



Сегодня шведская стенка – наиболее функциональный стационарный тренажер. Он подходит для людей с разной физической подготовкой. Делая упражнения на ней, они могут укрепить свое здоровье, избавиться от недугов. В сказанном выше как раз и присутствует ответ на вопрос: а почему собственно тренажер популярен? Специалисты доказали эффективность использования шведской стенки в борьбе со сколиозом у подростков. Она – максимальна в данном случае.

Какой существует комплекс упражнений на шведской стенке?

Если преследовать цель – общее укрепление, то к занятиям надо приступать постепенно. Первый день – занятия в течение пяти минут, а во второй – в течение десяти. К концу недели продолжительность занятий должна возрасти до 30 мин. Специалисты говорят, что если возникнут покалывания в области сердца, то надо прервать их всенепременно и проконсультироваться с врачом из больницы. Многие, купив тренажер, боятся подойти к нему, так как находят упражнения чересчур сложными. Нет, это не так. Неужели трудно просто повиснуть на перекладине? Нет. Висение – прекрасный способ расслабления всех без исключения мышц, отдых, снятие нагрузки со спины, выпрямление позвоночника.

Можно укрепить свой пресс, если повиснуть на перекладине, поднимать ноги, согнутые в коленях к груди. Число подходов – 3, а количество повторов – 20. Ребенок может делать «маятник», повиснув на перекладине и зафиксировав положение рук и тела. Ноги должны раскачиваться из стороны в сторону, а кол-во повторов – не менее 10 в одном заходе. Можно подняться на 2-ю ступеньку стенки от пола. Руками надо держать перекладину, которая будет находиться на уровне пояса. Таким образом, спортсмен должен выгибать назад спину.

Можно найти достойную информацию, а том числе и представленную в виде

видеороликов на «YouTube», о комплексе упражнений на шведской стенке. Скорее всего, уже в видео прозвучит самое главное: «Занятия – способ повышения выносливости и иммунитета». Начав постепенные занятия, можно довести длительность упражнений до 1-2 часов. Оптимальное время для тренировки – вечер, после ужина. Перво-наперво надо сделать разминку, разогреть все суставы и связки, а потом уже переходить к чему-то более серьезному.

Предостережения

- Контроль над занятиями детей (дозирование нагрузки + страховка);
- Количество повторов в самом начале – 2, а потом 4-8;
- Отсутствие противопоказаний для всех групп людей (подбор оптимальной нагрузки);
- Остановка занятий, если будут возникать покалывания в области сердца;
- Не использование в период болезни (излишняя нагрузка не нужна);
- Покупка скамьи для пресса, колец, приставки для штанги, разных утяжелителей и т.д. для достижения идеальной физической формы через месяц.