

УДК 371.693.4

ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР CONCEPT 2

И.В. Левина

Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова, г.
Саратов, Россия

E-mail: irina1.knopik@mail.ru

Принята к публикации: 08 августа 2019.

Опубликована: 03 сентября 2019.

Аннотация: В данной статье мы рассмотрели гребной тренажер concept 2, который применяется в тренировочном процессе у студентов Саратовского Государственного Аграрного Университета. Н. И. Вавилова. Был проведён анализ его основных характеристик, а также выявлены главные особенности данного тренажёра.

Ключевые слова: физическая активность, гребля, физическое развитие, тренажер.

Физическая активность, как и любая другая человеческая деятельность, существует в форме действия и цели этого действия. Критерии и методы организации физической активности значительно оказывают влияние на ее образование. Использование тренажеров в физической подготовке следует рассматривать как элемент, выполняющий функцию инициации физической деятельности. Современное развитие техники обуславливает появление большого количества видов спортивных тренажеров, предоставляющих широкий диапазон занятий по физической культуре и спорту, что акцентирует внимание на актуальность данной темы.

Любой, кто хоть раз сел на весла для собственного удовольствия, несомненно, проголосует за лодку. Этот выбор легко объяснить: гребля может называться как демократичная, так и престижная. Она не знает географических и климатических различий - возможно, только сезонных. Гребля помогает

выявить бойцовские качества и учит командной работе. Она не вредит окружающему миру. Гребля доступна людям мужского и женского пола, абсолютно любого возраста, любого телосложения и любого уровня дохода. И самое главное - гребля уникальна своим положительным воздействием на организм человека, все его органы и системы. Размеренные движения без рывков, выполняемые с максимальной амплитудой, держат в тонусе все основные группы мышц, все суставы, сухожилия, притом напряжение совмещается с растяжкой. [2]

Вы тренируете сердечно - сосудистую и дыхательную системы, развиваете выносливость, избавляете себя от лишнего веса и с каждым движением весла совершенствуетесь, становитесь при этом сильнее и гибче!

Семнадцать лет исследований и разработок предшествовали формированию современного варианта гребного тренажера, который стал образцом надежности, прагматичности, стойкости и четкости в измерении показателей тренировки. Изобретение братьев Дрейсигакер, основой которого является применение сопротивления воздуха, предает иллюзию скольжения по водной поверхности, что помогает спортсмену проявить все свои возможности, в том числе усовершенствовать технику гребли, выработать координацию, силу и гибкость.

Тренажер помогал многим профессиональным спортсменам и был "приговорен" на долгую и счастливую жизнь в тренажерных залах и фитнес - клубах, реабилитационных центрах и в Центре подготовки астронавтов НАСА, армейских спортзалах, полиции, на буровых вышках Северного моря и в нескольких тысячах домов и квартир. [1]

Concept2 дал старт в открытии нового вида спорта, характеризующийся серьезной конкуренцией с одной стороны, и духовным развлечением - с другой. Сегодня в Европе проводится более 30 чемпионатов по сухой гребле, в мире же - более 120.



Рисунок 1. Гребной тренажер Concept 2

Конструкция Concept 2 (Рисунок 1), чрезвычайно проста в использовании и элегантна, может конкурировать оригинальностью с другими тренажерами, таким, как велосипед. Нагрузка на тренажере формируется с учетом сопротивления воздуха.

Это самый многоцелевой тип тренажера. Он результативен для формирования выносливости и силы. На тренировке у "гребца" задействованы практически все мышцы тела (ноги, руки, ягодицы, пресс, спина и грудь).[2]

Гребной тренажер Concept 2 используется в подготовке не только профессиональных спортсменов, но и студентов Саратовского Государственного Аграрного Университета. Н. И. Вавилова. Такие тренажеры оборудованы не только встроенными учебными программами тренировок, но и могут быть подключены к компьютеру. Благодаря этой функции, можно проводить анализ результата тренировки.

Сбалансированный маховик (Рисунок 2) создает эффект скольжения по поверхности воды и позволяет прикладывать значительную, но не чрезмерную силу при выполнении упражнений – также можно выбрать наилучший из десяти уровней сопротивления.

