

Па сілах стаць асілкам



гэтая прылада.

Трэнажор распрацавалі невыпадкова — неабходнасць у ім спела ўжо даўно. Асабліва ў прафесійных спартсменаў, якім трэба ўмацоўваць мышцы пояса верхніх канечнасцей, спіны і прэса, паляпшаць ударныя здольнасці. Для спецыяльнай фізічнай падрыхтоўкі новая прылада выдатна падыходзіць, таму што сумяшчае ўсе сілавыя трэнажоры ў адным.

— Нагрузка, якую адчуе спартсмен, будзе максімальна набліжана да рэальных спарторніцкіх умоў. Яна стабільная, не залежыць ад амплітуды рабочага дзеяння, — тлумачыць аспірант Інстытута філасофіі НАН Іван Скіба.

Распрацоўшчык праекта перакананы: трэнажор пераўзыходзіць усе існуючыя прылады. Бо ўдасканальвае не толькі фізічную гатоўнасць чалавека, але і псіхалагічную — дапамагае пераломваць пікавыя моманты нарузак, пераадольваць складаныя і энергазатратныя сітуацыі. Напрыклад, сілы сапернікаў прыблізна роўныя і аднаму з іх трэба тэрмінова паднатужыцца, каб стаць пераможцам. Дарэчы, трэнажор апрабаваны на спартсменах тайскага бокса. На працягу месяца на ім займаліся тры разы на тыдзень — па 20 хвілін. Вынікі вельмі парадавалі: сур'ёзна знізіліся выпадкі траўматызму на трэніроўках і спарторніцтвах, павысіліся спартыўныя вынікі байцоў. Іван Скіба дадае:

— Гэты механізм спатрэбіцца для трэніровак не толькі спартсменаў, але і аматараў. Яго можна ўстанаўліваць у школах, універсітэтах, трэнажорных залах. Асабліва трэнажор спатрэбіцца для кабінетаў лячэбнай фізікультуры ў медыцынскіх цэнтрах і бальніцах — ён адпавядае ўсім неабходным патрабаванням нарузкі ў рамках ЛФК.

Для заняткаў на трэнажоры няма ўзроставых абмежаванняў. Вырашаць праблемы са здароўем змогуць і пажылыя людзі, якія даўно траўміравалі, да прыкладу, плечавыя суставы або перанеслі аперацыю на іх. Трэнажор бяспечны і для пазваночніка. На ім таксама можна трэніраваць мышцы спіны без небяспечнай кампрэсійнай нарузкі. Практыкавацца зараз змогуць і тыя, каму раней гэта было забаронена па медыцынскіх паказчыках.

Юлія Папко. Па сілах стаць асілкам

Протестировано на тай-боксерах: в НАН разработали уникальный многофункциональный тренажер

Іван Скіба: «Нагрузка будзе максімальна набліжана да рэальных спарторніцкіх умоў».

У Акадэміі навук вынайшлі ўнікальны шматфункцыянальны трэнажор, аналагаў якому ў нас пакуль няма. Яго разумная фізнагрузка не шкодзіць арганізму: падыходзіць як для школьнікаў, так і для пенсіянераў. Заняткі на ім павышаюць агульную вынослівасць, развіваюць і ўмацоўваюць мышцы, звязкі і сухажыллі — трэнажор можа зрабіць сапраўдную рэвалюцыю ў сілавой трэніроўцы. Падыходзіць для спартсменаў, аматараў ЗСЖ, рэабілітацыі пасля траўмаў, для лячэбнай фізікультуры. «Р» даведлася, як працуе

Распрацоўшчыкі акцэнтуюць увагу на яшчэ адной асаблівасці сучаснага шматфункцыянальнага трэнажора — у ім спалучаюцца дынамічная і ізаметрычная нагрузкі. Калі першае паняцце зразумела ўсім, то другое тлумачыць Іван Скіба:



— Ізаметрычная трэніроўка — забыты метада, які ў пачатку мінулага стагоддзя і аж да 1960-х гадоў выкарыстоўвалі спартсмены па ўсім свеце. Сёння ён мала дзе прымяняецца, а дарэмна. Гэта каласальная эканомія часу — для ўключэння ў працу мышц досыць усяго пару хвілін. Дарэчы, сухажыльная трэніроўка больш істотна павялічвае фізічную сілу, чым звычайная.

Цікава, што ізаметрычная нагрузка накіравана на статычную

вынослівасць. Гэта адзін з найбольш недаацэненых метадаў трэніроўкі, які можа сур'ёзна павысіць агульны стан арганізма. З трэнажорам таксама зручна развіваць і ўмацоўваць менавіта тыя мышцы, якія ў гэтым маюць асаблівую патрэбу ў дадзены момант. Трэніраваць сардэчна-сасудзістую, дыхальную сістэмы. Таксама ёсць метадыка, пры якой трэнажор дае нагрузку на ўсё цела.

— Пададзена заяўка на патэнт. Вельмі спадзяёмся, што ў найбліжэйшай будучыні трэнажор з'явіцца ва ўсіх, каму ён патэнцыяльна спатрэбіцца. Цана не будзе кусацца: кошт розных яго версій вагаецца ад 120 да 160 долараў, — распрацоўшчык наглядна паказвае, як трэба працаваць на трэнажоры. Пару хвілін — і гатова: мышцы і суставы папрацавалі на славу. Іван Скіба дэманструе і другую распрацоўку — за гэтым трэнажорам трэніравацца павінны ўжо два чалавекі. Прынцып такі: адзін займаецца, другі дапамагае і наадварот. Выкарыстоўваюцца субмаксімальныя нагрузкі, якім надаецца ключавая роля ў падрыхтоўцы спартсмена.

Між іншым, працуючы над сваім прадуктам, вынаходнік прымяніў і свае практычныя ўменні. Аспірант Інстытута філасофіі НАН Іван Скіба па першай адукацыі — псіхолаг. Таксама майстар спорту па тайскім боксе: аб якасных і высокаэфектыўных фізнагрузках ён ведае ўсё і нават больш. Менавіта з магістарскай дысертацыі аб метадах псіхафізічнай трэніроўкі ўсё і пачалося.

Распрацоўшчык інавацыйнага шматфункцыянальнага трэнажора спадзяецца, што ўсе плюсы новага прадукту неўзабаве высока ацэняць спажыўцы — ён дапаможа дасягнуць высокіх вынікаў у спартыўнай дзейнасці, паспрыяе паспяховаму зыходу ў сферы лячэбнай і аздараўленчай фізкультуры, а таксама дапаможа ўдасканаліць псіхафізічны стан чалавека.