**Классификация тренажеров и физических упражнений для физического**

**совершенствования.**

На сегодняшний день на рынке товаров для спорта очень широк выбор

тренажеров различных типов и конструкций. Стоит отметить, что задача всех

видов тренажеров сводится, в конечном счете, к одному - все они должны

создать максимально полную имитацию нагрузок, возникающих у человека при

занятиях спортом. Таким образом, занятия на тренажерах - это возможность

поддерживать спортивную форму и укреплять свое здоровье в любое удобное

время суток и вне зависимости от погодных условий.

**Условно силовые тренажеры делятся на три группы:**

1. Домашние. Тренажеры этой группы предназначены исключительно

для домашнего использования. Домашние тренажеры достаточно

компактны, многие модели легко складываются и убираются в

случае необходимости.

2. Тренажеры фитнесс-класса (полупрофессиональные). Такие

тренажеры идеальны для небольших спортивных залов,

посещаемых ограниченным кругом лиц. Именно тренажерами

такого типа оборудованы обыкновенно частные спортивные залы,

небольшие тренажерные залы в санаториях и домах отдыха,

реабилитационные отделения крупных клиник. Запас прочности

таких тренажеров достаточно велик, однако, уступает

профессиональным тренажерам.

3. Профессиональные. Тренажеры этого типа способны выдерживать

максимальный вес занимающегося, обладают повышенной

надежностью и износоустойчивостью.

**А также существуют различные классификации тренажёров:**

 по назначению (для физической, технической, тактической

подготовки, для восстановления работоспособности, контроля и т.д.);

 по структуре (механические, электрические, с обратной

связью, со срочной информацией и т.д.);

 по принципу действий (светозвукотехнические,

электромеханические, цифровые моделирующие, кибернетические и т.д.);

 по форме обучения (индивидуального, группового и

поточного использования);

 по логике работы (с линейной или разветвлённой

программой, с альтернативным выбором двигательного действия или со

свободным конструированием программы ответа и т.п.).

**Тренажеры можно условно разделить на два вида:**

 1. тренажеры повышающие выносливость (кардиотренажеры),

 2. тренажеры развивающие силу (силовые тренажеры).

Кардиотренажеры предназначены для разминки перед основной

тренировкой, для более продолжительных занятий с целью укрепления

сердечно-сосудистой системы и сжигания жира.

Силовые спортивные тренажеры предназначены для увеличения

мышечной массы, улучшения рельефа мышц, увеличения максимальной силы.

К первому типу тренажеров **- кардиотренажерам** - относятся:

- беговые дорожки,

- велотренажеры,

- степперы,

- эллиптические тренажеры;

- гребные тренажеры.

Силовые тренажеры представлены скамьями, тренажерами, где в качестве

нагрузки используется собственный вес человека и комплексами со

свободными и встроенными весами. Конечно, такое разделение не абсолютно:

занятия на любом виде тренажеров развивают и силу, и выносливость, но в

разной степени.

Многообразие упражнений может застигнуть занимающегося силовыми

упражнениями врасплох. Однако ситуация обстоит гораздо проще, чем

кажется.

**Все упражнения без исключения делятся на две большие группы:**

1. Изолирующие;

2. Базовые.

Четкое представление о каждой группе и входящих в нее упражнений

дает возможность грамотно выстроить тренировочный процесс абсолютно

любому человеку.

Базовые упражнения. Представляют собой многосуставные упражнения,

которые направлены на задействование более одной группы мышц. Они

являются «основой» силового тренинга, требуют затраты большой силы во

время выполнения. К основным базовым упражнениям относятся приседания,

которые позволяют одновременно работать таким мышцам, как кора, нижнему

спинному и заднему бедренному отделам, ягодицам, икрам, квадрицепсам.

Базовые упражнения позволяют сжигать большой объем калорий. Они

имитируют реальные действия. Это позволяет не только снизить риск

получения травмы, поскольку не требует от занимающегося исполнения

непривычных телодвижений, но и помогает развить более высокую скорость

реакции, оттачивая мастерство того или иного действия.

Они направлены на рост мускулатуры и увеличение силовых показателей,

рекомендованы к включению в тренировочный процесс тем, кто начинает

заниматься силовыми тренировками. Такой подход к занятиям позволяет

экономить время. Достаточно включить от двух до трех базовых упражнений в

тренинг, чтобы добиться равномерного развития всех мышц.

**Основные базовые упражнения:**

**Спина**

 подтягивание на перекладине, с отягощением и без, разными хватами;

 тяга штанги в наклоне (обязательно после инструктажа, с поясом,

начинать с пустым грифом);

 тяга гантели в наклоне с упором второй рукой на лавку;

 тяга верхнего блока к груди;

 горизонтальная тяга блока;

 становая тяга;

**Грудные мышцы**

 жим штанги на наклонной скамье;

 жим гантелей на наклонной скамье;

 жим штанги на горизонтальной скамье;

 жим штанги на наклонной скамье вниз головой;

 жим гантелей на горизонтальной скамье;

 жим гантелей на наклонной скамье, вниз головой;

 отжимания на брусьях (акцент грудь, с отягощением и без).

**Дельтовидные мышцы (плечи)**

 жим штанги с груди и из-за головы;

 жим гантелей сидя;

 тяга штанги к подбородку стоя (протяжка).

**Бицепсы**

 подъем штанги на бицепс стоя;

 подъем гантелей на бицепс с супинацией стоя;

 молот (молотковые сгибания, молотки);

**Трицепсы**

 Жим штанги узким хватом;

 Отжимания на брусьях (акцент трицепс).

**Ноги**

 Приседания со штангой на плечах;

 жим ногами в тренажере;

 мертвая тяга;

 выпады со штангой на плечах;

 подъемы на носки стоя (основная нагрузка на икры).

Изолирующие упражнения направлены на проработку исключительно

одной мышцы, то есть с задействованием определенного сустава. Они

считаются вспомогательными и называются еще шлифующими, поскольку

позволяют четко подкорректировать какую-то определенную зону. Примером

изолирующего упражнения является сгибание на бицепс, при котором работает

исключительно бицепс.

Изолирующие упражнения рекомендовано выполнять продвинутыми

спортсменам, имеющим достаточно внушительную мышечную массу. Они

помогают решить проблемы мышечного дисбаланса, когда какая-то область

развита больше. Например, если мышцы правой руки имеют более выраженный

рельеф, чем левой. Шлифующие упражнения нередко являются частью терапии

для людей, которые в силу определенных обстоятельств просто не могут

работать с какими-то группами мышц.

Изолирующие упражнения характеризуются высокой эффективностью,

позволяют добиваться значительного увеличения объема мышц. Их лучше

всего включать в тренинг до выполнения базовых, чтобы подготовить мускулы

к предстоящим нагрузкам, стимулировать так называемые спящие мышечные

волокна, задействовать весь скрытый потенциал.

**Грудь**

 разводки всех видов (например, сведения рук с гантелями лежа на

наклонной/горизонтальной скамьях) и упражнения, выполняемые на

блоках.

**Дельтовидные мышцы**

 разводки (махи) всех видов, подъем гантелей перед собой.

**Бицепсы**

 концентрированные сгибания с гантелями или со штангой (на упоре

локтем);

 сгибание одной руки на биц-карте.

**Трицепсы**

 разгибания рук на блоке стоя;

 Французский жим штанги лежа;

 разгибания одной руки из-за головы;

 разгибание руки с гантелей назад в наклоне.

**Ноги**

 Разгибание ног сидя;

 Сгибание ног стоя или лежа;

 Подъемы на носки, сидя (икры, основная нагрузка на камбаловидную

мышцу)