



Эх, не все в состоянии оценить эффективность выполнения упражнений с гирей. Есть так называемые критики, которые хотят изменить мнение людей, которые относятся к ним более благосклонно. Так вот в качестве тезиса они приводят следующее: якобы занятия с гирей – это простая «дань спортивной моде». Что же их тезис кажется смешным тем, кто знает общую историю развития фитнеса и гиревого спорта в целом. Поэтому они даже не сомневаются в важности такого рода тренировок.

Фитнес-тренеры говорят, что не всегда рассказы об упражнениях с гирями – правда. Зачастую рассказы простой маркетинговый ход, но попадаются среди них и правдивые. Есть, по крайней мере, восемь причин, которые предполагают их включение в основную программу тренировок.

1) С их помощью можно увеличить силы спортсмена. Нельзя выполнить такие упражнения, как «Рывок в стойку и толчок», «Рывок гири на вытянутые над головой руки и толчок», работая в медленном темпе. Поэтому они способствуют развитию выносливости, силы и способности выполнения упражнений в течение более длительного промежутка времени. Они рекомендованы, в том числе и представительницам слабого пола, так как помогают снизить вес и поддерживать себя в хорошей форме;

2) Занимаясь с гирей, можно узнать, как справиться с постоянно меняющимся центром тяжести. Он находится на расстоянии шести-восьми дюймов от кисти. Такое местонахождение позволяет повторять нагрузки, с которыми приходится сталкиваться в обычной жизни. Таким образом, можно упростить себе задачу в обычной жизни, а также добиться хороших успехов в спорте;

3) Гиря позволяет натренировать хорошо мышцы предплечья и силу захвата. Тренируя их, эффект достигается за счет того, что рукоятка у гири толще, чем у гантели или штанги. Так как все больше людей отказываются от ручного труда, то сила захвата постоянно слабеет. Важно изменять эту тенденцию, занимаясь с гирями. Тренировка становится уникальной за счет внесения такого компонента, как комбинация статистических и динамических мышечных сокращений;

4) Улучшение работы дыхательной и сердечнососудистой систем человеческого организма. Особенно эффективны в таком случае упражнения, предполагающие поднятие гири над головой. В таком положении работают мышцы, которые участвуют в процессе дыхания, а другие остаются без дела;

5) Можно заниматься везде, а не только в специально оборудованном зале. Зафиксировано изменение фитнес-индустрии. Залы с маленькой площадью лучше, чем большие, а поэтому их количество растёт с завидной регулярностью. Их владельцы имеют немаленькую прибыль. В них практикуют занятия с гирями, так как этот снаряд идеален для таких условий. Для работы с ним не требуется много свободного пространства;

6) Не требуется много времени для занятий со снарядом. Освободится время для теории, отдыха и восстановления после их выполнения. Отличный вариант для тех, кто слишком занят по работе (быстрая разминка + комплекс упражнений);

7) Тренировка сердечнососудистой системы (отсутствие разницы между занятиями спортом и реальной жизнью);

8) Спортсмен не будет пропускать занятия, так как будет знать, что они не отнимают много времени (возможность их проведения дома, в парке, на пляже и т.д.).