

Спортивний інвентар та обладнання для занять у тренажерному залі.

1. Набір обладнання для силових вправ

2. Переваги роботи з вільними вагами

3. Переваги роботи з тренажерами

Основний набір обладнання для силових вправ досить простий і включає штангу з дисками, розбірні гантелі, стійки для присідань або силову раму та регульовану лаву. Без досвідченого тренера і партнерів молоді початківці часто допускають технічні та методичні помилки, що може призвести до травм. Як показує багаторічний досвід, найбільших результатів атлети досягають у тренажерних залах. Більшість силових вправ виконується або з вільними вагами (штангою і гантелями), або на тренажерах. Вільні ваги використовуються для традиційних вправ, тоді як тренажери ефективні для вирішення специфічних завдань. Багато тренажерів можуть мати різне призначення і використовуються для розвитку сили, витривалості, зміцнення опорно-рухової та серцево-судинної систем, збільшення м'язової маси чи спалювання жиру. Головне – правильно підбирати тренування відповідно до програми, призначення тренажера та здорового глузду. Ще кілька років тому атлети вважали, що найкращий спосіб набору м'язової маси – це тренування з вільними вагами, такими як гантелі, гирі та штанги. Однак сьогодні з'явилося сучасне потужне обладнання, що використовує гідравлічні циліндри, маховики, повітряні компресори та комп'ютерні біомеханічні системи для створення опору. Такі тренажери можуть повністю відтворювати відчуття роботи з вільними вагами, пропонуючи нові можливості для тренувань.

Переваги роботи з вільними вагами:

1. Дозволяють виконувати різноманітні вправи під різними кутами навантаження, забезпечуючи всебічну стимуляцію росту м'язів.
2. Підходять для атлетів з нестандартними антропометричними параметрами, оскільки тренажери часто не підходять для таких людей.
3. Дозволяють одночасно тренувати декілька груп м'язів, що робить тренування більш ефективним завдяки комплексним вправам.
4. Дозволяють працювати з обтяженням за більш природною траєкторією.

Переваги роботи з тренажерами:

1. Легше освоїти техніку виконання вправ, оскільки траєкторія рухів стабільна і тренажер обирає позицію тіла, забезпечуючи безпечну амплітуду рухів. Це особливо важливо для початківців, у яких недостатньо розвинена координація рухів. Крім того, атлетові не потрібно турбуватися про утримання обтяження в рівновазі.
2. Тренажери дозволяють ізольовано тренувати м'язи, що корисно для усунення слабких місць.
3. Скорочують час тренування, оскільки: по перше - змінити навантаження дуже просто, переставивши фіксатори, по друге – в тренажерах тренується один м'яз і тому час на його відновлення скорочується.
4. Тренування на тренажерах значно безпечніше.

Досвідчені спортсмени та тренери часто ставляться до тренажерів зі скептицизмом, вважаючи, що їх основна мета – привабити клієнтів у тренажерні зали та полегшити роботу за рахунок меншої необхідності в постійному нагляді тренера. Але, слід пам'ятати що тренажери також знижують ризик гострих травм, оскільки контролювати вагу на них простіше, ніж під час вправ зі штангою або гантелями.

Існують тренажери з фіксованою траєкторією руху та ті, що використовують троси, які дозволяють атлету рухатися вільніше. Наприклад, тросовий тренажер для тяги блоку зверху націлений на найширші м'язи спини і не обмежує амплітуду рухів, як це роблять тренажери із серії "Наутилус". Ці тренажери були створені для усунення недоліків, які виникають під час виконання силових вправ з вільними вагами або на звичайних тренажерах.

Під час виконання вправ зі штангою неможливо досягти повної амплітуди руху. У деяких точках амплітуди навантаження відсутнє – наприклад, на початку і в кінці згинань рук або у верхній позиції при присіданнях чи жимах. Якщо вагу можна зафіксувати в будь-якій точці, це не можна вважати "повноамплітудним" навантаженням, оскільки працює лише частина м'язів. Повну амплітуду можна забезпечити за допомогою тренажера, що обертається на одній осі, де рух певної частини тіла здійснюється м'язами, які потрібно опрацювати. Для цього важливо, щоб навантаження було "обертальним" і відбувалося в правильній площині. За таких

умов можна створити повноамплітудне навантаження, яке перевищує природний діапазон руху більшості людей.

Штанга та гантелі створюють навантаження лише в одному напрямку, тобто забезпечують "односпрямоване" навантаження. Оскільки частини тіла під час виконання вправ обертаються, штанга дає пряме навантаження лише на невеликій ділянці амплітуди, і в багатьох традиційних вправах пряме навантаження може бути відсутнім. Оскільки напрямок руху тіла постійно змінюється, навантаження також повинно змінювати свій напрямок одночасно і миттєво. Це можна досягти за допомогою обертального навантаження. Коли вісь обертання тіла збігається з віссю обертання навантаження, виникає односпрямоване навантаження. Наприклад, якщо рука атлета рухається вгору, навантаження спрямоване вниз; якщо рука рухається вправо, навантаження буде спрямоване вліво. Вектор навантаження завжди протилежний вектору руху частини тіла на 180° . Таким чином, навантаження завжди спрямоване в протилежну сторону. Тренажери, що забезпечують обертальне навантаження, мають важливі переваги: вони створюють повноамплітудний, прямий і всеспрямований опір. Традиційні тренажери, що забезпечують більш-менш пряме навантаження, включають тренажери для розгинання та згинання ніг, "метелики" і тренажери для згинання рук.

