

Развитие СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ при помощи тренажёра «Правило»



Мы выделили четыре базовых элемента работы на тренажёре, которые гарантированно, приводят к увеличению силовых показателей!

1. Первый элемент - Растяжка.

Растягивающие упражнения увеличивают эластичность мышц, что в свою очередь приводит к увеличению их силовых показателей.

2. Другой элемент – это чередование напряжения и расслабления.

У многих известных силачей прошлого был один общий секрет их феноменальных силовых показателей. **И таким секретом является чередование сверхкороткого напряжения и последующего глубокого расслабления.** Такой подход практиковали и Иван Поддубный и Якуба Чеховский, а для Александра Засса это был фундамент всех его тренировок.

Работа на тренажере «Правило» дает прекрасную возможность освоить эту методику, а разнообразие упражнений сделают тренировку не только результативной, но и увлекательной.

Вы можете практиковать чередование напряжения и расслабления, как для отдельной мышечной группы, так и для отдельной конечности, развивая, таким образом, отстающие мышцы. Кроме того, вы можете практиковать этот подход в непривычном положении, что создает для мышц своего рода «стресс», необходимый для роста их силовых показателей.

3. Еще одним важным элементом является укрепление связок и сухожилий.

Не секрет, что зачастую мышцы способны преодолеть гораздо больший вес, чем тот который спортсмен реально «делает» на тренировках и соревнованиях. **Что же мешает силовику работать более продуктивно?** А мешают недостаточно развитые связки и сухожилия. Именно они не дают в полную меру взорваться готовым для этого мышцам, именно они тормозят дальнейший прогресс спортсмена. И именно они зачастую тяжело травмируются и длительное время восстанавливаются.

Так где же выход? В настоящее время центром «Маговей» разработаны специальные комплексы для развития связок и сухожилий. После прохождения цикла тренировок под руководством квалифицированного инструктора ваши связки и сухожилия укрепятся, приобретут упругость, эластичность. Таким образом, вы сможете избежать травмы, связанные с растяжением и разрывом связок и сухожилий.

4. И, наконец, четвертый базовый элемент использования тренажера – это проработка труднодоступных мышц.

Иногда какая-то отстающая группа мышц тормозит рост силовых показателей. Проблема заключается в том, что иногда возможности оборудования спортивного зала не позволяют изолировать эту группу для ее специализированной проработки.

Другая проблема заключается в том, что спортсмен сам не замечает того, что в ходе работы на отстающую группу включаются другие мышцы, перетягивая на себя часть нагрузки и сводя, таким образом, на нет почти усилия спортсмена по укреплению отстающей мышцы.

Конструкция тренажера «ПравИло», позволяет менять углы в зависимости от потребности для максимального растягивающего воздействия и дает возможность изоляции тех групп мышц, которые достаточно сложно изолировать в ходе обычной тренировки.

В заключение, хочу посоветовать всем, занимающимся силовыми видами включить в свои тренировочные программы работу на тренажере «ПравИло» и это существенно поможет вам вывести силовые показатели на качественно новый уровень.

Сергей Дубровский