

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.

- Оборудование:

- 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.





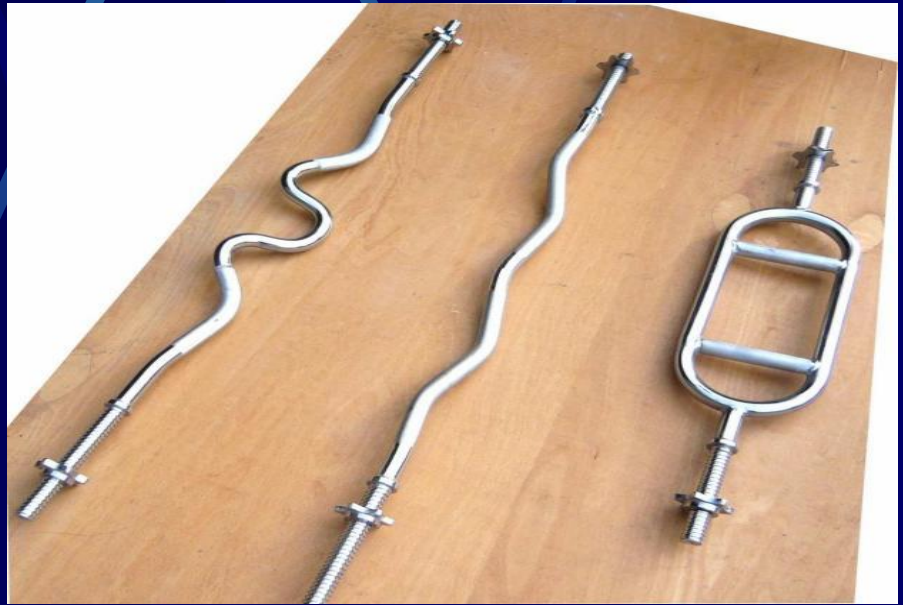


## Различия между штангой и свободным весом

- 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.

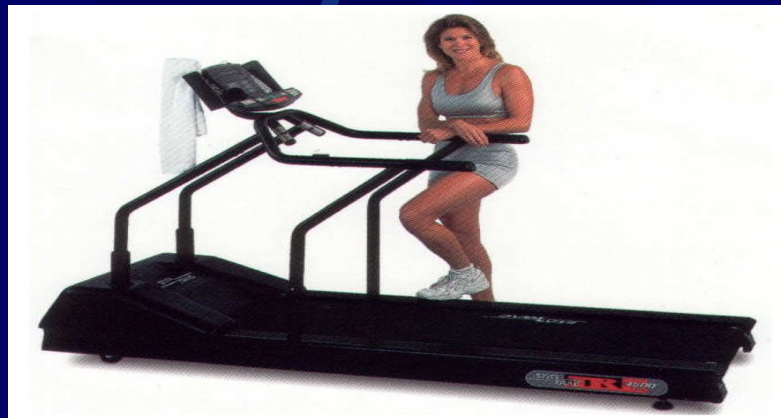






## Аэробные тренажеры

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



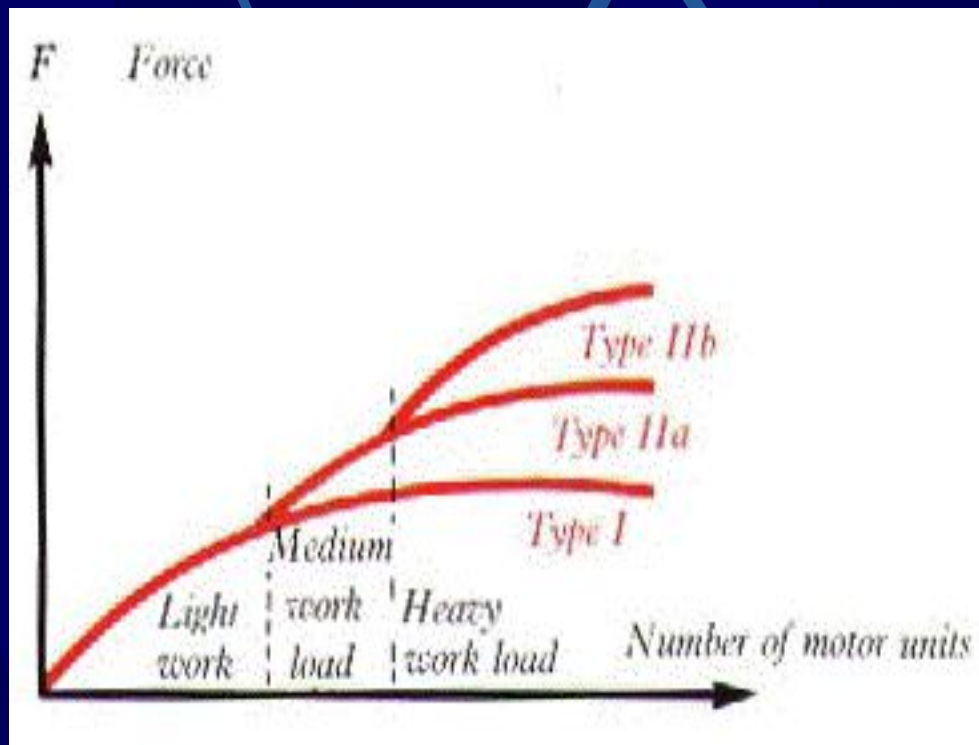






# ОсновНЫЕ ПОНЯТИЯ

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



# ■ 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.