Автор: StexFitness
30.05.2012 03:00 - Обновлено 01.06.2012 08:22

Профессиональные силовые тренажеры: надежные, стильные, эффективные...

Профессиональные тренажеры для развития силы

За последние годы поставщики оборудования изобрели несколько новых «видов» силовых тренажеров для фитнес клубов. Однако на поверку многие из них являются лишь усовершенствованными моделями давно известных тренажеров. Классические силовые тренажеры для фитнес клубов прошли заметную модернизацию за многие десятилетия, и теперь они комфортны, безопасны и чрезвычайно эффективны. И каждый поставщик оборудования обязан иметь эти классические модели для предложения своим клиентам-клубам именно того, что нужно тем для работы с людьми.

Силовые тренировки обычно можно разделить на 2 основных вида

- Тренажеры со встроенными весами;

- Тренажеры со свободными весами, которые в свою очередь можно разделить на

1) агрегаты, нагружаемые весовыми дисками и

2) тренировочные станки (скамьи, стойки, другие агрегаты) для работы со свободными утяжелениями (штанги, гантели) и собственным весом

В тренажерах **со встроенными весами** в качестве отягощений используются плоские грузы, удерживаемые в пакете фиксаторами, и перемещающиеся верх и вниз по направляющим полозьям. В тренажерах **MUST,** например, диапазон нагрузки может изменяться от 5 до 65-125 кг (максимальный вес зависит от модели тренажера). Для изменения веса отягощения достаточно переставить ключ-фиксатор в нужное отверстие весового стека тренажера.

Эти тренажеры сконструированы таким образом, чтобы автоматически подстраиваться под изменяющуюся силу сокращения мышц за счет использования кулачковых или рычажных механизмов. Поэтому на них возможно целенаправленно прорабатывать выделенную мышечную группу, не вовлекая в работу окружающие мышцы (так называемые мышцы-синергисты). Безопасность обеспечивается тщательно продуманной траекторией прохождения тросов (ремней), выверенными расстояниями от сиденья до движущихся частей и другими элементами. И, конечно, различные регулировки сидений, спинок, валиков делают современные профессиональные тренажеры исключительно комфортными. Таким образом, тренажеры со встроенными весами идеально подходят для ***начальных тренировок***, они просты в использовании, безопасны и эффективно прорабатывают определенные группы мышц.

Следующий шаг в силовых тренировках – тренажеры, **нагружаемые весовыми**

дисками . Такие тренажеры с одной стороны дают возможность комфортно и удобно расположиться на нем, все движения рычагов максимально безопасны, но с другой стороны тренировка уже совсем другая, т.к. нагрузка на мышцы «прямая и жесткая», без дополнительных механизмов и амортизации тросов. Такие тренажеры могут выдержать большой вес, профессиональные атлеты иногда вешают на них блины (диски) общим весом более 300кг! Еще одной особенностью этого типа силовых станций является независимость рычагов, т.е. возможность работать одной рукой без задействования всего механизма тренажера. Или можно нагрузить на рычаги разный вес для разных рук – это может быть важно для специальных тренировок профессиональных спортсменов.

В таких тренажерах исключительно важно правильное положение спины и фиксация торса, поэтому инженеры компании STEX при разработке тренажеров **SHADOW** уделили этому особое внимание. Для обеспечения жесткой фиксации посадки (и тем самым во избежание травм) - все тренажеры
SHADOW
оснащены специально разработанными сиденьями и спинками

Большинство серьезных атлетов предпочитают тренироваться со **свободными отягощениями** .
Свободные веса это: блины, штанги, грифы, гантели. Свободные отягощения дают возможность нагружать не только выделенную мышечную группу, но и другие мышцы, помогающие выполнять упражнения (мышцы - синергисты). Это позволяет увеличивать вес отягощений, используемых для тренировки основной мышечной группы, стимулируя тем самым быстрый рост мышечных волокон. Работа со свободным весом помогает улучшить координацию, т.к. необходимо следить за сохранением равновесия, за

положением снаряда.

Но работа со свободными весами самая травмоопасная, поэтому в фитнес клубе эти тренировки для начинающих всегда должны быть под присмотром инструктора. Также к этой группе относятся тренажеры для занятий с собственным весом (растяжка спины, подтягивания, отжимания и т.п.). Статистика показывает, что как раз самые «простые» упражнения наносят больше всего вреда именно из-за кажущейся простоты выполнения.

Особняком в тренажерах стоит кроссовер и его разновидности. Хотя нагрузка его – это весовые плиты, возможность движения рычага абсолютно в любую сторону открывает почти безграничные возможности для создания нужной тренировки. И поэтому же тренировка на нем просто обязана быть заранее разработана профессиональным тренером.

Вместе с кроссовером часто используются дополнительные аксессуары, например, гимнастические мячи или балансировочные доски. Есть целые направления в тренировках, такие как функциональный тренинг, которые немыслимы без данной группы тренажеров (со свободными отягощениями + кроссовер).