


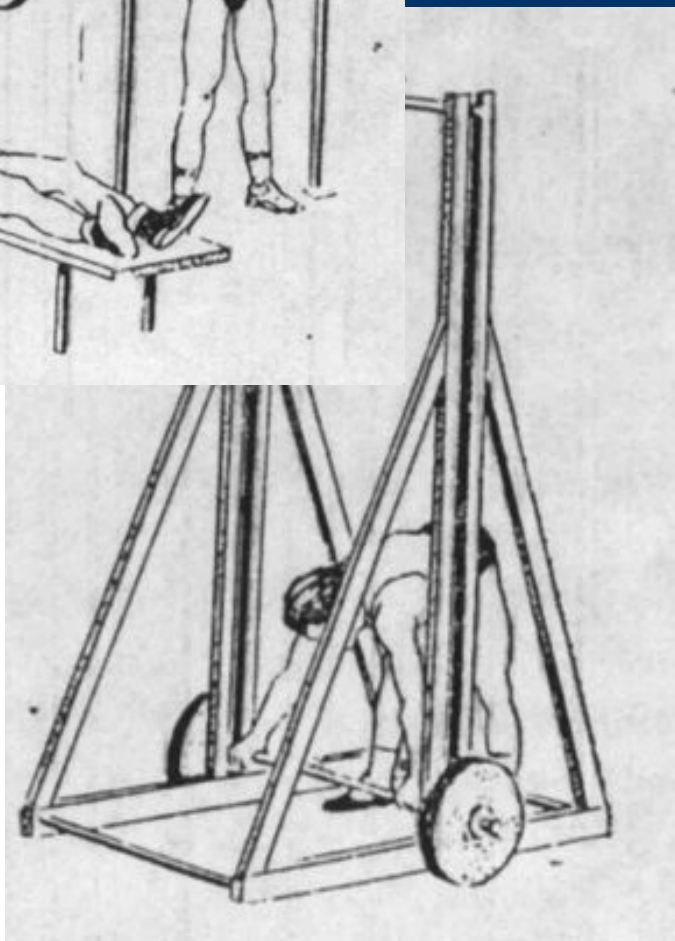
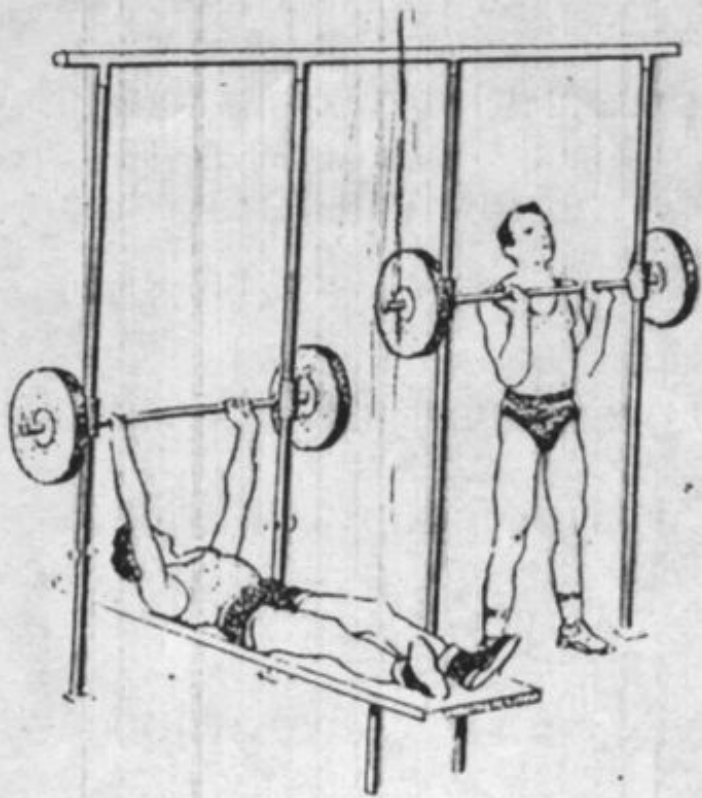
Спортивные сооружения, инвентарь и оборудование в избранной специализации

