

И снова здравствуйте! В эту пятницу мы рассмотрим довольно интересную и узкую тему и, как Вы уже поняли из названия, касается она страховка в тренажерном зале.

По прочтении Вы узнаете все о наиболее травмоопасных упражнениях и часто “вылетающих” мышечных группах атлета, также мы наглядно покажем, как следует грамотно работать в паре, т.е. как страховать своего партнера.

Страховка в тренажерном зале



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, мы начинаем.

Страховка в тренажерном зале. Все, что надо знать

А для начала напомним, что это уже третья заметка из “как-цикла”, который призван давать конкретные ответы на Ваши вопросы. В предыдущих выпусках мы разбирали шпагатную тематику, т.е. [как сесть на шпагат](#), сегодня на повестке дня очередная как-алка :). И посвятим мы ее страховке в тренажерном зале.

Прежде чем углубляться в сутевую часть, стоит сказать, что титульным спонсором этой заметки выступила читательница АБ Ксения Ш. Именно названная барышня проявила достаточную настойчивость (не путать с навязчивостью) и пролоббировала свой вопрос. Поэтому, Ксения, если читаете эти строки, знайте: мы всегда записываем пожелания читателей по статьям и, по возможности, стараемся выпускать интересные материалы по самым узким темам. Как у нас получилось в этот раз, узнаем далее по тексту.

Примечание:

Все дальнейшее повествование по теме страховка в тренажерном зале будет разбито на подглавы.

И такое бывает, или один случай в тренажерке

Это случилось летним погожим деньком **17 июля 2017**. Был обычный, ничем не примечательный тренировочный будень, в который два парня, Вася и Толя, занимались

своим излюбленным упражнением - [жим штанги лежа](#), проводя страховку один другого. В штатном режиме (под контролем Васи) у Анатолия наступало последнее повторение последнего подхода. И тут в зал пришла она - статная девица такой приятной наружности, что Васю, в буквальном смысле, повело: он начал щелкать её своей пачкой в самый ответственный момент, когда Толик корячился и старался выжать последнее повторение. Не выжал...штанга заговорщически придавила друга. И после возгласа “ты че, ган...”, пронесшегося по всему залу, Василий в момент спустился с небес на грешную землю под названием качалка, подхватил снаряд и поставил его на стойки. Коварная незнакомка быстро юркнула в соседний зал и была такова...

Это не специально выдуманная ради красного словца история. Это реальный случай, который Ваш покорный слуга наблюдал лично в своем фитнес-клубе. По факту ничего серьезного не произошло, “придавка” штангой была относительно незначительной (вес был 120 кг). Но, увидев инцидент в живую, я понял, что обязательно на АБ стоит подробно раскрыть тему страховки. И вот мы дожили до этого исторического дня :).

И начнем мы с информации про...

Самые травмоопасные упражнения в тренажерном зале. Какие они?



Принято считать, что уделаться в зале можно только базовыми упражнениями: приседания со штангой, жимом лежа и становой тягой. На самом деле список много больше, и под него подпадают даже самые, казалось бы, безобидные тренажерные машинки (блочно-рычажные тренажеры).

Ниже мы приведем наиболее полный список “травматических” упражнений и те мышечные единицы, которые они могут вывести из строя.

№1. Травмоопасные для коленей упражнения:

- [приседания со штангой на плечах](#);
- [фронтальные приседания](#);
- [гакк-приседания](#);
- [приседания в Смита](#);
- [жим ногами лежа под углом](#);
- [разгибания ног в тренажере сидя](#);

- [болгарские выпады \(на одной ноге\)](#);
- [прямые выпады](#);
- [подъем корпуса стоя на коленях в упоре](#);
- [сисси приседания](#);
- [приседания на одной ноге](#).

Вы можете возмутиться, сказав, что большинство из указанного Вы делаете на постоянной основе без проблем. Возможно это так ввиду поставленной у Вас техники посредством нахождения в наших стенах (какая неприкрытая лесть :)) или проведения самостоятельных технико-изыскательных работ или просто отменного здоровья.

Если Вы новичок (стаж 2-3 месяца), то имейте ввиду, что указанные упражнения имеют самый высокий класс травмоопасности.

№2. Травмоопасные для спины упражнения:

- [доброе утро со штангой](#);
- [гиперэкстензия в тренажере с дополнительным весом](#);
- [тяга Т-грифа \(без упора\)](#);
- [тяга штанги в наклоне](#);
- [армейский жим стоя](#);
- [румынская тяга с гантелями/штангой](#);
- [становая тяга/тяга сумо](#);
- [прямые скручивания лежа на спине](#);
- [скручивания на римском стуле](#);
- [подъемы ног из положения лежа \(при условии наличия протрузий/грыж\)](#).
- [планка \(при условии наличия протрузий/грыж\)](#).

И опять перед нами наиболее практикуемые упражнения.

