

ЗАНЯТИЕ 2. СИЛА И БАЛАНС. ЧАСТЬ 2.

В основе этого занятия лежит метод функциональные тренировки.

Функциональная тренировка – это упражнения, которые направлены на улучшение физического состояния мышц-стабилизаторов

Большинство людей мечтают о прекрасном мышечном рельефе. Однако немногие знают, что для этого недостаточно заниматься только поверхностной мускулатурой. Следует не забывать, что каркас формируют мышцы стабилизаторы. Именно поэтому необходимо позаботиться о тренировках для них.

Смещение колен вовнутрь в приседаниях с большим весом, неконтролируемое движение локтевых суставов в разные стороны при жиме гантелей, округление спины – это признаки ослабленных мышц - стабилизаторов. Что это за мышцы и как их развивать рассмотрим подробно в этой статье.



Что такое мышцы стабилизаторы и зачем они нужны

В человеческом теле выделяют 2 группы мышц: двигатели и стабилизаторы.

Двигатели – это те мышцы, которые двигают части скелета друг относительно друга. Это крупные группы мышц, формирующие рельеф.

Стабилизаторы – это мышцы, которые фиксируют положение частей скелета относительно друг - друга, а также ответственны за удержание равновесия. Они могут быть как внутренними (глубокими) так и наружными. Эти мышцы меньше по размеру и меньше предрасположены к гипертрофии. **Дисбаланс мышц** тела ведет к нарушениям их работы, а нетренированность является причиной травматизма, слабые мышцы пресса ведут к сутулости, слабые ягодицы – к усилению ягодичного прогиба. Использование функциональной тренировки способно устранить слабость и нескоординированность в работе мышц, что позволяет избежать бытовых травм: повреждения спины в результате неудачного движения, подъема ребенка на руки или других тяжестей.



Занятие проводит доцент М.П. Мицулина

https://www.youtube.com/watch?v=3Y4PHDxmhKk&feature=emb_logo