

*А.А. Стрига, 2 курс**Научный руководитель – А.Ю. Журавский, к.п.н., доцент**Полесский государственный университет*

Тренажер (от английского train - обучать, тренировать) - техническое устройство или приспособление, предназначенное для воспитания и совершенствования двигательных, профессионально-прикладных навыков и умений, а также медицинской реабилитации (механотерапия).

Тренажеры, используемые в оздоровительных и лечебных целях, в последнее время получили широкое распространение. Их применение позволяет существенно расширить вариативность средств и методов физической культуры и повысить при этом не только оздоровительную, но и лечебную эффективность. Тренажеры способствуют формированию положительной психоэмоциональной мотивации приобщения к физической культуре и массовому спорту.

В оздоровительных целях применение тренажеров позволяет за счет строгого дозирования и постепенного наращивания нагрузки повышать как динамические характеристики мышечных групп, так и развивать их выносливость и физическую работоспособность [1].

Во всем мире для поддержания здоровья, хорошего самочувствия и прекрасного настроения используются тренажеры для развития выносливости. Одним из показателей здоровья человека является состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. К тренажерам, обеспечивающим тренировку данных систем, относятся велотренажеры, велоэргометры, беговые дорожки, степперы, гребные тренажеры, райдеры, эллиптические тренажеры и т.д.

Гребной тренажер предлагает универсальный способ развить выносливость и силу. Тренируясь на гребном тренажере задействуются все группы мышц начиная от ног и заканчивая руками. Как и другие тренажеры - гребной также имеет несколько способов изменения нагрузки. В связи с этим гребные тренажеры разделяются на два класса:

1. Механические гребные тренажеры, 2. Электронные гребные тренажеры.

Известно, что массаж оказывает оздоровительное воздействие на организм, способствует "сгоранию" жиров, находящихся в избыточном количестве в жировой ткани, оказывает глубокое влияние на периферическую нервную систему, ослабляя или прекращая боли, улучшая проводимость нерва [2]. В связи с этим в настоящее время широко используются массажные кресла, которые обеспечивают пассивный механический массаж мышц спины и ног. Одним из самых популярных видов кардиотренажеров являются велотренажеры. Занятие на велотренажере имитирует езду на велосипеде.

Велотренажеры тренируют большое количество различных групп мышц (в особенности ног и спины), а также развивают и укрепляют сердечно-сосудистую систему. Велотренажеры прекрасно развивают выносливость и повышают тонус всего организма.

Беговая дорожка помогает получить красивую, стройную фигуру, а также удерживать высокий тонус организма. Беговая дорожка – это самый популярный спортивный тренажер.

Отдельная группа фитнес-тренажеров - велоэргометры. Во время тренировки на велоэргометре большое внимание уделяется контролю деятельности сердечно-сосудистой системы. Велоэргометры активно применяются в реабилитационных восстановительных центрах, где необходим четкий контроль за работой сердца во время тренировочных занятий.

Эллиптические тренажеры - гибрид велотренажера, степпера и беговой дорожки, имитирующий естественную ходьбу или бег, исключает нагрузку на голеностоп и коленный сустав и обеспечивает нагрузку на мышцы спины и рук в дополнение к нагрузке на ноги. Ходьба по эллиптической траектории позволяет тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную системы они дают еще и силовую нагрузку на нижние группы мышц (бедро, ягодицы и икры).

Райдер обеспечивает комплексную тренировку основных групп мышц, способствует увеличению гибкости суставов и активному сжиганию подкожного жира. Тренажер обеспечивает плавность и бесшумность выполнения движений без излишнего напряжения на суставы и связки.

Силовые тренажеры отличаются от остальных тренажеров своей спецификацией, они направлены на конкретную группу мышц. Существует несколько видов силовых тренажеров:

- силовые тренажеры со встроенными весами;
- силовые тренажеры под собственным весом;
- силовые тренажеры со свободными весами.

При выборе тренажера необходимо пройти консультацию с тренером, специалистом по фитнесу. Если планируется усиленно заниматься на тренажерах, необходимо обязательно сходите к кардиологу для оценки состояния вашего сердца и сосудистой системы. И, несмотря на все инновационные приборы, в первую очередь, следует полагаться на свое физическое состояние. Увеличивать нагрузки необходимо постепенно.

Список использованных источников

1. Культура здоровья школьников: сущность проблемы, стратегия решения. // Физическая культура, №4 – М., 2002.
2. Большая медицинская энциклопедия. Том 23. – М., 1990, С. 336