№3. Травмоопасные для плечей/локтей упражнения:

- [жим за голову штанги](#);
- [жим за голову в Смита](#);
- [жим штанги лежа](#);
- [отжимания на брусьях с дополнительным весом](#);
- [обратные отжимания м/у лавками с дополнительным весом](#);
- [французский жим](#).

Из всего вышперечисленного можно сделать вполне однозначный вывод: большинство выполняемых упражнений в зале несут (в разных %-ых соотношениях) в себе риск получения травмы.

В ключе приведенной информации дадим ответ на следующий вопрос...

Страховка в тренажерном зале: как построить безопасные тренировки?

Каждый из посетителей, пришедших в тренажерный зал, знает картину по своему здоровью, вернее нездоровью, слабым местам. Например, у молодой мамы может быть [опущение матки](#), а офисный работник знает, что такое боли в пояснице.

Исходя из этих знаний необходимо корректно подбирать упражнения с учетом Вашей проблемы. Не скачивать из интернета готовые программы тренировок, не надеяться на местного дяденьку-тетеньку-тренера, а взять ответственность на себя и спрашивать только с себя.

Тренировочная схема будет зависеть от Ваших целей, количества занятий в неделю, и у каждого будет своя. Однако актуальными для всех рекомендациями будут такие:

- не перегружайте свои “ахиллесовы пяты” – наиболее слабые мышечные группы/суставы, используйте не более **1-2** потенциально травмоопасных упражнений (ПТУ) в неделю;
- проводите тщательную общую разминку на **8-10** минут;
- выполняйте “холостой подход” (без веса) перед каждым ПТУ;
- не нагружайте цепочкой один и тот же сустав, например, после жима штанги лежа нагружается передняя дельта, поэтому не делайте следом упражнения на плечи (в частности, для нашего примера это передний пучок);
- всегда правильно, с соблюдением техники, завершайте последнее повторение в упражнении, т.е. не бросайте снаряд;
- стройте тренировки таким образом, чтобы движения на целевую мышечную группу носили несколько разный по механике характер, т.е. не стоит выполнять выпады с гантелями и заход на скамью в один день, жим штанги горизонтально и жим гантелей в плоскости;
- прибегайте к помощи страхующего партнера.

Чтобы было несколько понятней, давайте разберем конкретный пример с такими вводными. Дано: больные колени. Что требуется: проработать ягодицы в зале.

В таком случае тренировку можно построить следующим образом:

1. начало - разминка низа: эллипсоид **5** минут + суставные движения на низ **5** минут;
2. основная часть - упражнения: **1)** стульчик у стены, **2)** жим ногами сидя с высокой постановкой ног, **3)** отведение ноги с нижнего блока, **4)** ягодичный мостик с блином, **5)** сгибания ног лежа, **6)** приседания в Смита с широкой постановкой ног;
3. окончание: заминка **5** минут + степпер **5** минут.

Этот вариант, для примера, поможет проработать ягодицы с учетом ограничений по коленным суставам.

Идем далее, и теперь непосредственно займемся страховочными вопросами.

Страховка в тренажерном зале: идеальный портрет “страхующего агента”



Самым важным моментом в страховке является корректный выбор “страхующего агента”. Корректный означает, что человек должен удовлетворять определенным критериям, в частности таким:

- ~~иметь квартиру в Москве;~~
- иметь определенный тренировочный стаж (желательно больший, чем у Вас);
- быть относительно габаритным – иметь вес от среднего до выше среднего (например, рост **185** см, вес минимум **85** кг);
- обладать определенной “рамой” – костно-мышечным костяком.

Обычно таким требованиям не может удовлетворять Ваша подруга или друг, поэтому и не следует прибегать к помощи кореша. Лучше всего попросить подстраховать местного тренера или завсегдага зала.

Страховка в тренажерном зале: этапы процесса

Итак, Вы нашли достойного кандидата ~~в женихи~~ и готовы к выполнению упражнения. Теперь выясним, из каких этапов состоит подстраховочный процесс. В теории и на практике их должно быть два:

1. сопровождающая – без непосредственной помощи (без физического касания снаряда);
2. реальная – помощь/вытаскивание снаряда/атлета из самой тяжелой (мертвой) точки амплитуды.

Другими словами: сначала “страхующий агент” ведет Вас (сопровождает/выполняет с Вами) без физического контакта, а на самых последних повторениях протягивает “руки помощи”.

Теперь выясним...

Кому может понадобиться страховка? Две категории трудящихся

К услугам “страхующего агента” могут прибегнуть две категории трудящихся:

- новички, чтобы не получить травму, не причинить вред здоровью;

- опытные атлеты, для того, чтобы поработать в необычной схеме с большими весами, переход на новый уровень.