Спортивные
тренажеры и их
использование



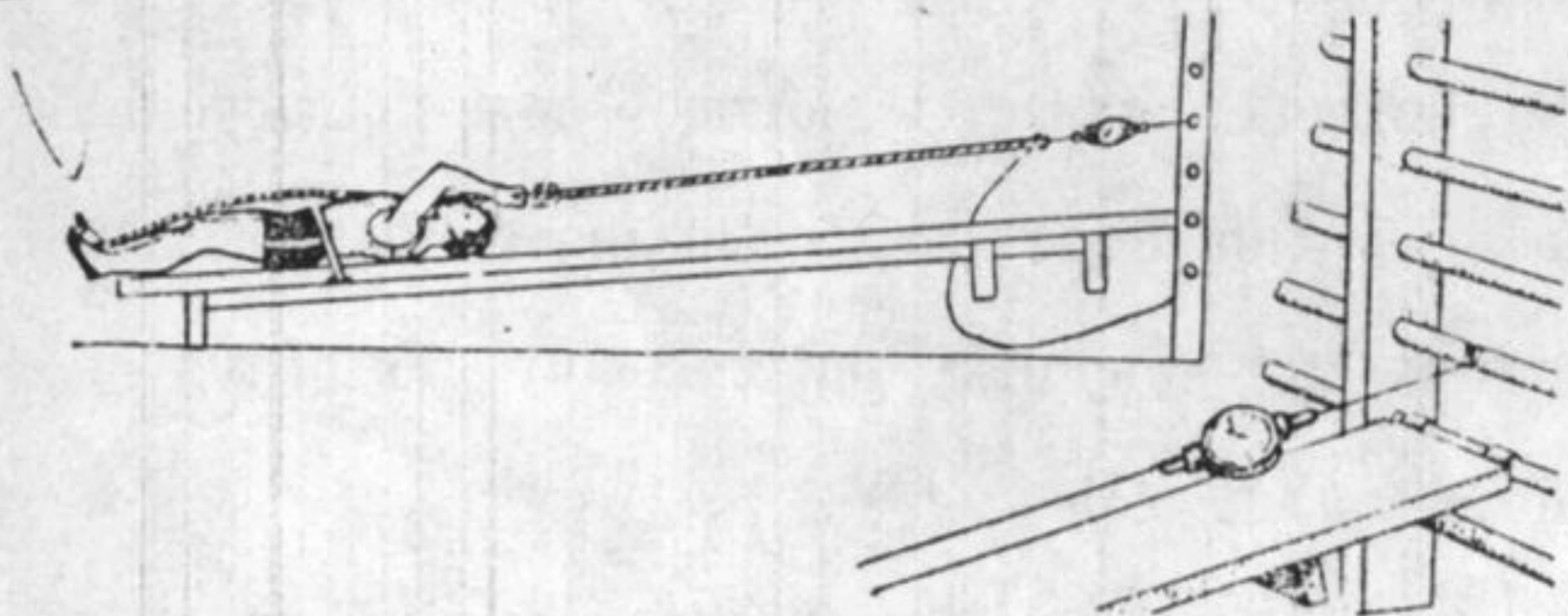
Общие требования к тренажерам

- ✓ обеспечивать соответствие осваиваемых на тренажере навыков и умений биомеханической структуре движений;
- ✓ способствовать повышению эффективности занятий;
- ✓ быть доступными для лиц разного возраста и физической подготовленности;
- ✓ обеспечивать возможность контроля и самоконтроля;
- ✓ быть удобными и надежными в эксплуатации;
- ✓ гарантировать безопасность;
- ✓ иметь невысокую стоимость, малые габариты и вес (что позволяет использование большого количества устройств без затрат времени).



