

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГРЕБНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ

Студенты гр. 199041-18 Абрамович Т.А., Дарануца К.С.
Научный руководитель – канд. техн. наук, доц. Клоков Д.В.

В современном мире огромная конкуренция на международной арене в гребном спорте требует неустанного и постоянного поиска новых, действенных средств, приёмов, подходов и методов работы с начинающими молодыми гребцами.

Гребной тренажер в отличие от большинства других кардиотренажеров, при тренировках вовлекает в работу мускулатуру спины, плечевого пояса, бицепса, абдоминального пресса и множество других мышц корпуса и верхней части тела, а не только ноги (как, например, беговая дорожка, эллипсоид или велотренажер).

Базовая конструкция гребных тренажеров стандартна: устройства состоят из рамы, вдоль которой двигается сиденье, рукояток, а также маховика или поршней, обеспечивающих тягу. Занятие на снаряде максимально приближено к реальной гребле: отталкиваясь ногами, спортсмен спускается на сиденье вниз по раме, после чего подтягивается в исходное положение, в точности повторяя нагрузки при реальной гребле на воде. При всей своей универсальности, данные снаряды причисляют к группе кардиотренажеров.

Основное достоинство тренажера для гребцов – одновременное использование разных групп мышц. С его помощью нельзя добиться идеальных результатов, но при постоянном пользовании устройство вполне может заменить полноценные тренировки в спортзале.

Гребной тренажер оказывает комплексное положительное воздействие на организм. Кроме мышечной нагрузки он повышает выносливость и развивает координацию. Тренажер также оказывает положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Он лучше бега, так как не дает такой нагрузки на коленные суставы. При правильном использовании усилие на позвоночник также незначительное.

Литература

1. Rowing Machine King [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rowingmachineking.com>. – Дата доступа: 17.04.2019.