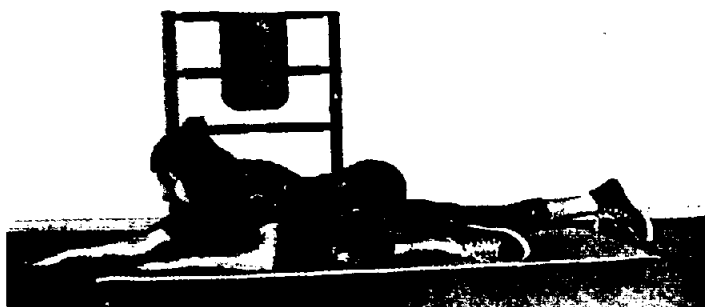


КРАСИВА ФІГУРА

# ПОВЗТИ, ЯК НЕМОВЛЯ

У спортивних клубах все більшої популярності набирає новий вид фітнесу – повзання. Особливо його полюбили включати у свої комплексні тренування тренери за інтенсивними програмами Кроссфіт. «Повзати так просто! Таке під силу навіть будь-якому восьмимісячному немовляті», думає більшість з нас. Насправді, спробуйте самі проповзти бодай 100 метрів, і ви зрозумієте, що це неабияке навантаження.

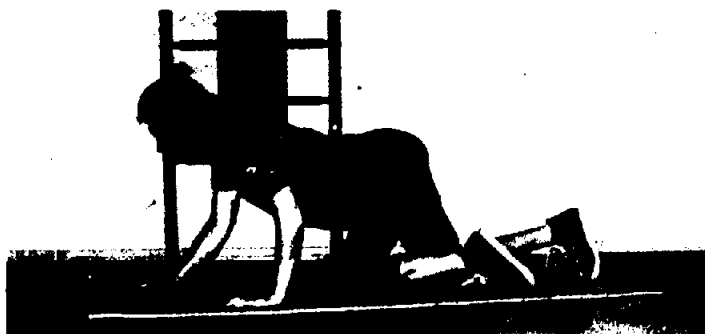


Варто відзначити, що використання повзання для фізичної підготовки – це далеко не новинка. Досить пригадати кадри армійської підготовки, які ви могли бачити в американських бойовиках і не тільки. Там обов'язковим елементом проходження смуги перешкод є подолання частини шляху повзанням. А в наш час тренери з фітнесу зметикували, що можна перенести цю ефективну вправу з бойової позиції в добре обладнаний сучасний спортивний зал.

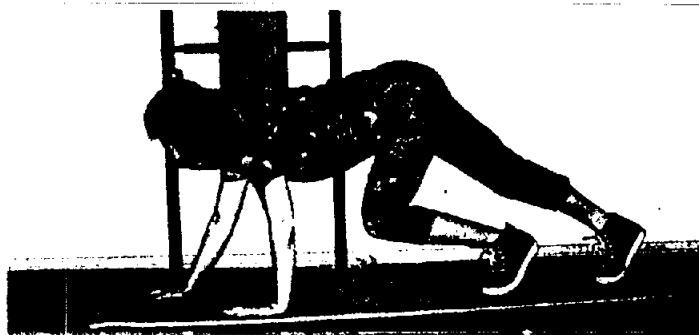
Крім того, повзання виявилось багатогранною вправою. Його можна виконувати без спеціальних пристосувань, використовуючи тільки вагу власного тіла, а можна ускладнити використанням тягарців: повзати з гантелями в руках або прив'язувати до себе щось важке на руки, ноги, одягати спеціальний жилет. Повзати можна на час, а можна на відстань. Також існує кілька різновидів повзання: по-пластунськи, по-ведмежому тощо.

При повзанні активно задіяні м'язи рук, ніг, преси і сідничні м'язи. Повзання також є корисним для зміцнення спини і нормалізації кров'яного тиску. Завдяки повзанню поліпшується гнучкість стегон, стабільність плечей, грудної клітки, таза, зміцнюються зап'ястя, відточується техніка правильного дихання.

Таким чином, повзання ідеально підходить для високоінтенсивного інтервального тренування і може стати як основою для основної частини заняття, так і непоганою ідеєю для розминки або затримки.



Якщо у повзанні ви новачок, то спочатку спробуйте повзти, як немовля. Для цього станьте навкарачки. Впріться в долоні прямих рук, розташовані під плечима, спину вирівняйте паралельно до підлоги. Витягніть вперед праву руку, вслід за нею коліно протилежної ноги, потім ліву руку і коліно правої ноги. Продовжуйте рух вперед. Потім спробуйте повзти назад. У цьому варіанті рух починається з ноги і рівновагу тримати складніше.



Освоївшись з таким «дитячим» повзанням, спробуйте повзання по-ведмежому. Для цього вам необхідно підняти коліна над підлогою. Це положення ще називають «стіл» або «ведмідь». В іншому порядку руху такий самий, як і в «дитячому варіанті»: висуваєте вперед руку, вслід за нею протилежну ногу, потім іншу руку і протилежну до неї ногу. Дуже важливо розподіляти вагу свого тіла рівномірно між точками опори, інакше можна травмувати зап'ястя, якщо на нього припаде надмірне навантаження.

Крім руху вперед і назад по-ведмежому, також можна пересуватися у різні боки, за діагоналлю, по сходах або по похилій поверхні. Під час повзання також важливо не забувати тримати втягнутим живіт і не випинати вгору сідниці.

У цикл інтервального тренування, крім повзання, можна включити біг по сходах, присідання, підймання гантелів. Декількох циклів такої програми вистачить на 30-40 хвилин основної частини комплексного заняття спортом. Завдяки такому високоінтенсивному тренуванню зможете позбутися зайвих жирових відкладень, наростити м'язовий тонус, стати витривалішими і поліпшити координацію рухів. А повзання здатне стати «родзинкою» спортивного тренінгу, і завдяки своїй новизні добре мотивуватиме вас на регулярні заняття спортом з повною віддачею і прицілом на найкращий результат.

М. Отченашко

ЗДОРОВ'Я  
Добре



У кожному номері – фахові, корисні, ужиткові поради від авторитетних, досвідчених у своїй галузі лікарів. А також рекомендації, як не захворіти, вести здоровий спосіб життя, загартовуватися, доглядати за собою, щоб завжди виглядати молодим і здоровим.

Передплатний індекс 49297

Газета виходить два рази на місяць  
Вартість передплати лише 5,78 грн!

Газета «Добре здоров'я» –  
ваш найкращий помічник і радник!