Автор: admin
23.12.2007 21:17 -

Тренировки мышц

Влияние бодибилдинга на общество стало заметно в конце 70-ых - начале 80-ых и совпало с пиком популярности «клубов здоровья». Многие люди тогда впервые начали заниматься по различным фитнес-программам и использовать тренажеры. Изобретение Артуром Джонсом различных машин с сопротивлением позволило людям без начальной подготовки массово заниматься при отсутствии контроля специалиста.
Формат тренировок был простым. После короткого ознакомления новичкам демонстрировалось 10-12 базовых упражнений, предназначенных для проработки мышечных групп всего тела. Тренировка была построена так, чтобы воздействовать сначала на крупные, а затем на более мелкие группы мышц, начиная с ног и заканчивая верхней частью тела. В течение одного занятия, которое длилось от 45 до 60 минут, все группы мышц оказывались охваченными. Высокая интенсивность методики теоретически должна была позволить проработать все мышцы за очень короткое время. Это было удобно. Такая методика не требовала наличия обученного персонала или консультаций профессионалов, что снизило затраты. Соблазн обрести совершенное тело привлек массы людей. Но оказало ли это действительную пользу для их здоровья?
Тренажеры были разработаны для того, чтобы воздействовать на изолированные группы мышц, усилив их загруженность. Они были снабжены подвесной системой, которая фиксировала груз на месте. Это облегчало работу тела, стабилизируя вес. В случае естественного движения человека груз удерживается на месте мышцами, таким образом, и обеспечивается устойчивость.
Например, для того чтобы поднять стакан воды, мышцы-сгибатели руки должны сократиться. Еще более важна, хотя, возможно, менее очевидна работа мышц, удерживающих руку на одном месте во время ее сгибания.
Третий закон Исаака Ньютона гласит: «Сила действия равна силе противодействия». Для того чтобы понять важность стабилизации тела и то, как оно работает, не нужно забывать об этом законе.
Вес стакана с водой передается нашему телу по мере движения. Движения конечностей должны быть достаточно аккуратными для того, чтобы содержимое не пролилось. Чем тяжелее объект, который мы несем, тем больший вес передается нашему телу.
Так как мышцы туловища связаны с ногами и, в конечном счете, с землей, образуется сложная система рычагов, обеспечивающих движение. Другими словами, представьте, что Вы удерживаете свою руку, но у Вас нет спины. Тогда Ваша рука упадет на землю, не имея центра и рычага, и Ваше тело также упадет на пол.
Изолированные упражнения не функциональны, потому что они разделяют тело на участки. Тело всегда работает, как единое целое, подобно симфонии, а не сольному выступлению. При изолированной тренировке игнорируется привычная кинетическая цепь. Также отсутствует компонент тренировки, позволяющий двигаться естественно как единое целое в гармонии с силами окружающей среды, главным образом,

гравитацией и трением. Мышцы, отвечающие за баланс и взаимодействие, не принимают участие при изолированной работе малых мышечных групп на тренажерах. В таком случае, чтобы все-таки задействовать их в правильной согласованности, необходима дополнительная тренировка, что увеличит общее время минимум в два раза.
Упражнения со свободными отягощениями естественны и обладают рядом преимуществ:

- Согласованность движений - ключ к предотвращению травм.
- Согласно механике тела при тренировках без искусственной фиксации веса, заменяющей стабилизирующее действие мышц, силовые характеристики увеличиваются быстрее.
- Кроме того организм старается задействовать максимальное количество мышц при выполнении конкретной задачи, чтобы максимально ее облегчить. Тренировка изолированных групп мышц противоречит здравому смыслу.

Изолированные упражнения усиливают и развивают одну группу мышц, не воздействуя на группу мышц антагонистов, от которой они зависят. Тренируясь подобным образом, очень трудно соблюдать сбалансированность в развитии тела, что в долгосрочной перспективе может стать причиной травмы.
Термин «свободный» относится к нефиксированному весу. К отягощениям, которые ни к чему не прикреплены в отличие от различных тренажеров, удерживающих вес в определенном положении. Фиксация веса ограничивает естественную траекторию движений. А свободные отягощения ограничены лишь Вашим воображением и физическими возможностями тела. Вес должен удерживаться тем, кто его поднимает. Это позволит упражнениям обладать наилучшей функциональностью.
Развитие мышц при помощи свободных отягощений - лишь малая толика безграничной сферы упражнений со свободным весом. Тренировка со свободным весом полезна как для мужчин, так и для женщин всех возрастов. Силовые упражнения способствуют более легкому протеканию периода беременности и быстрому восстановлению после родов. Они также препятствуют развитию остеопороза. Люди пожилого возраста могут сохранить свою силу и поддерживать скелетно-мышечную систему в активном состоянии.
Рекомендации
Не дробите тренировку на части. Тренируйте все тело целиком за один раз. Подбирайте свои упражнения так, чтобы они оказывали благоприятное воздействие на Ваш образ жизни.
Учитывайте собственные особенности. Вы можете тренировать вид физической активности, в котором чувствуете себя более уверенным. Другими словами, если вы хорошо бегаете - это еще не означает, что вы будете хорошо ездить на велосипеде или плавать.
Не тренируйтесь, руководствуясь лишь эстетическими соображениями, обращая внимание на внешний вид и усиливая отдельные мышечные группы. Это одна из главных причин диспропорции мышц, а также приводит к травматизации и разбалансированности тела.
Тренируйте переднюю и заднюю, нижнюю и верхнюю и боковые части тела одновременно. Так как общая деятельность мышц-антагонистов действительно зависит друг от друга. Очень трудно, если вообще возможно, сбалансировать мускулатуру тела, тренируя ее изолированными движениями. Тренируясь, используя сложные комбинированные упражнения, можно достичь такой цели, потому что в этом случае

тело развивается естественным образом. Когда вы будете тренировать Ваше тело надлежащим образом, оно изменится, в зависимости от того, на какие упражнения делается упор.
Вы являетесь тем, что вы делаете.