

От классики до инноваций: эксперт рассказала о современных способах тренировок

Как не заблудиться в мире тренажеров: советы врача ЛФК

Выбор спортивного оборудования сегодня напоминает поход в высокотехнологичный магазин электроники. Кардиотренажеры, силовые установки, инновационные гаджеты для EMS-тренировок — глаза разбегаются, а в голове возникает лишь один вопрос: что же выбрать для достижения идеальной формы? Врач ЛФК, диетолог Областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Наталья Гусева рассказала, как правильно подобрать тренажеры под свои цели, избежать типичных ошибок новичков и не навредить здоровью.

- Какие тренажеры считаются наиболее эффективными для общего укрепления мышц и улучшения физической формы?

- Эффективность любого тренажера зависит от конкретных целей человека. Тренажеры делятся на несколько видов. Есть силовые тренажеры. Свободные веса (штанги, гантели, турники) позволяют выполнять базовые упражнения (приседания, становая тяга), обеспечивая максимальный гормональный отклик и укрепление мышц. Изолированные тренажеры предназначены для целенаправленной нагрузки на конкретные группы мышц, что позволяет более тщательно их прорабатывать. А кардиотренажеры увеличивают выносливость и сжигают калории (беговые дорожки, эллиптические тренажеры), тренируя сердечно-сосудистую систему. Еще одна категория - функциональные тренажеры. Они развивают силу, координацию и баланс (подвесные системы, кроссоверы). И всегда нужно помнить о том, что эффективность любого тренажера в 90% случаев зависит от правильной техники выполнения упражнений. Рекомендуется работать с тренером. Прогресс зависит не только от тренажеров, но и от правильно организованного питания, восстановления и регулярных тренировок.

- На что следует обращать внимание при выборе тренажера в фитнес-центре? Есть ли какие-то ключевые характеристики?

- Необходимо оценить безопасность этого спортивного аппарата. Проверить, что все механизмы работают исправно и не имеют повреждений. Настроить тренажер в соответствии с ростом и уровнем физической подготовки. Это включает регулировку сидений, ручек и других элементов для обеспечения комфортного и безопасного использования. Рекомендуется начинать занятия с легкого веса, постепенно увеличивая нагрузку по мере привыкания мышц и улучшения техники выполнения упражнений. После тренировки необходимо протирать инвентарь, убирать блины и другие атрибуты, чтобы соблюдать общий этикет зала. Все возникающие вопросы можно задать тренерам, не

стоит этого бояться, потому что всегда лучше спросить, уточнить и подкорректировать технику выполнения упражнений, чем выполнять технические упражнения неправильно, тем самым нанося вред своему организму.

- В последнее время появилось много новинок, таких как EMS-тренировки. Насколько они эффективны по сравнению с традиционными методами?

- Электрическая мышечная стимуляция (EMS - Electrical muscular stimulation) стала популярной в фитнес-индустрии и позиционируется как инновационный подход к тренировкам. Во время EMS-сессий используется специальный костюм с электродами, которые подают низкочастотные электрические импульсы, вызывая непроизвольные сокращения мышц. Это можно рассматривать как усовершенствованную версию миостимуляторов, применяемых в физиотерапии для реабилитации. EMS-тренировки занимают около 30 минут, что делает их привлекательными для людей с ограниченным временем на занятия. Это может быть полезно для тех, кто не может выделить час для традиционной силовой тренировки. Также такие технологии подойдут тем, кто только начинает заниматься спортом и атлетам, восстанавливающимся после травм или после интенсивных тренировок, так как помогает активировать мышцы без чрезмерной нагрузки. Однако, EMS-тренировки не могут полностью заменить традиционные методы. Именно традиционные силовые тренировки являются основой для достижения серьезных результатов, таких как увеличение мышечной массы, улучшение силы и формирование рельефа. Они обеспечивают комплексное развитие физической активности и способствуют улучшению координации и функциональной силы. Для достижения устойчивых изменений в теле необходимо сочетание различных видов тренировок, включая силовые и кардионагрузки, что невозможно достичь только с помощью EMS.

- Существуют ли риски или противопоказания при использовании новых технологий для тренировок, таких как электростимуляция мышц?