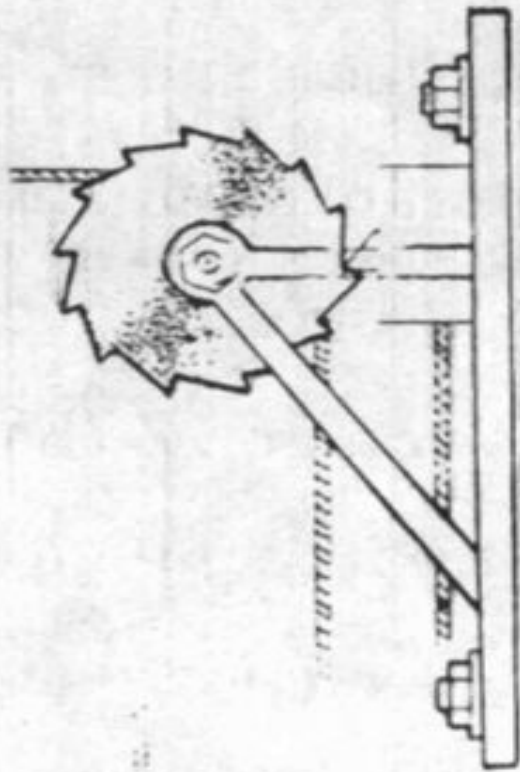
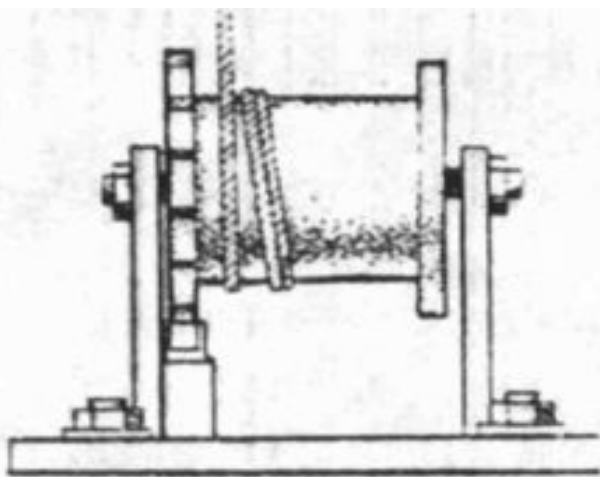
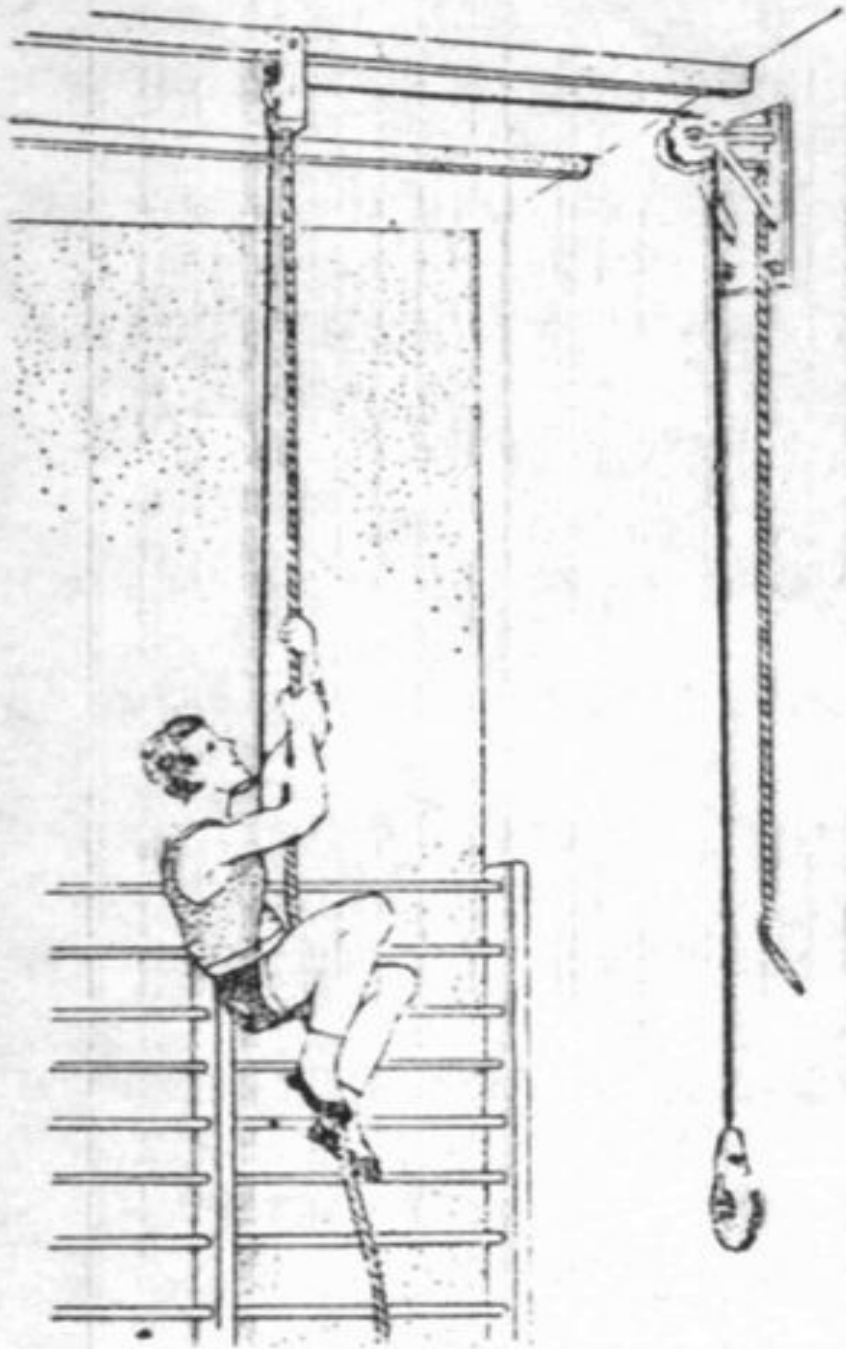
Подвижная штанга.

