

Тренер-преподаватель отделения по
лыжным гонкам МУ ДО «ДЮСШ»
Ракеева Н.В.

Использование нестандартного оборудования в силовой тренировке лыжника-гонщика

Резиновая камера, набитая песком

Тренировка с резиновой камерой набитой песком является эффективной для развития общей выносливости, а также укрепления сердечно-сосудистой системы, мышц шейного позвонка и спины.

Положительный эффект от тренировки с резиновой камерой набитой песком включает в себя:

- укрепление сердечной мышцы;
- тренировка мышц спины;
- тренировка мышц ног;
- улучшение кровообращения в мышцах;
- повышения работоспособности;
- снижение риска получения стресса.

Меры предосторожности при занятиях с резиновой камерой набитой песком.

В целом, тренироваться с резиновой камерой набитой песком может каждый соблюдая правила безопасности. Но не следует проводить тренировки с резиновой камерой набитой песком в случае наличия острых заболеваний, повышенной температуры, кашля, или других проблем со здоровьем, плохого самочувствия.

Для оптимального успеха тренировки необходимо учитывать следующие моменты:

- провести разминку перед каждой тренировкой;
- для развития силы выбрать оптимальный вес камеры для каждого лично;
- максимальное количество приседаний в течении 1 минуты;
- максимальное количество наклонов в течении 1 минуты;
- лучше всего контролировать интенсивность тренировки с помощью измерения ЧСС;
- чередовать упражнения с резиновой камерой набитой песком с упражнениями на других тренажерах.

Цели тренировки:

- повышение общего уровня силовых возможностей спортсменов;
- развитие силы специфическими средствами, используя методы развития, специальные средства подготовки для увеличения мышечной массы и количество мышечных волокон.

Силовая тренировка с резиновой камерой набитой песком направлена на:

- повышение силовой выносливости;
- эффективна для укрепления мышц ног, спины, плечевого пояса;
- помогает тренировать выносливость, чтобы выдержать длительные силовые нагрузки.

Специфика выполнения упражнений:

1. И.П. основная стойка бесшажного хода с камерой набитой песком на плечах, приседание на двух ногах.

2. И.П. основная стойка бесшажного хода с камерой набитой песком на плечах, наклоны вперед до горизонтального положения туловища

Амортизатор

Тренировка на «Амортизаторе» является эффективной для развития общей выносливости, а также укрепления сердечно-сосудистой системы, мышцы ног и рук.

Положительный эффект от тренировки на тренажёре «Амортизатор» включает в себя:

- укрепление сердечной мышцы;
- тренировка мышц рук;
- улучшение кровообращения в мышцах;
- повышения работоспособности ;
- снижение риска получения стресса.

Меры предосторожности при занятиях на тренажёре «Амортизатор». В целом, тренироваться на тренажёре «Амортизатор» может каждый соблюдая правила безопасности. Но не следует проводить тренировки на тренажёре «Амортизатор» в случае, если имеются острые заболевания, повышенная температура, кашель, плохое самочувствие, другие проблемы со здоровьем.

Для оптимального успеха тренировки необходимо учитывать следующие моменты:

- провести разминку перед каждой тренировкой;
- максимальное количество работы руками в течении 5 минут;
- лучше всего контролировать интенсивность тренировки с помощью измерения ЧСС;
- чередовать упражнения на тренажёре «Амортизатор» с упражнениями на других тренажёрах.

Цели тренировки:

- повышение общего уровня силовых возможностей спортсменов;
- развитие силы специфическими средствами, используя методы развития, специальные средства подготовки для увеличения мышечной массы и количество мышечных волокон.

Силовая тренировка на тренажёре «Амортизатор» направлена на то, чтобы

- повысить силовую выносливость;
- совершенствует технику попеременного бесшажного хода;
- эффективно для укрепления мышц рук;
- помогает тренировать выносливость, чтобы выдержать длительные силовые нагрузки.

Специфика выполнения упражнений:

1. И.П. основная стойка попеременного двухшажного хода. Попеременная работа рук в течении 5 минут. Работа направлена на совершенствование технических навыков, устранения ошибок в технике, развитие специальных качеств лыжников.

«Модернизированный станок»

Тренировка на «Модернизованном станке» эффективна для развития общей выносливости, а также укрепление сердечно-сосудистой системы, мышцы

ног и рук, совершенствование технических навыков, устранение ошибок в технике, развитие специальных качеств.

Положительный эффект от тренировки на тренажёре «Модернизированном станке» включает в себя:

- укрепление сердечной мышцы;
- тренировка мышц рук;
- совершенствование технических навыков;
- устранение ошибок в технике;
- развитие специальных качеств лыжника;
- улучшение кровообращения в мышцах;
- повышения работоспособности;
- снижение риска получения стресса.

Меры предосторожности при занятиях на тренажёре «Модернизированном станке». В целом, тренироваться на тренажёре «Модернизированном станке» может каждый, соблюдая правила безопасности. Но не следует проводить тренировки на тренажёре «Модернизированном станке» в случае наличия острых заболеваний, повышенной температуры, кашля, проблем со здоровьем, плохого самочувствия.

Для оптимального успеха тренировки необходимо учитывать следующие моменты:

- провести разминку перед каждой тренировкой;
- правильно подобрать палки для выполнения данного упражнения;
- максимальное работа палками в течении 1 мин.
- лучше всего контролировать интенсивность тренировки с помощью измерения ЧСС;
- чередовать упражнения на тренажёре «Модернизированном станке» с упражнениями на других тренажёрах.

Цели тренировки:

- повышение общего уровня силовых возможностей спортсменов;
- развитие силы специфическими средствами, используя методы развития, специальные средства подготовки для увеличения мышечной массы и количество мышечных волокон.

Силовая тренировка на тренажёре «Модернизированный станок» направлена на:

- повышение силовой выносливости;
- устранение ошибок в технике;
- развитие специальных качеств лыжника;
- укрепление мышц рук;
- тренировку выносливости.

Специфика выполнения упражнений:

И.П. основная стойка бесшажного хода, одновременное и попеременное движение рук с лыжными палками на станке.