- Электрическая стимуляция мышц (EMS) действительно может представлять определенные риски и имеет ряд противопоказаний. Это связано с воздействием электрических импульсов на организм. Абсолютные противопоказания – это кардиостимуляторы и вживленные электронные устройства, сердечно-сосудистые заболевания, тромбозы и тромбофлебиты, онкологические заболевания, эпилепсия, беременность, острые воспалительные процессы и заболевания кожи. К относительным противопоказаниям можно отнести: некомпенсированный сахарный диабет, заболевания позвоночника, например, грыжа межпозвонковых дисков в

стадии обострения, недавно перенесенные операции и пониженная чувствительность кожи, потому что при настройках подачи электрических импульсов человек может не почувствовать силы тока и обжечь кожу. Перед началом тренировок с использованием EMS важно проконсультироваться с врачом или квалифицированным специалистом, чтобы определить наличие противопоказаний и минимизировать риски. Безопасное использование технологий требует индивидуального подхода и тщательной оценки состояния здоровья.

- Какие виды физической активности вы рекомендуете для людей без специальной подготовки? Почему?

- Это могут быть занятия с кардиотренажерами, скандинавская ходьба, гимнастика, плавание, тренировки на баланс, проводимые с использованием высокотехнологичного оборудования. Это миофасциальный релиз для того, чтобы суметь правильно и качественно расслабить мышцы.

- Существуют ли ограничения по возрасту для определенных видов спорта? Как выбрать активность с учетом возраста?

- Детям рекомендованы физические нагрузки по типу игровых видов спорта. А взрослым подбирать тот вид спорта, который приносит удовольствие. Потому что прогностически это помогает человеку продолжать заниматься спортом и не терять мотивацию.

- Каковы основные ошибки, которые совершают новички в спорте, и как их избежать?

- Многие новички пытаются сразу показать максимальные результаты, что может привести к травмам и снижению мотивации. Рекомендуется увеличивать нагрузку не более чем на 10% в неделю и начинать с тренировок по 20-30 минут. Вторая ошибка — это пренебрежение разминкой, что чревато растяжениями, травмами, болями, головокружением и проблемами с восстановлением. Перед занятиями необходимо уделить 10-15 минут именно разминке. В-третьих – не соблюдение техники упражнений, что также может привести к высоким рискам получения травм. Лучше начинать занятия под руководством квалифицированного тренера. Еще одна ошибка - отсутствие плана и целей. Необходимо ставить четкую цель и следовать программе тренировок, тогда не будет шансов пропускать занятия и появится дополнительная мотивация. И, конечно же, нужно придерживаться принципов правильного питания и соблюдать питьевой режим. И последняя ошибка – это сравнение себя с другими. Это неправильно, потому что у каждого человека свой резерв силы и терпения. Нужно сосредоточиться на собственных достижениях.

- Как определить, какой вид физической активности лучше всего подходит конкретному человеку с учетом его особенностей и целей?

- Все очень индивидуально. Не нужно гнаться за трендами, а определить оптимальный вид физической активности именно для себя. Для этого стоит четко сформулировать, чего хочется достичь (снижение веса, улучшение выносливости, увеличение мышечной массы) и учесть наличие заболеваний. Консультация с врачом поможет определить безопасные уровни нагрузки. Также надо определить свои предпочтения: будут ли это занятия в группе или в одиночку. Можно экспериментировать с различными видами активности, чтобы найти тот, который вам подходит.

- А как поддерживать интерес к занятиям спортом? Какие советы можете дать для формирования привычки к регулярным тренировкам?

- Необходимо начинать постепенно, с небольших, достижимых целей, чтобы избежать перегрузки и травм. Выбирать те виды активности, которые нравятся, чтобы создать положительные ассоциации с тренировками. Не лишним будет позитивное подкрепление. Можно «наградить» себя за достижения — это может быть здоровый десерт или массаж, что укрепит внутреннюю мотивацию. Нужно слушать свой организм и корректировать программу тренировок, если нагрузки становятся слишком высокими. Также важна и социальная поддержка. Можно заниматься спортом с друзьями или в группах для повышения интереса и опять же мотивации. Самое главное, держать фокус на состоянии организма, обращать внимание на положительные изменения в теле и настроении после тренировок.