

Занятия на петлях TRX – новая система для оздоровления молодежи

Фитнесс индустрия идет вперед, постоянно развивается, появляются все новые виды физкультурно-спортивных занятий. Большую популярность приобрели занятия с петлями TRX. Это вид оборудования для занятий с весом собственного тела, тренировочная система, получившая широкую популярность. Практически все фитнес – центры предлагают групповые и индивидуальные TRX-программы.

Современный этап социально-экономического развития России характеризуется высокими темпами развития разных сфер услуг. Значительно возрастает ее роль в удовлетворении материальных и социальных потребностей людей, в занятии их свободного времени в самоутверждении и самореализации личности как важнейшей социальной ценности.

Одно из важных мест для решения этих проблем занимает отрасль социального сектора – физическая культура, которая способствует решению потребности в оздоровлении нации. В связи с этим значимую роль в организации оздоровления предоставляются платные занятия, и поэтому производство этих услуг развивается и способствует повышать качество оздоровительных тренировок.

Изучение движения создания новых платных услуг в сфере физической культуры и спорта есть успешное развитие направление сервисной деятельности. В данный момент виды платных услуг растут, разнообразие их увеличивается, как по цене предоставления услуг, ассортименту, физическому эффекту, и по возрастным категориям, по качеству материально-технического обеспечения. Конкуренция становится выше между организациями на почве оказания более качественных и доступных услуг.

В условиях развития рыночных отношений происходят перемены в сфере

социально-культурной деятельности, в частности в отрасли оздоровительной культуры и спорта.

Занятия с помощью TRX используются, как новое направление оздоровления людей. Похожие занятия физическими упражнениями использовались людьми очень давно. При археологических раскопках было обнаружено, использования системы канатов и крюков для передвижения еще в давние времена. Упражнения на веревках с использованием веса собственного тела были проиллюстрированы и описаны в книге 1866 года издания «Атлетик Спотс Фо Бойс» [2]. Испокон веков акробаты активно использовали упражнения на канатах.

Находясь в постоянном поиске новых систем тренировок и средств физического развития, не обратит современное человечество на эту простую и эффективную систему просто не могли. Создатель TRX Рэнди Хетрик служил в Нэви Сиал. Ища способы, оставаться на пике физической формы при ограниченном доступе к специальному оборудованию, Хетрик для своих тренировок использовал старые пояса джиу-джитсу и лямки парашюта. Он обнаружил, что эти средства универсальны и эффективны.

В конце 80-х были изобретены петли TRX. В 2001 году Хетрик продолжил работать над улучшением тренажера. В 2005 году были получены инвестиции и Хетрик начал строить компанию и занимаясь продвижением нового продукта.

В противовес многие фирмы пытались разработать свои конкурентные продукты, это Инкафлекс, ФКпро, АСироСлинг. У TRX много конкурентных компаний, но именно эта компания смогла сделать удачный маркетинг, систему продаж и обучения занятиям на тренажерах. Поэтому подвесные петли в сознании людей это TRX.

Для разностороннего развития своего тела, стимуляции мышц, которые не прорабатываются при работе с железом, если вы любите эксперименты и разнообразие, то тренировки с петлями TRX для вас [2].

TRX полностью не заменит полноценной силовой тренировки в

спортзале, но будет дополнением к тренировочному процессу. Большие мышцы с петлями не накачаешь, но вы сможете работать на рельеф, укрепить мышцы стабилизаторы. Занятия с петлями способствуют развитию координации, мобильности суставов и гибкости.

Занятия на TRX хорошо подходят тем, кому противопоказаны большие нагрузки на позвоночник, упражнения с собственным весом исключают осевую нагрузки на позвоночник. При правильном комплексе упражнений есть возможность поддерживать себя в форме и развить опорно-двигательный аппарат.

При занятиях на петлях нужно учитывать свою физическую подготовленность и технику безопасности выполнения упражнений. Сторонники занятий на данном тренажере утверждают, что это наиболее эффективный и безопасный тренажер, но есть сложные упражнения, выполняемые на петлях, это отжимания и сплит - присед, выполняемый с одной ногой в петле, при неправильном выполнении этих упражнений можно травмироваться.

