Что есть в зале? Общие понятия, тренажеры, свободные веса..

Тренировка с отягощениями

- Тяжелая атлетика (weight lifting)
  1.рывок – snatch
  2.толчок – clean & jerk
- Пауэрлифтинг(power lifting)
  1.приседания half squat
  2.жим лежа bench press 3.становая тяга dead lift
- Тренировка с отягощениями, бодибилдинг (weight training).
- Профессиональный
- Специальный
- Любительский

Мышечный рост

- Мышца начинает расти и укрепляться с момента воздействия на нее нагрузки большей и более интенсивной, чем она привыкла получать в течение повседневной жизни.
- Количество нервных окончаний(моторная бляшка) , привлеченных к работе в момент сокращения определяют мышечную силу.
- Все существующие методы улучшения силовых показателей основаны на выполнении различных видов сокращений мышц.

:Методы

- **Методы изотонические, динамические** при воздействии на мышцу снаряда или нагрузки происходит сокращение волокон как при удлинении мышцы, так и при ее укорачивании.
- Метод возможно использовать с применением различных приспособлений и в неограниченной вариативности.

- **Методы изометрические** при воздействии на мышцу максимальной нагрузкой нет движения снаряда или тренажера. Длина мышцы неизменна, сокращение максимально.
- Максимальное воздействие происходит под определенным углом.
- Данный метод подходит для работы с травмированными мышцами, проблемами с суставами и специальными упражнениями.

Силовые тренажеры

- силовые тренажеры базируются на создании противодействия мышечному движению с помощью весов, трения, масляного и воздушного давления, различных пружин.
- ***<u>Оборудование:</u>***
- 1. Машины: блочные тренажеры, тренажеры на свободных весах.
- Тренажеры воздушного давления.
- Тренажеры масляного давления.

- 2. Машины изокинетические – воздействие на мышцу изменяется по мере движения противодействующей нагрузки.
- 3. Свободные веса: штанги, гантели, платы, блины.

Perfection

Различия между штангой и свободным весом

- Величина хода движения мышцы.
- Устойчивость.

Аксессуары

- Гантели (свободные веса)
- Грифы (олимпийские, прямые, изогнутые, W – образные).
- Платы, блины, замки олимпийские, замки пружинные.
- Тренажеры блочные и со свободными весами. Multi hip, Graviton, S.M.
- Скамьи специальные, рамы, подставки.
- Ремни, перчатки, бинты, карабины.

LiveForSport

ALEX

15KGR

Аэробные тренажеры

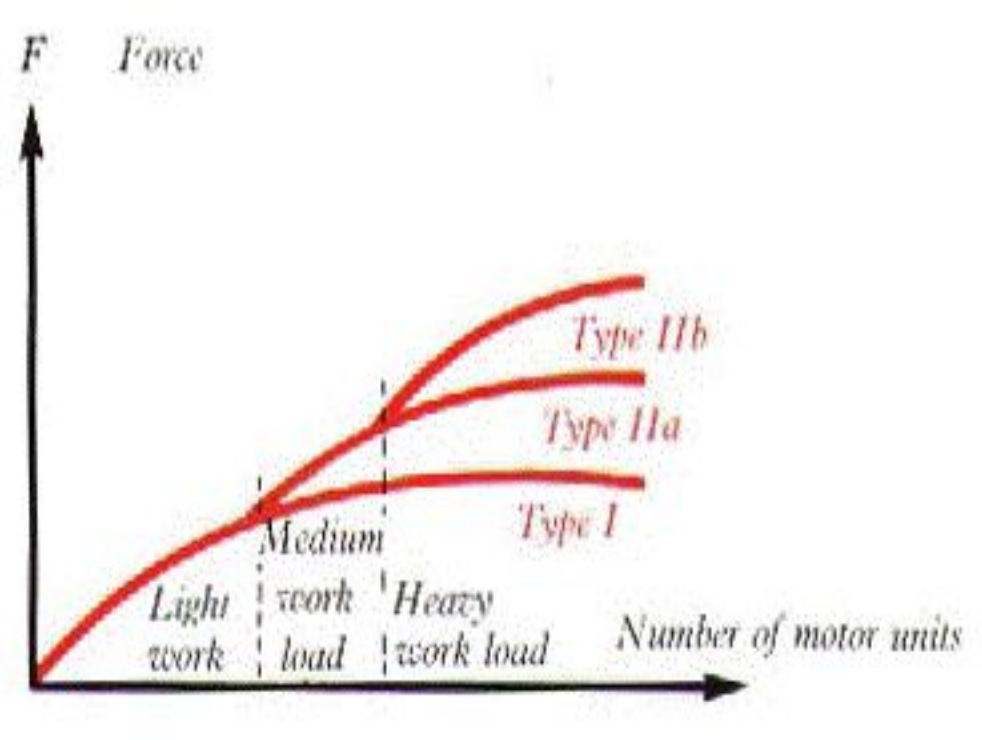
- Беговые дорожки, велосипеды, степперы, эллиптические тренажеры, гребные тренажеры, климберы, скакалки.
- Пилатес : коврики, фитболы, резинки, трамплины.

C 7000

KETTLER POWER STEPPER

:Основные понятия

- гипертрофия
- атрофия
- гиперплазия
- быстрые мышечные волокна
- медленные мышечные волокна


F
Force
Type IIb
Type IIa
Type I
Medium
work
load
Light
work
Heavy
work load
Number of motor units

:Виды сокращений

- изометрическое
- изокинетическое
- изотоническое
- концентрическое
- эксцентрическое

- Нагрузка умеренная, средняя, высокая
- Сет – Set
- Повторения (в сете).
- Repetition maximum (RM), где RM1 это максимальный показатель силы в единственном подходе. RM2 в двух и т.д.

:Анализ движения

- Плоскость \ движение \ против чего
- Простые упражнения – движение + сустав.
- Сложные упражнения: жим (press), тяга (pull down) сверху, тяга (row) снизу и спереди.

:Плоскости движения

- Сагиттальная – сгибание, разгибание.
- Фронтальная – приведение, отведение, ротация.
- Горизонтальная – горизонтальное приведение , отведение, ротация.