Штанга зафиксирована на зафиксированных шестах скользящими муфтами. При опускании штанги, вставленные страхующие болты обеспечивают безопасность, регулируют стартовую высоту грифа.



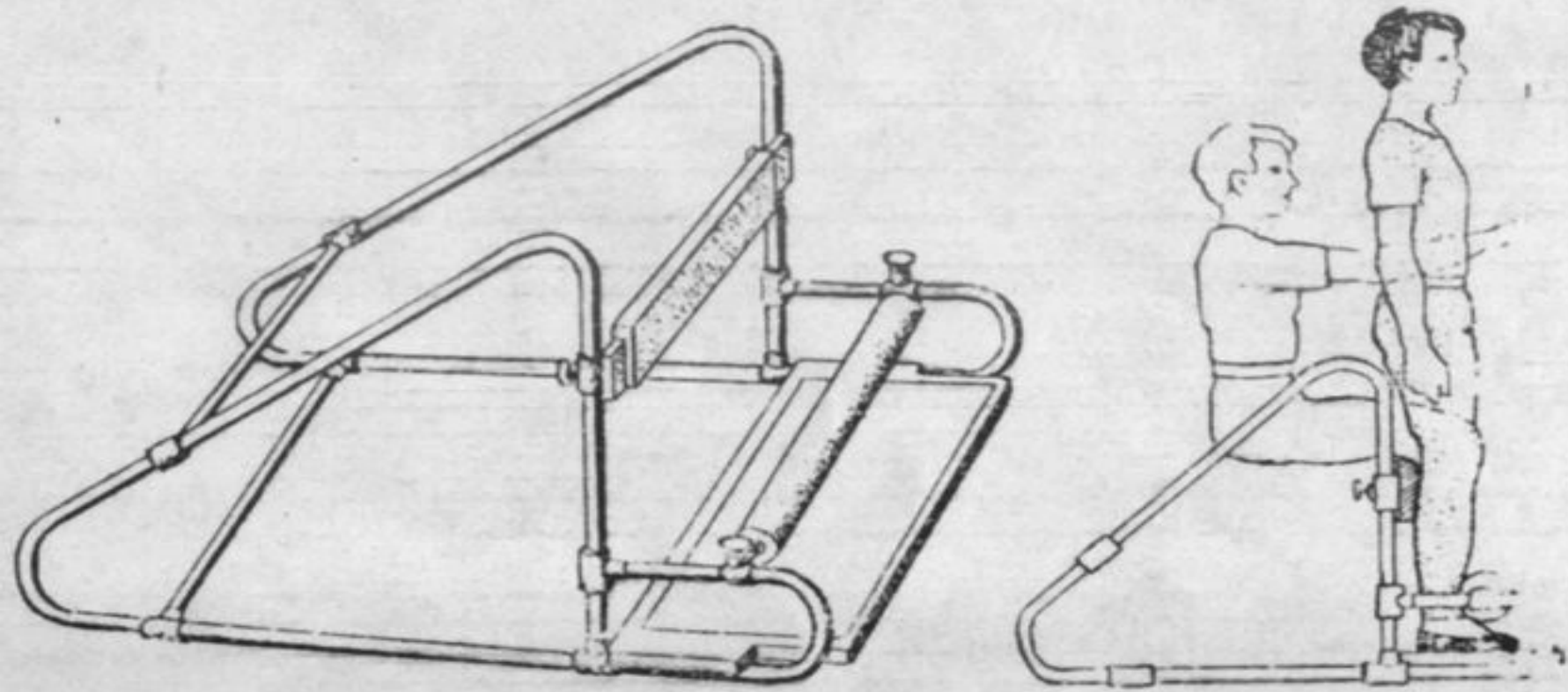
Тренажер для освоения лазания по канату.

Канат или пеньковая веревка диаметром 30-40 мм, резиновый амортизатор