

ВНЕДРЕНИЕ РЕЗИНОК ДЛЯ ФИТНЕСА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ЗДОРОВЬЕМ

Е. А. ЦЕДРИК

*Учреждение образования «Белорусский государственный
университет информатики и радиоэлектроники»
филиал «Минский радиотехнический колледж»*

Аннотация: Вот уже несколько лет подряд тренировки с резинками для фитнеса являются востребованными среди профессионалов в спорте, любителей тренажёрных залов, а также у молодежи. Это замечательная возможность поддержать себя в форме и укрепить здоровье.

Резинки для фитнеса в настоящее время пользуются все большей популярностью. Занятия с ними становятся более разнообразными и интересными. В 1995 году немецкий тренер Вайсхарз и швейцарский врач Шмидт стали использовать резинку для тренировки ног и рук. Так появилась тераробика - высокоинтенсивная кардио тренировка с резиновыми лентами терасетами, кото-

рые цеплялись к рукам и ногам. Первые резинки хорошо себя зарекомендовали, ведь они давали возможность укрепить мышцы, не набрав мышечную массу, убрать лишний жир и целлюлит. Тераробика очень популярна в спортивных клубах Европы и США, а сейчас это дошло и до нас.

Эластичная лента из латекса, резины или полиуретана имеет форму кольца и шириной 5-10см. Резинки в настоящее время становятся самым легким и доступным средством для самостоятельных и комплексных занятий. Занятия с этим мини снарядом полноценная замена силовых упражнений для тех, кому противопоказано нагружать суставы и позвоночник. Главным преимуществом использование резинок в том, что приходится преодолевать сопротивление, а это укрепляет и тренирует мышцы.

Различают 5 уровней жесткости резинок, а также ее степень можно отличить по цвету. Черная - самая жесткая до 30 кг, красная - жесткая до 22кг, желтая - средняя до 17кг, синяя- мягкая до 13кг, зеленая - самая мягкая до 4кг. Выбрать степень жесткости возможно исходя из уровня подготовленности. Самая жесткая, жесткая и средняя степень используется в основном для мышц нижней части тела ног и ягодиц. Мягкая и очень мягкая для мышц верхней части. Если нужно увеличить нагрузку, то можно одновременно одеть сразу две резинки одинаковой или разной жесткости. Использование резинок на занятиях повышает выносливость, формирует красивый рельеф, безопасны для связок и суставов, помогает качественно проработать мышцы всего тела.

С резинками могут заниматься не только девушки, но и юноши, выполняя такие же комплексы упражнений. Использовать мини тренажер как самостоятельное или дополнительное средство утяжеления.

Как правило, мышцы очень быстро адаптируются к нагрузке и одинаковым движениям и это снижает эффективность занятий, а добавляя резинки повышается продуктивность и гораздо быстрее достигается цель занятия. Благодаря постоянному напряжению, мышцы не расслабляются, что позволяет проводить занятие максимально эффективно.

Во время обычных приседаний с одетой резинкой в области колен, ягодичные мышцы испытывают большее напряжение, и упражнение тем самым усложняется. Резинки используются также и в других упражнениях для здоровья коленных и тазобедренных суставов, чтобы уменьшить давление на них.

Используя самую мягкую резинку можно сжечь до 300 килокалорий во время выполнения даже самых простых упражнений.

Включать резинки дополнительным средством в комплексы упражнений для коррекции осанки, для расправления плеч и грудной клетки, а также для эффективной проработки мышц спины. Силовые комплексы с использованием резинок помогут подготовить учащихся основной и подготовительной групп здоровья к сдаче контрольных нормативов и повысить уровень физической подготовленности. Для учащихся специальной медицинской группы как корригирующие упражнения с ослабленными мышцами спины и предупреждение искривления позвоночника.

Резинки можно использовать во всех частях занятия. Для разогрева мышц в качестве разминки, в основной части как основную нагрузку и в заключительной как дополнительное средство для растяжения мышц. Очень удобно использовать их в круговых тренировках, в микс упражнениях, с чередованием верхней и нижней части тела, при похудении и даже в кардио тренировках. Эффективно также включать резинки на занятиях по аэробике и при развитии гибкости.

Среди множества плюсов применения фитнес резинок на занятиях есть и противопоказания. Онкологические и эпилептические заболевания, проблемы с психическим здоровьем, болезни сердца, наличие недавних черепно-мозговых травм, при обострении хронических заболеваний, при простудных заболеваниях.

Рекомендовано применение резинок около 20-25 мин, повторяя движения от 10 до 20 раз, с 1 или 2 подходами в упражнении.

Таким образом, с фитнес резинками можно разнообразить и привлечь к занятиям физической культурой и здоровьем, применить на всех медицинских группах (ОМГ, ПМГ, СМГ) для укрепления мышечного корсета, здоровья позвоночника и формирования правильной осанки.

Список литературы

1. Резинки для фитнеса в домашних условиях и зала: для ног и ягодиц [Электронный ресурс]. URL: <https://fitunion.pro/blog/rezinki-dlya-fitnesa>.

2. Фитнес-резинка (мини-бэнд): описание, польза +40 упражнений(фото) [Электронный ресурс]. URL: <https://goodlooker.ru/resistance-loop>.

3. Лучшие фитнес резинки для занятий дома и в спортзале: виды, достоинства и недостатки [Электронный ресурс]. URL: <https://yanashla.com/7-prichin-kupit-sportivnyu-rezinku-kak-vyibrat-luchshuyu>.