разбавляться изоляцией.

Разнообразить свою программу можно занятиями на специальном оборудовании. Какие бывают тренажеры для жима от груди? В основном они подразделяются по двум критериями: положению спинки и способу нагружения. Исходя из первого пункта, пользователь может делать движение сидя, слегка отклонившись назад, и лежа. Это позволяет прокачать различные участки мускулатуры. Согласно второй дифференциации, встречаются блочные и дисковые варианты. Экспериментируя с разными модификациями, занимающийся лучше воздействует на целевую группу.

Жим в тренажере оптимален главным образом для женщин и новичков, у которых не отточена техника работы со свободными отягощениями. Выталкивание рукояток происходит по строго заданной траектории, удерживать равновесие нет необходимости, мышцы стабилизаторы не подключаются. Если выполнять упражнение сидя, то преимуществ еще больше: не создается повышенное давление в голове, наблюдается щадящее влияние на дельты, связки и сухожилия. Также станки предпочтительнее для тех, кто нацелен на устранение асимметрии грудных и улучшение их формы.

# Мышечный атлас

1. Малая грудная, большая грудная
2. Трицепс
3. Передняя дельта, средняя дельта, задняя дельта
4. Зубчатая
5. Локтевая



# ЖИМ НОГАМИ



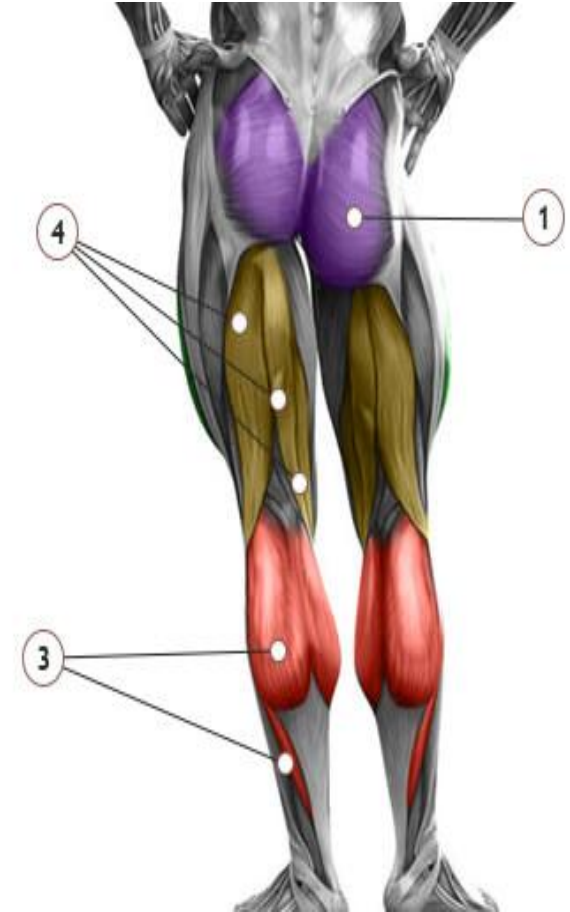
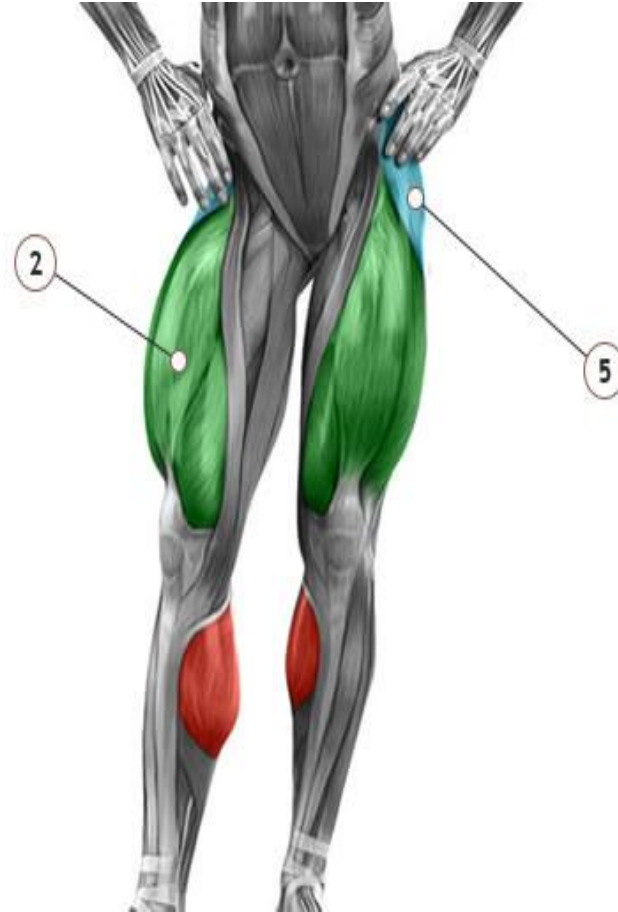
Базовым многосуставным упражнением на проработку нижнего массива тела является жим ногами. Конструкции для его осуществления имеются в каждом фитнес клубе. Занятие подходит не только для набора мышечных объемов, но и для придания рельефа мускулатуре. Соответственно, оборудование успешно используется в сфере бодибилдинга, функционального тренинга и других спортивных направлений. Конечно, жим в станке для ног не сможет полностью заменить свободные веса по эффективности. Однако в качестве дополнения к ним он подходит идеально.