длиной 80-100 см и становой динамометр крепятся к гимнастической стенке над скамейкой. К кольцу каната крепится стальной трос, для страховки разрыва амортизатора. Занимающийся ложится на скамейку и пристегивается страхующим ремнем.



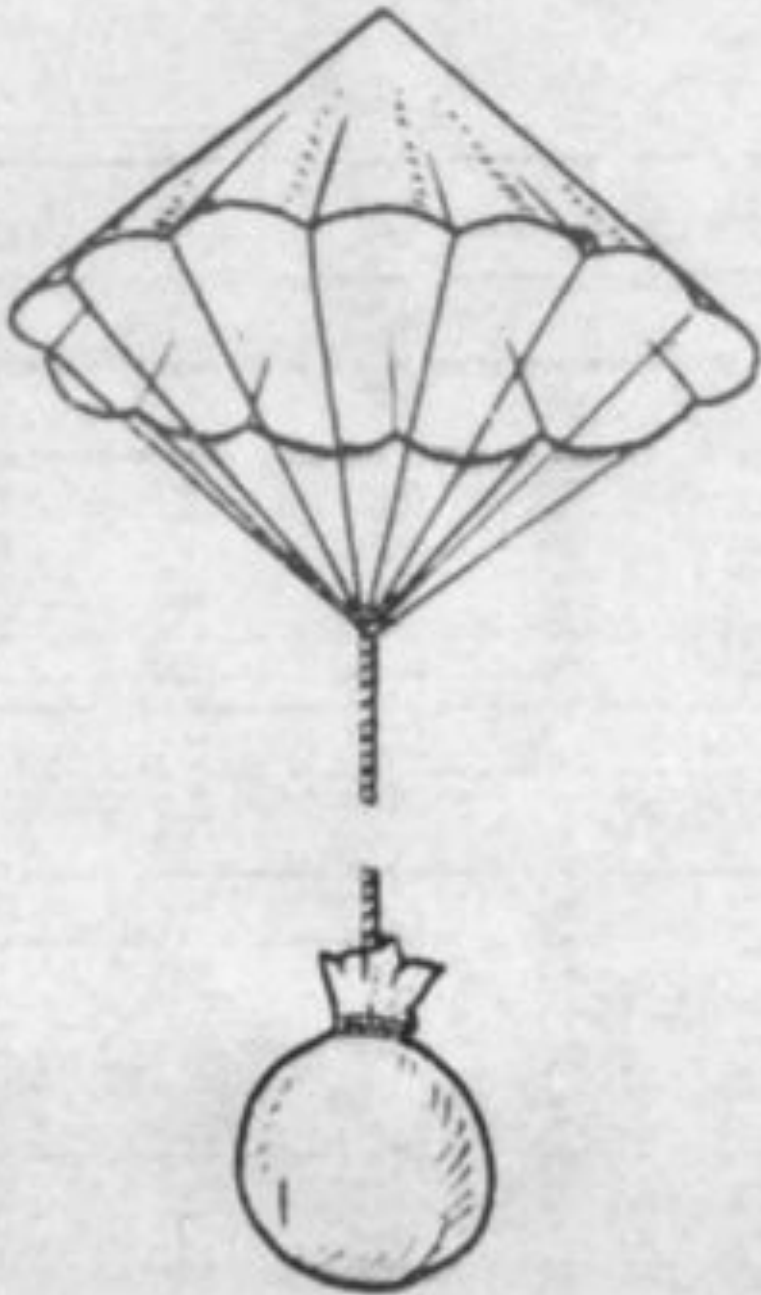
Тренажер для освоения лазания по канату конструкции И.П. Ратова.

