



Тренажеры – это наши помощники. Для создания идеальной фигуры или же для поддержания нужной физической формы мы обращаемся за помощью к этим чудесным приборам. Тренажеры бывают двух видов: это кардиотренажеры (они направлены на снижение веса) и силовые тренажеры (работа с определенными группами мышц, набор мышечной массы). При необходимости, можно проводить комбинированные тренировки.

Таковые дадут более эффективный результат. Использованию силовых и кардиотренажеров в спортивной, физкультурной и медицинской практике посвящено большое количество исследований. В системе тренировки спортсменов, тренажёры позволяют укрепить или восстановить мышечные группы и связочный аппарат суставов. В медицинских целях использование тренажеров позволяет, за счет нормированного применения и постепенного повышения нагрузки, повысить динамические характеристики скелетных мышц, развивать их выносливость и повысить тонус. При систематических занятий на тренажерах в мышцах развивается рабочая гипертрофия, усиливается кровоснабжение межпозвоночных дисков, увеличивается объем мышечных волокон, улучшается эластичность связочного аппарата и поставка питательных веществ в суставы. Важно учитывать тот факт, что силовые упражнения на тренажерах, дают положительный эффект, только в случае, когда нагрузки адекватны возможностям спортсмена.

Для повышения уровня тренированности важно последовательно увеличивать нагрузку с учетом индивидуализации, и своевременно обновлять программу тренировки, включая новые упражнения. Воздействие тренажеров на организм может быть: локальным, когда в работе участвуют отдельные мышечные группы; региональным, когда в работе участвует примерно треть всех мышц, пример при жиме ногами под углом 45 гр., задействованы четырехглавые мышцы бедер, ягодичные мышцы и двуглавые мышцы голеней. Когда в работе задействовано большая часть мышц, пример – приседание со штангой на плечах, задействованы большие ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы бедер, двуглавые мышцы бедер, трапециевидные мышцы, мышцы-разгибатели спины, широчайшие мышцы спины, трехглавые мышцы плеч, двуглавые мышцы голеней и другие.