

Правила выполнения силовых упражнений

Полезные и советы и рекомендации для школьников, подростков.



Выполнение силовых упражнений не является естественной нагрузкой. В связи с этим нужно будет приложить усилия, чтобы выполнять их правильно. Особо сложного здесь ничего нет, лишь несколько элементарных правил.

Правило 1: начни с разминки

Если пропустить этот этап, можно получить очень серьезную травму, так как нагрузка на неразогретые мышцы и сухожилия будет слишком резкой и большой. Это в значительной степени понизит результативность тренировки.

Разминка состоит из двух основных частей. Сначала нужно увеличить внутреннюю температуру тела, чтобы мышцы могли

работать с большей силой.

Для этого вполне достаточно немного пробежаться на беговой дорожке или же поработать с боксерской грушей. Вполне сойдет велотренажер или пробежка по залу. Однако разминка не является тренировкой, так как утомленные мышцы тренируются так же плохо, как и неразогретые.

Во второй части разминки нужно подготовить тело к упражнениям, которые будут выполняться в ходе данной конкретной тренировки. Перед жимом штанги в положении лежа, сделай разминочный подход с весом, составляющим примерно половину веса штанги, с которой ты будешь работать. Это обеспечит прилив крови к мышцам, которые ты собираешься разрабатывать во время тренировки, а также подготовит плечи и локти к более серьезной нагрузке.

После разминки немного отдохни, а потом начинай основную тренировку.

Правило 2: регулируй скорость каждого повторения

От того, с какой скоростью ты будешь делать повторения упражнений, будет зависеть, насколько быстро ты будешь наращивать свои мышцы.

Занимаясь по основной программе, выполняй все подходы медленно, но качественно, особенно когда опускаешь спортивный снаряд. На его подъем уходит в среднем 1 секунда. Затем сделай небольшую паузу и за 3 секунды медленно и правильно опусти вес.

Твоя цель заключается в том, чтобы, используя достаточно большой вес, заставить свои мышцы воспринимать нагрузку в течение длительного времени. Если ты станешь повторять упражнения слишком быстро, то будет использоваться инерция и тяжесть самого снаряда, что очень сильно снизит нагрузку на мускулы.

Если ты действительно собираешься нарастить мышцы, рассматривай тренировку не как подъем, а как опускание нагрузки. Отрицательная фаза каждого упражнения способна в самой значительной степени нагрузить мышцу и стимулировать рост волокон.

Пойми, что твое тело будет наращивать мускулатуру для того, чтобы спокойно справляться с увеличивающимися нагрузками и избегать травм. С накоплением определенного опыта ты сможешь изменять скорость выполнения повторения в зависимости от задачи. Например, увеличивая вес снаряда, ты будешь делать повторение гораздо быстрее, то есть 4-5 трехсекундных повторений

вместо 8-10 шестисекундных. В этом случае ты начнешь работать над силовыми показателями, а увеличение объема мускулов уйдет на второй план.

Существуют программы тренировок спортсменов, которые предусматривают быстрые повторения с легким весом, например трехсекундные повторения с весом, равным половине обычной массы снаряда, на котором ты обычно занимаешься. Этот тип упражнения развивает подвижность мускулатуры, не влияя на наращивание объема.

Абсолютной противоположностью является очень медленная техника, в которой каждое повторение длится 10-20 секунд. Однако ее эффективность не бесспорна. Большинство тренеров соглашаются, что медленные повторения эффективны, но для начинающих они не подходят.

Если ты будешь медленно поднимать и опускать штангу, это ни к чему не приведет. В этом случае тебе придется использовать более легкий вес, который не будет увеличивать твои силовые показатели.

Несмотря на то что мышцы будут напрягаться достаточно долго, незначительная масса снаряда не позволит тебе нарастить значительное количество мышечных волокон. Поэтому рекомендуется во время занятий по основной программе выполнять подходы со средней скоростью.

Правило 3: используй полную амплитуду движения

Каждое упражнение выполняй с максимальной амплитудой, то есть поднимай и опускай снаряд так высоко и так низко, насколько это возможно без ощущения дискомфорта.

Этот способ заставляет работать мышцы в полную силу и с полной отдачей.