К поясу крепится веревка, которая перебрасывается через блок и закручивается на 2 витка на храповом устройстве. Свободный конец веревки свисает и к нему прикрепляется груз (Чем опытнее занимающийся, тем вес груза меньше). Важную роль в конструкции играют собачки на колесе устройства, которые обеспечивают лазание только вверх.



Устройство для укрепления мышц ног (США).

На раме сконструированы фиксированные опоры из мягкого материала. Нижняя опора устанавливается на уровне лодыжки, верхняя - под коленом. Голень находится в строго вертикальном положении, а бедро в строго горизонтальном, что позволяет эффективно растянуть мышцы. Упражнения выполняются в медленном темпе – 1 присед до 3 сек.



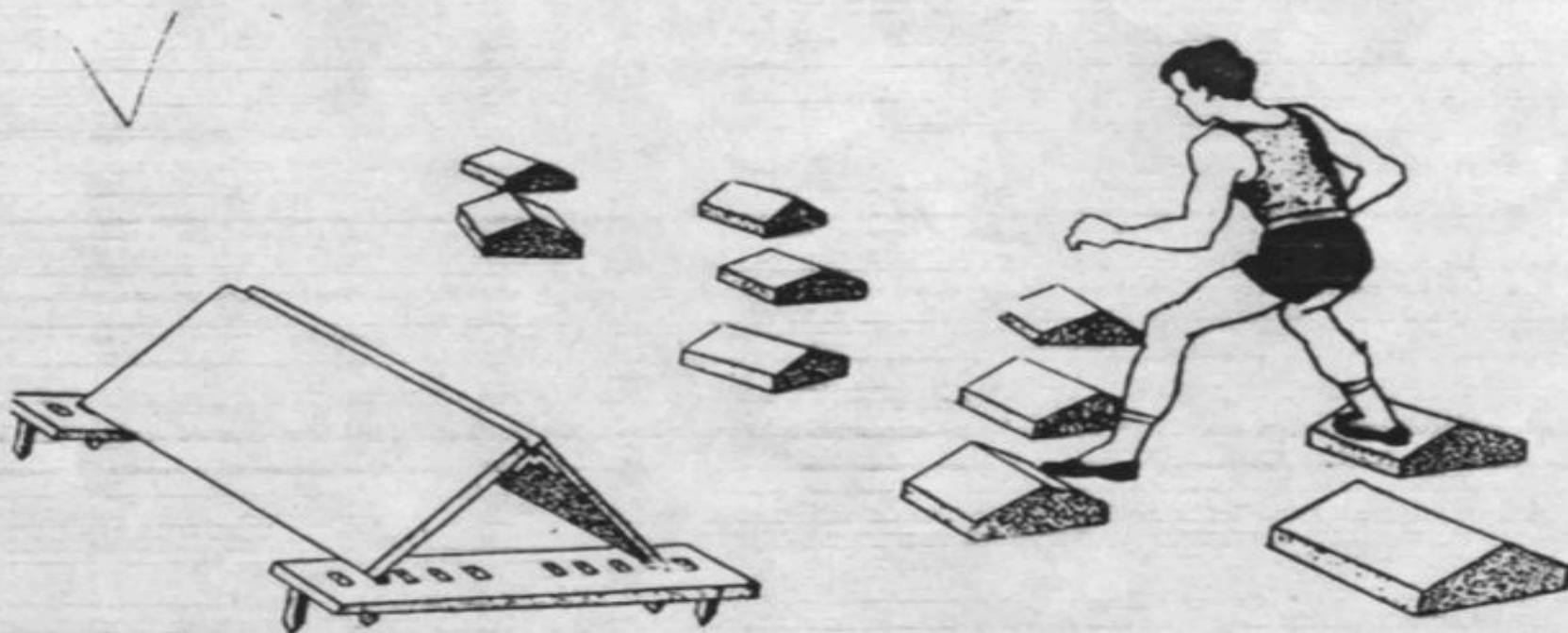
Парашютная система.