Штанги та гантелі не створюють постійного навантаження. Однак, відповідно до законів фізики, у більшості вправ зі штангою все ж відбувається деяка зміна навантаження. Наприклад, при згинанні рук зі штангою на початку руху навантаження відсутнє, оскільки плече важеля сили в цьому положенні дорівнює нулю. Після перших 90° плече важеля досягає максимуму, і навантаження стає найбільшим на всій амплітуді. Наприкінці руху плече важеля знову зменшується до нуля, і навантаження зникає. Таким чином, штанга забезпечує змінне навантаження, але воно є нерівномірним, що знижує ефективність вправи, створюючи так звані "важкі точки" — моменти, коли вага здається значно важчою, або коли навантаження зовсім відсутнє.

У більшості традиційних вправ збалансоване навантаження на м'язи відчувається лише в одній точці амплітуди. Наприклад, при згинанні рук зі штангою оптимальне навантаження (тобто "правильне" навантаження) відчувається лише у важкій точці, що знаходиться приблизно в середині амплітуди. Якщо навантаження

в цій точці перевищує можливості м'язів атлета, пройти її з правильною технікою буде важко. Тим часом навантаження до і після цієї точки залишається дуже малим. Таким чином, оптимальне навантаження є лише в одній точці амплітуди. Тренажери забезпечують ідеально збалансоване навантаження: воно не є ні надто великим, ні надто малим, не виникають важкі точки або ділянки з мінімальним або відсутнім навантаженням. Коли атлет досягає відмови під час виконання вправи на такому тренажері, це може статися в будь-якому місці амплітуди, на відміну від традиційних вправ, де відмова зазвичай відбувається до або на важкій точці. Початківець, використовуючи тренажери, може відчути, що навантаження розподіляється нерівномірно. Хоча він не відчуватиме чітких важких точок, йому може здаватися, що навантаження збільшується ближче до кінця руху порівняно з його початком. Це природно, оскільки крива навантаження відповідає кривій сили людини з ідеально збалансованим розвитком м'язів. Оскільки людина, яка до цього

Тренувалася на традиційному обладнанні, тренувала лише частину своїх м'язових структур (переважно слабкі частини), розвиток її м'язів міг бути недостатнім. Проте при тривалому використанні тренажера рухи почнуть здаватися атлетові ідеально плавними, і вага буде відчуватися рівномірно в усіх точках амплітуди. Насправді ж навантаження постійно змінюється. У деяких випадках навантаження в кінцевій позиції повного скорочення м'язів може бути удвічі більшим, ніж в початковій позиції, де м'язи повністю розтягнуті.

Сила м'язів непостійна і залежить від їх положення. Взагалі, м'язи найсильніші у позиції максимального скорочення. Однак у традиційних вправах навантаження часто відсутнє в тій позиції, де всі м'язові волокна могли б бути залучені до роботи. Як результат, м'язи тренуються переважно в своїх найслабших позиціях, а не в сильних. Існує кілька незначних винятків з цього правила, серед яких: розгинання і згинання ніг, згинання в зап'ястях на похилій дошці, "шраги", тяга штанги на прямих ногах, бічні розводки з гантелями, підйоми рук перед собою з будь-яким навантаженням, підйоми на передню частину стопи на одній нозі, підйоми тулуба на похилій дошці вниз, підйоми ніг на дошці з нахилом вгору, нахили в сторони з гантелями та деякі інші вправи. Опір змінюється протягом руху: зазвичай навантаження є мінімальним на початку, збільшується в процесі виконання вправи і дещо зменшується ближче до завершення. Ступінь цього збільшення може

варіюватися залежно від різних чинників, але в усіх точках амплітуди м'язи отримують необхідне навантаження. Під час виконання підходів на таких тренажерах можна активувати майже 100% м'язових волокон, тоді як у традиційних вправах зазвичай задіяне не більше 18%, а іноді лише 2-3% волокон.

1. Традиційні вправи не забезпечують повного навантаження на м'язи, задіюючи лише частину доступних м'язових волокон. Вправи на тренажерах дозволяють залучати практично всі м'язові волокна.

2. Звичайне тренувальне обладнання не створює обертального навантаження. Штанги та тренажери забезпечують обертально-поступальне навантаження за принципом "назад-вперед" або "вгору-вниз", але зазвичай таке навантаження має односторонній характер. Оскільки частини людського тіла обертаються, обертально-поступальне навантаження не може забезпечити постійне навантаження для обертальних рухів.

3. Традиційні вправи не забезпечують прямого навантаження. У багатьох з них навантаження розподіляється на кілька м'язових структур, що могло б бути перевагою, якщо всі ці м'язи мали б однакову силу. Проте, зазвичай, менші і слабкіші м'язи стають "слабкою ланкою" в таких вправах. Це ускладнює досягнення оптимального навантаження найбільш і сильніші м'язи, необхідного для найкращих результатів. Наприклад, при виконанні традиційних вправ для найширших м'язів спини, м'язи рук часто є слабкою ланкою, і відмова настає через стомлення рук, а не спини.

Деяке тренувальне обладнання, таке як W-подібний гриф, рукоятки для тяг і підтягувань, тренажери для розвитку сили хвату, відноситься до рідкісного, але недорогого устаткування, яке не завжди можна знайти в спеціалізованих магазинах. Іноді доцільніше замовити виготовлення такого обладнання у майстрів, які спеціалізуються на металевих виробках.

Перелік обладнання для тренажерного залу залежить від його площі. Деякі елементи, такі як комплекти штанг або лави для жиму лежачи, можуть бути присутніми у кількох екземплярах. Крім того, у залі слід мати такі предмети: комплект тренувальних штанг вагою від 10 до 40 кг, комплект гир (16, 24 і 32 кг), медичні ваги, дзеркала розміром 1,50 × 0,60 м, гімнастичну драбину, інформаційну дошку (стенд), аудіоапаратуру та комплект підставок (плінтів) різної висоти.

5. Розвивають координацію рухів, стійкість і рівновагу.