Далее важно отметить, какие существуют модели. Классическим вариантом считается модификация с платформой под углом 45 градусов, которая поднимается и опускается при помощи механизма салазок. Для тренажерного зала нередко приобретаются и другие разновидности данных тренажеров. Популярно комбинированное устройство, совмещенное с машиной для Гакк приседаний. Встречаются также вертикальный жим ногами и горизонтальный. В первом случае платформа находится перпендикулярно относительно сиденья, во втором – в одной плоскости. Для прокачки разных участков мышц можно менять постановку стоп.

Почему эта конструкция входит в список лучшего оборудования для прокачки низа тела? Причин можно назвать несколько. Благодаря фиксации тела отсутствует негативное давление на позвоночник, а значит, установка безопасна для спины. Если у вас была травма, слабые мышцы поясницы, боли в коленных суставах или другие подобные проблемы, мешающие выполнять присед, то для развития квадрицепсов и ягодичных тренажер окажется как нельзя кстати. Его плюсом являются страховочные поворотные стопоры, которые позволяют работать с большой нагрузкой без риска потерять равновесие и не справиться с отягощением.

# Мышечный атлас

1. Большие ягодичные
2. Квадрицепсы
3. Камбаловидные, икроножные
4. Бицепсы бедер, полусухожильные, полуперепончатые
5. Напрягатели широкой фасции





# ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ СГИБАНИЯ И РАЗГИБАНИЯ НОГ

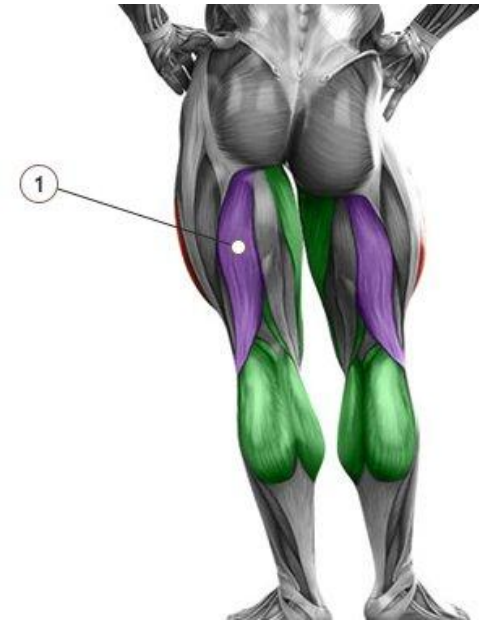
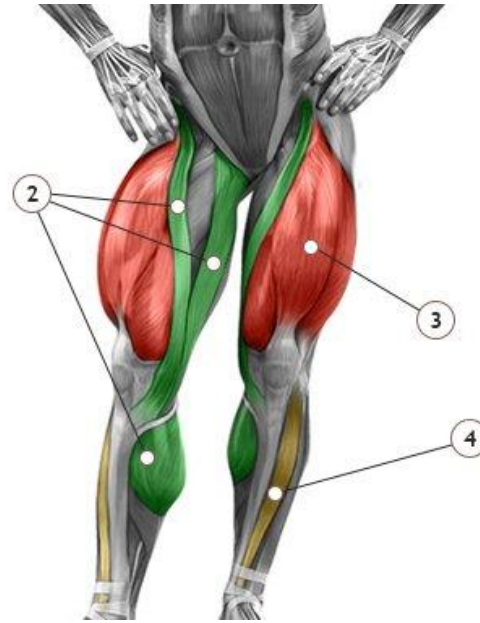


Устройства данного типа применяются для создания изолирующего воздействия на квадрицепсы и / или бицепсы ног. С их помощью удастся получить более рельефные мышцы с хорошей сепарацией. Другие преимущества, вследствие которых многие решают купить такие силовые тренажеры:

- укрепление связок и повышение мобильности коленей, необходимой в разных спортивных дисциплинах
- формирование качественной базы для дальнейшей работы с серьезными весами
- возвращение подвижности суставам после травмирования в период лечебной терапии

# Мышечный атлас

1. Таргетируемые: бицепсы бедер
2. Синергисты: портняжные, икроножные, тонкие, подколенные сухожилия
3. Антагонисты: четырехглавые
4. Стабилизирующие антагонисты: передние большеберцовые



# МАШИНА СМИТА



Из названия следует, что идея создания принадлежит изобретателю с фамилией Смит. Но не все так просто. На самом деле, конструкцию придумал Джек Лалэйн – американский пропагандист ЗОЖ, диетолог, бизнесмен. Однако он не захотел возиться с документами и инициативу перехватил более расторопный инженер Руди Смит. Именно он запатентовал механизм и наладил производство тренажеров для спортзала данного типа, подписав соглашение с известной компанией.

Оборудование нельзя представить без таких обязательных составляющих, как:

