




ЗАНЯТИЕ 9. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ЮНОШЕЙ

Функциональные упражнения включают в работу не только большие группы мышц, но и множество мелких мускулов-стабилизаторов, которые при классических силовых тренировках частенько оказываются «забытыми». Прокачка таких мускулов не поддаётся психологическому контролю, на их тренинге нельзя сосредоточиться мысленно, как, например, в силовых упражнениях на какие-либо «целевые» мышцы.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА

Отметим пять основных преимуществ функциональных тренировок, о которых важно знать:

- 
1. Данный вид тренинга имеет возможность развивать одновременно все основные физические качества: силу, быстроту, аэробную выносливость, гибкость, координацию движений.
 2. Гармоничное и сбалансированное развитие скелетной мускулатуры, так как нагрузка распределяется на все мышечные группы без исключения, и активно включаются в работу мышцы-стабилизаторы.
 3. Улучшается внешний вид занимающегося: сжигается жир и строится «сухая» эстетичная мускулатура (конечно, без таких экстремальных объёмов, как в культуризме).
 4. Оздоровительный эффект: ускоряется метаболизм, тренирующийся как правило «завязывает» с вредными привычками, начинает правильно питаться и вести здоровый образ жизни.
 5. Функциональный тренинг по причине своего исключительного разнообразия в плане подбора упражнений и используемого инвентаря позволяет расширить «спортивный кругозор» занимающегося.

Занятие проводит ст. преподаватель М.В. Уколов

https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=YXBFbbz9m8g&feature=emb_logo