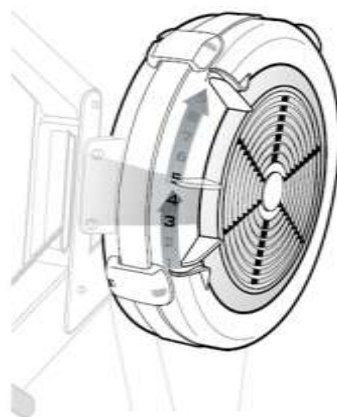


Рисунок 2. Маховик гребного тренажера Concept 2

Сиденье легко перемещается по монорельсу и может быть оборудовано специальной подушкой для удобства. Подставки для ног с удерживающими ремнями препятствуют возникновению травм и регулируются по любому размеру.

Но главная особенность тренажера - монитор PM2, который фиксирует скорость гребли (количество гребков в минуту), затраты калорий, установленную дистанцию, пройденное расстояние, время заплыва, расстояние до финиша, рассчитывает средний темп и силу гребка, держит пульс под контролем. [1]

Еще больше возможностей включает в себя последняя разработка - IBM-совместимый монитор PM2+, благодаря которому, можно вести электронный дневник занятий для дальнейшего анализа и увеличения эффективности тренировки и даже принимать участие в виртуальных соревнованиях в режиме "on-line", в сети Интернет. Он покажет не только ваши результаты, но и расстояние до ближайшего соперника.

Безупречно уникальным является сочетание кардиотренировок с силовыми тренировками, что делает греблю отличным упражнением для всех, кто намерен похудеть, омолодиться, обрести красоту, здоровье, отличную физическую форму - независимо от возраста, пола, уровня подготовки. Библиотека программ включает в себя около 36 различных вариантов обучения.

Важно правильно установить цель и следовать ей, не давая себе никаких уступок.

Concept 2 гребной тренажер помогает:

- Избавьтесь от лишнего веса.
- Держать себя в хорошей форме.
- Проводить реабилитацию.
- Подготавливать спортсменов.

На Concept2 успешно обучаются студенты, помимо основных групп, но еще и принадлежащих к специальным группам, так как это понижает или устраняет последствия перенесенных заболеваний, устраняет функциональные отклонения и недостатки в физическом развитии, увеличивает физическую активность органов и систем, ослабленных болезнью. Тренировка по подготовке к соревнованиям (с использованием индивидуальных методик и рекомендаций от тренера). Проводится как дополнительная тренировка для спортсменов (многое зависит от циклов основного вида спорта).[3]

Люди, которые хоть раз работали на гребном тренажере Concept2, в один голос заявляют: «Тренироваться на этом тренажере интересно, даже если вы соревнуетесь, как говорится, "с самим собой", то есть с цифрами на мониторе. Впечатления от групповых занятий становятся во много раз ярче, а когда симулятор дополняется слайдами - это просто класс! Что такое слайд? Это простое, но невероятно умное устройство, чрезвычайно важное для формирования реального опыта гребли: инерциальная рамка подражает движение волн.

Тренажер формирует координацию движений, а также подкрепляет вестибулярный аппарат, защищая от морской болезни. Ни одно реальное или виртуальное соревнование в фитнес-клубах не обходится без него. Ясно, что этот тренажер является находкой для профессиональных спортсменов.

Нынешний рынок товаров для спорта рекомендует покупателю широкий выбор тренажеров различных типов и конструкций. Стоит отметить, что задача у всех видов тренажеров сводится, в конце концов, к одному - все они могут создать максимально полную имитацию нагрузок, проявляющихся у человека во время занятий спортом.

В заключении можно сказать, что обучение на данном тренажере - это перспектива в поддержании формы и улучшения своего здоровья не только профессиональных спортсменов, но и у студентов нашего университета в любое удобное время суток и независимо от погодных условий.

Список литературы.

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.
2. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Под общ. ред. Н.Н. Маликова - М.: Академия, 2009, 528 стр.