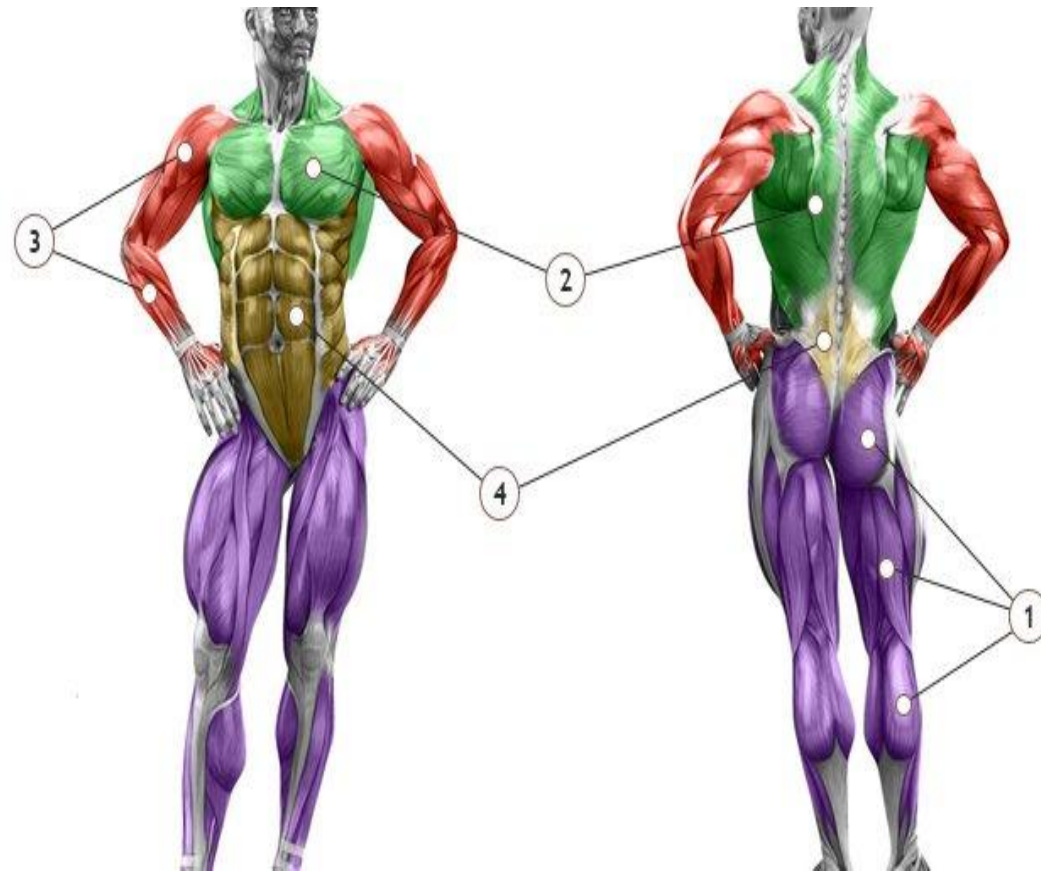
- гриф и стрелки для навешивания отягощений
- направляющие («рельсы»)
- ограничительные крюки для размещения штанги на нужной высоте

Здесь реализуется множество простых и сложных упражнений по строгой траектории и в любой плоскости. Это отличный инструмент для гипертрофии мышц, обеспечивающий высокую интенсивность, хороший темп и безопасность тренинга. Машина Смита оптимальна на ранней стадии силовой подготовки, когда новичок еще не знаком с приседаниями, жимом от груди, тягой к поясу и пр. Кроме того, она единственная, где можно делать присед, в котором ступни значительно выносятся вперед за линию перекладины, что служит альтернативой Гакк-приседаниям.

Если заказать подобную универсальную систему, получится, по сути, заменить целый атлетический зал. Ее применяют для проработки всего тела.

# Мышечный атлас

1. Бедра, ягодицы и голени
2. Грудь и спина
3. Плечевой пояс и предплечья
4. Мышцы кора



Соответственно, спектр выполняемых действий также разнообразен:

- жим лежа и сидя
- приседания
- французский жим
- тяга к подбородку и наклоне
- шраги
- подъем на бицепс

Существует много других методик, которые спортсмены успешно практикуют. Подключая фантазию и соблюдая здравый смысл, каждый придумывает что-то свое.

# ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ



Эта конструкция известна всем любителям здорового образа жизни, даже если они не знают ее правильного названия. Она выглядит как металлический литой каркас с подушками для передней поверхности ног и валиками для низа голеней. Единственный элемент, поддающийся регулировке – это ось, которая подстраивает оборудование под рост человека.

Пользу, которую несут подобные профессиональные тренажеры для спортзала, трудно переоценить. Их преимущества:

- легкость освоения, в том числе в качестве разминки
- тонизирующий эффект на целевую мускулатуру
- реабилитационное влияние на нижнюю часть спины
- коррекция нарушений осанки
- профилактика травматизма и мышечных спазмов
- снятие зажимов из-за сидячего образа жизни

Несмотря на то, что гиперэкстензия относительно недорогая, она позволяет прокачать довольно большую группу мышц.



# Мышечный атлас

1. Поясничные
2. Ягодичные
3. Бицепсы бедер
4. Полусухожильные мышцы
5. Полуперепончатые
6. Икроножные
7. Пресс

