

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 327-328.

УДК 378.016:796.011.1 (043.2)

Лозанюк К.С.

Національний авіаційний університет, Київ

КОРИСТЬ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ БЕЗ ТРЕНАЖЕРІВ

В наші дні, коли ти тільки чуєш словосполучення «тренування», твоєю першою асоціацією є тренажерна зала з купою різноманітних тренажерів. Але ж способи розвинення усіх груп м'язів на цьому не завершуються.

В даній роботі досліджено способи професійних та напів професійних тренувань, які є менш відомими та менш популярними серед молоді.

Для початку розглянемо тренування за допомогою петель TRX (Total Body Resistance, що в перекладі означає «загальний супротив тіла»), які були вигадані в 90-х роках американським піхотинцем з «морських котиків», який, щоб тримати себе у формі, займався з доступним у морі обладнанням, тобто з канатами, нейлоновими стрічками, тросами.

Сьогодні ж петлі TRX – це «тканинні» петлі, які поєднують у собі всю тренажерну залу. Ці петлі є надзвичайно зручними, адже їх легко можна носити з собою, а також закріпити де-завгодно на вулиці (на деревах), вдома, чи в поїзді. Особливих назв у вправ для заняття з ними немає, адже робиш ти все те ж, що й на тренажерах. Незважаючи, на простоту та зрозумілість їх використання, займатися з ними не так вже і просто. Для невідповідної людини займатися з петлями буде надзвичайно важко, адже основна їх функція – розвивати витривалість, доведеться застосовувати свою власну вагу. Вправи виконувати складно, а отже людям у яких є проблеми з серцем, або тиском, краще утриматись від таких навантажень, а ось людям з астмою навпаки варто замислитись над виконанням вправ з петлями TRX, адже тренування допомагають розвинути легені та покращують їх роботу.

Другим маловідомим, але ефективним «тренажером» є еспандер. Еспандер – це канат, кільце, що здатне до пружкої деформації, тобто до розтягування. Зараз існує безліч різних видів та форм еспандерів. Найголовнішою їх перевагою над тренажерами є універсальність, один і той самий еспандер можливо використовувати для тренувань м'язів усього тіла.

За допомогою еспандерів можна виконувати ті ж самі вправи, що і зі штангою, і з гантелями в залі. А також легко регулювати рівень навантажень, якщо занадто важко виконати це навантаження – треба зменшити амплітуду. Навантаження існує на всіх етапах «розтягування», а отже даний «тренажер» не дасть змогу м'язам розслабитися ні на хвилину. Даний пристрій можна комбінувати з будь-яким іншим інвентарем, а також зручно транспортувати куди-завгодно.

Третім «помічником» у тренуваннях можна назвати фітнес резинку, яка не що давно почала стрімко набирати популярності. Супротив у такої резинки можна регулювати самостійно, обираючи комфортну амплітуду. Користуватися нею можна як вдома, так і на вулиці. Вона надзвичайно компактна та універсальна, підходить для будь-яких груп м'язів. При правильній експлуатації є довговічною. Використання резинки гарантує покращення рельєфу мускулатури, підвищення пружкості та сили м'язів, укріплення м'язового корсета, мінімальний тиск на зв'язки та сполучну тканину, підвищення витривалості. До вправ, які виконувались вдома, можливо додати використання резинки, що в десятки разів підвищить ефективність даних тренувань. Завдяки фітнес резинці, за короткий час можна досягнути приголомшуючих результатів.

Отже, в якості висновку можна зробити порівняльну характеристику усіх перерахованих вище способів тренувань. Петлі TRX: зручні, компактні, дають швидкий та вражаючий результат, дорожчі за фітнес резинку, або еспандер, але більш професійного рівня, тобто з вагомішими результатами. Резинка та еспандер, мають приблизно однакові характеристики, але еспандер має все ж більший спектр тяжкості навантажень та можливість комбінування з іншим інвентарем. Якщо є бажання просто «підтягнути» своє тіло, то тут допоможе резинка, якщо бажаємо покращити свою витривалість та пружність м'язів, то допоможе еспандер. Якщо ж ти наважився на професійну підготовку, то петлі TRX – це те, що ти шукав.

Список літератури

1. Петлі TRX: <https://mhealth.ru/form/chto-takoe-petli-trx-i-kak-na-nix-trenirovatsya/>
2. Еспандер: <http://rubbertraining.ru/10-preimushhestv-trenirovok-s-espanderami/>
3. Фітнес резинки: <https://bani-bochki99.ru/sitemap/>

Науковий керівник: Лукашова І.В., ст. викладач