TRX является универсальным тренажером, благодаря которому можно заниматься силовыми, кардио тренировками, йогой, растяжкой, а так же функциональной подготовкой. Есть преимущества от занятий на петлях это:

- удобны для занятий дома, легко крепятся к двери, турнику или потолку и не занимает много места;
- прорабатывают не только внешние, но и глубокие мышцы-стабилизаторы, которые не всегда доступны при обычных тренировках;
- упражнения на петлях помогают осанку и укрепить позвоночник;
- это очень компактный тренажер, его легко можно взять с собой для занятий на природе;
- возможность разнообразить свои тренировочные занятия, без приобретения тяжеловесного оборудования;
- подвесной тренинг исключает осевую нагрузку на позвоночник, именно поэтому является безопасным для вашей спины.

Уровень сложности выполнения упражнений регулируется либо длиной ремешка, либо сменой позиции относительно петель, углом наклона тела. Отсюда его универсальность для любого уровня подготовки. Самый простой пример при подтягиваниях в наклоне. Взяли петли и развели руки, отошли на пару шагов от точки подвеса ремней. Теперь поставили ноги ближе к точке повеса, а корпус отклонили, руки развели. Начинаем подтягиваться к петлям. Если угол наклона к земле изменять – может быть, как совсем просто делать данное движение, так и очень сложно.

Существует несколько уровней подготовки.

Уровень 1 - новички. Вы только приступили к регулярным занятиям, у вас есть петли TRX. Для вас доступны только самые простые упражнения и методы – это обычные подходы. Ваши занятия будут длиться 40-60 минут, вы будете постепенно набирать интенсивность. Вы будете заниматься 2-4 раза в неделю, через день. Обязательно нужна разминка 5-10 минут. Занимаетесь дома, можно просто выйти на лестницу и подняться на несколько этаже вверх и спуститься. Между подходами занятий на петлях отдыхайте до полного восстановления. Если при упражнении задействована одна конечность (например, выпады), нужно сделать указанное количество выпадов с начала одной ногой, а потом второй.

Через месяц регулярных занятий вам необходимо начать добавлять упражнения и с другими снарядами (гантелями, штангой и на перекладине). Месяца через три регулярных занятий можно перейти на 2-ой уровень.

Уровень 2 – это выполнения упражнений на выносливость. Нужно к своим обычным упражнениям добавить выполнения в формате «лестница», по 2-3 цепочки из 3-х упражнений.

Например, 1-ая цепочка: присед на одной ноге; отжимания, одна нога в петле; складка. Вторая цепочка: подтягивания с пола; тяга Кинга; сгибания на бицепс двумя руками. Третья цепочка: отжимания в петлях; диагональная складка в упоре. Каждую неделю количество повторений увеличивается. Отдых в цепочке минимальный, выполнив все повторения, нужен отдых до полного

восстановления.

Уровень третий – метаболический. Для построения метаболических тренировок, хорошо подойдет круговая тренировка на время, где максимум повторов – чтобы сжигался весь подкожный жир и подтягивались мышцы. Выполняются все упражнения по кругу последовательно, не меняя их порядка. Для каждого упражнения определено время в секундах от 15-30 секунд. Нужно сделать максимальное количество быстрых и технических повторов. Если упражнение делается одной ногой или рукой (подтягивание на одной руке), то должны выполнить 15 сек на одну руку и 15 на вторую. Отдых между упражнениями минимальный не более 15-20 секунд. Сделав полный круг, отдых до полного восстановления. Выполняем 3-4 круга.

Упражнения в кругу: болгарский сплит-присед; отжимания от TRX; прыжковая тяга Кинга; подтягивания на одной руке; ролл-аут; отжимания, ноги в петлях; складка; Y-разводки.

Выводы: таким образом, петли TRX это эффективная тренировка, в любом месте. Очень удобно в использовании, так как используется собственный вес тела. Это универсальный тренажер, благодаря которому можно заниматься силовыми и кардио тренировками, растяжкой, а также функциональной подготовкой.

Выполнять различные упражнения на данном тренажере, не так просто, но со временем набирается опыт. Так же можно отметить, что TRX легко устанавливается дома и не занимает много места, его можно взять с собой, он хорошо пакуется в сумку.

Петли TRX хорошо способствуют улучшению осанки и укреплению позвоночника. Хорошо подходит для тех, кому нельзя заниматься с тяжелыми весами, железом.

Список литературы

1. Кузнецов В.С. Физическая культура: Учебник / В.С.Кузнецов
2. http://sportwiki.to/_TRX (последнее посещение сайта 10.04.17)