➤ Многие выполняют упражнение по сокращенной амплитуде в случае если берут к слишком тяжелый снаряд. Ты тоже сможешь поднять более значительный вес, если будешь двигать его по сокращенной траектории. Если ты хочешь добиться идеальной фигуры, возьми более легкую 3 гантель или штангу и занимайся по полной амплитуде.

Правило 4: мышцы должны быть напряжены в ходе всего повторения

При выполнении упражнений с нагрузкой мышцы не могут расслабляться ни на минуту: они должны постоянно подвергаться нагрузке, но эта нагрузка может быть разной.

Если ты изменишь угол движения, изменится и действие силы тяжести. Поэтому на протяжении всей амплитуды движения мускулы будут испытывать различную нагрузку. Твоя цель состоит в том, чтобы на всем протяжении движения мускулы получали максимальную нагрузку.

Наиболее важно следить за этим в верхней и нижней точках амплитуды. В высшей точке, когда все мускулы будут напряжены до предела, будет создан наиболее мощный стимул для развития мышечной массы. В низшей точке, когда мышцы растянуты, очень важно не позволить им расслабиться. Сразу же заставь их плавно начать новое повторение. Таким образом, твоя мускулатура будет работать во время всего подхода.

Правило 5: прими устойчивое положение

Если ты занимаешься спортом, не трать слишком много времени на изолированную проработку отдельных мышц. Тебе гораздо важнее, чтобы все мускулы твоего тела работали слаженно, позволяя двигаться быстро и точно. Если же ты собираешься нарастить мышечную массу, тренируй мышцы изолированно.

Допустим, ты выполняешь жим гантелей стоя. В этом случае будут работать только мускулы рук и плечевого пояса, хотя гораздо удобнее было бы использовать и мышцы спины, и импульс от переноса всей массы тела. В этом случае слово «удобнее» означает «менее результативно». Если ты начнешь ощущать дискомфорт, снизь нагрузку.

Чтобы добиться правильного воздействия упражнения на определенные группы мышц, стабилизируй свое тело. Убедись, что поясница и ноги зафиксированы в одном положении.

Выполняя упражнения с гантелями, таз нужно несколько выдвинуть вперед, а расставленные на ширине плеч ноги немного согнуть в коленях. Тогда ты не будешь прогибаться вперед во время выполнения этого упражнения.

Правило 6: сосредоточься на мышце, которую разрабатываешь

Существует мало упражнений, которые воздействуют всего на одну группу мышц. Учитывая это, тебе будет достаточно сложно сосредоточиться всего лишь на одной мышце.

С этой непростой задачей справиться не так уж и трудно. Медленно повышая нагрузку, пытайся мысленно представить, что требуемая мышца работает отдельно от других.

Однако существует и другой способ. Когда ты достигнешь верхней точки амплитуды, представь, что интересующая тебя мышца что-то сжимает. Такая визуализация поможет тебе полностью сконцентрироваться на определенной мышце и следить за каждым ее сокращением.

Правило 7: верное дыхание

В процессе выполнения упражнений все время следи за тем, как ты дышишь. Делай это до тех пор, пока ритм твоего дыхания не будет отработан до автоматизма. Во время одного повторения выполняй один полный вдох и один выдох.

Технически правильно будет сделать вдох перед началом первого повторения, выдохнув на положительной фазе и вновь вдохнув на отрицательной.

Правда, на первых этапах тренировок твоей основной задачей будет ритмичность дыхания. Начинающие зачастую задерживают дыхание на все время повторения упражнения. Это является очень грубой ошибкой. Не повторяй ее. Дело в том, что это не только нарушает технику выполнения упражнения, но и отрицательно сказывается на кровяном давлении.

Правило 8: сосредоточься на технике

Описание каждого из упражнений в данном разделе дополнено инструкциями. Очень четко описаны тип хвата, положение ладоней, ног, головы и спины. Это позволит тебе прорабатывать конкретную группу мышц. Ты можешь не придерживаться этих советов, но результативность упражнения будет гораздо меньше.

Следуя советам, ты потратишь для получения нужного результата меньше времени, а также защитишь себя от различных травм.