Парашют и чехол для мяча изготавливают из плотного тонкого материала. Стропы делают из крученых ниток. Количество строп не меньше 4-х. Парашют соединяется с чехлом обычным узлом.



Тренажер для тренировки пальцев (США).

Ручка для захвата рукой снабжена двумя подвижными плотно установленными друг к другу валиками. Полугодовые занятия на тренажере увеличивают подвижность пальцев на 30-40%. По истечению 2-х месяцев не использования тренажера уровень подвижности восстанавливается.



Тренажер «Скользкая дорожка».

Набор последовательно установленных брусьев с боковыми гранями, обладающими большим коэффициентом трения. Задача занимающихся не касаясь земли добраться до места назначения. Дорожка способствует снятию психологического напряжения (положительная эмоциональность при выполнении).

ФОК «Максимум»

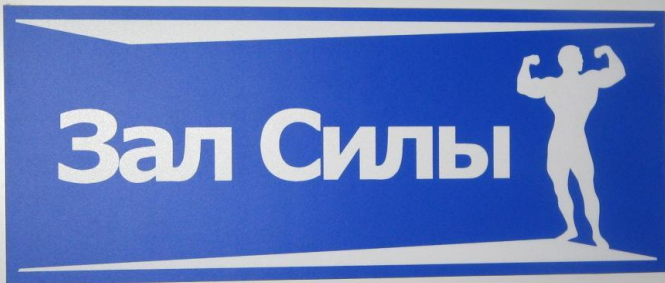


Зал
гармонии
тела и духа

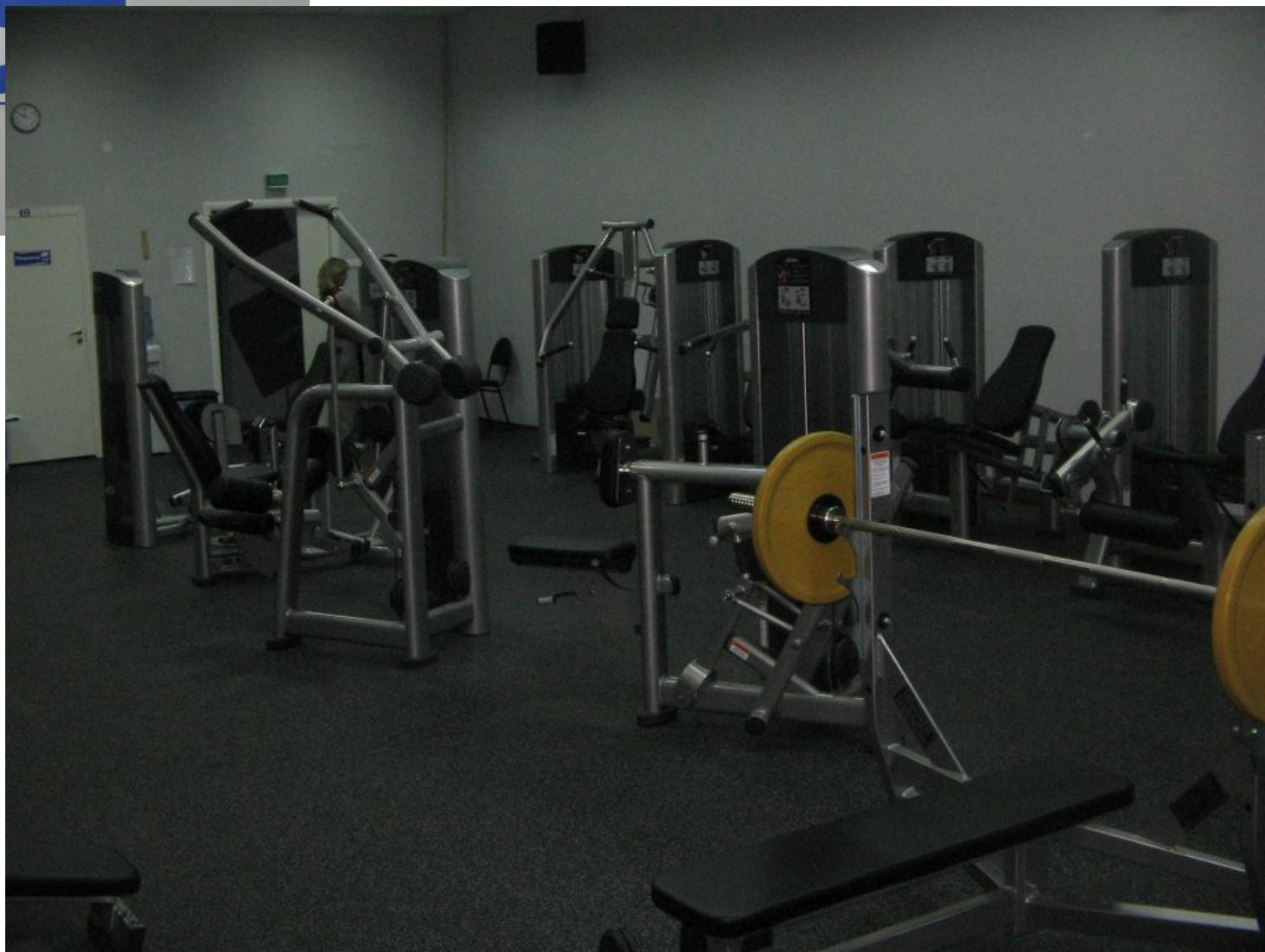
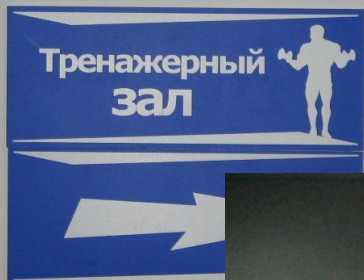


Зал
аэробики



















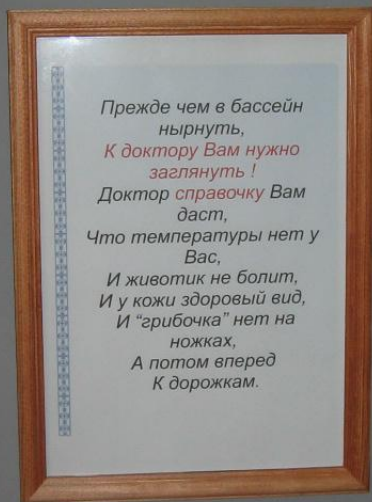












Спасибо за внимание!