Если Вы столкнулись с первым, то инициативу нужно брать в свои руки - помогать от и до. Если Вас зафрахтовал каченок, то такой сам расскажет какого рода помощь ему требуется, и включаться нужно только в оговоренную ситуацию (например, только два последних повтора или провести сброс веса в последнем подходе в экспресс режиме).

Хороший подстрахуй, или самое главное правило страховки

Заключается оно в максимальной концентрации и “уходу в ситуацию”. Именно сосредоточение позволит Вам (со временем практики) отловить нужный момент для вступления в “должность”. Вы, как страховщик, должны научиться нативно его чувствовать. А такое возможно только, если Вас никто не отвлекает. В этом плане девушки более ответственны и являются лучшими исполнителями роли “страхующего агента”. Молодые люди часто любят поглазеть на прекрасный пол, и в конечном итоге могут прошляпить нужный момент. Имейте это ввиду при выборе партнера.

Собственно, с описательной частью закончили, займемся визуалкой.

Как правильно страховать в тренажерном зале? Визуальный ряд по основным упражнениям

Конечно не все из рассмотренных ПТУ предполагают возможность подстраховки. Далее по тексту мы постарались рассмотреть упражнения, наиболее нуждающиеся в этой функции.

К таковым можно отнести:

- приседания со штангой на спине;
- гакк-приседания;
- жим ногами лежа;
- жим штанги лежа;
- жим гантелей под углом;
- разведение гантелей лежа;
- подъем штанги/гантелей на бицепс стоя;
- гиперэкстензия с весом.

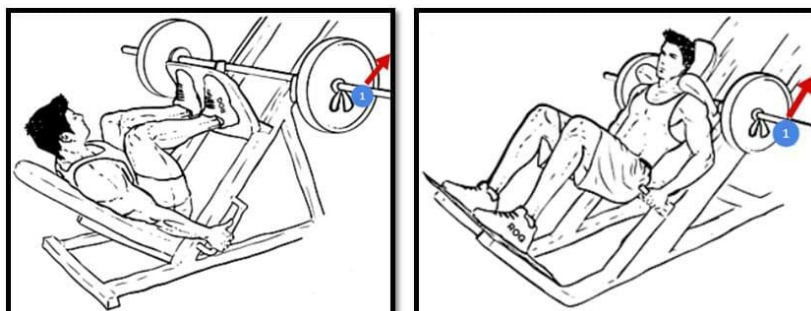
Мы не будем приводить какие-либо описательные процедуры, только групповой визуальный ряд правильной подстраховки в упражнениях. И начнем с...

№1. Приседания со штангой на спине

Примечание:

В связи с нарушением прав (ютуб-канал «Фитнес с умом» Брянский Г.С.) о раскрытии авторской методики страховки с согнутыми локтями под мышками (грифом) приседающего и нахождение предплечья перед грудью, для предотвращения завала вперед, - изображения и описание способа страхования в приседаниях, удалены.

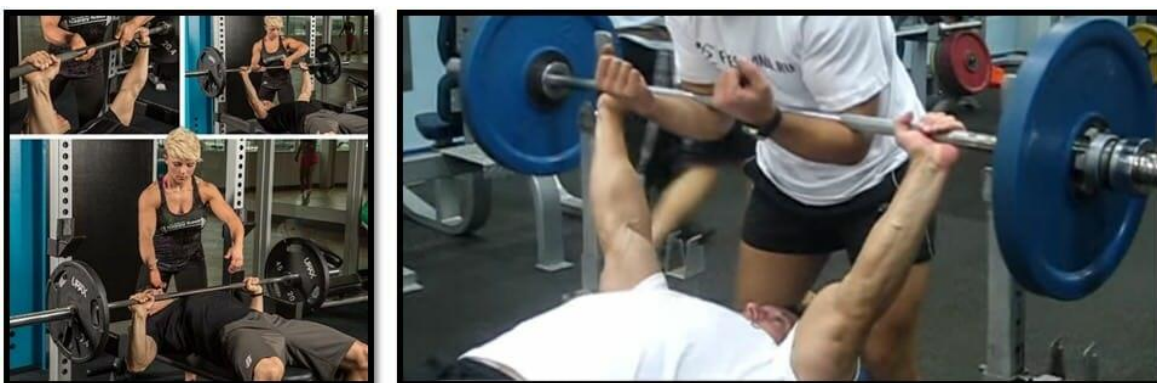
№2, №3. Страховка в тренажерах: жим ногами под углом + гакк-приседания



Основные моменты:

- стоя сбоку, страхующий располагается лицом к тренажеру;
- в нижней точке приседа страхующий подталкивает руками (или подсев сбоку, помогая плечом) вверх платформу, несущую вес, раму.

№4. Жим штанги лежа



Основные моменты:

- страхующий использует разнохват (вариант №1);
- страхующий использует согнутые руки и подхватывает штангу в локтевом сгибе (вариант №2).

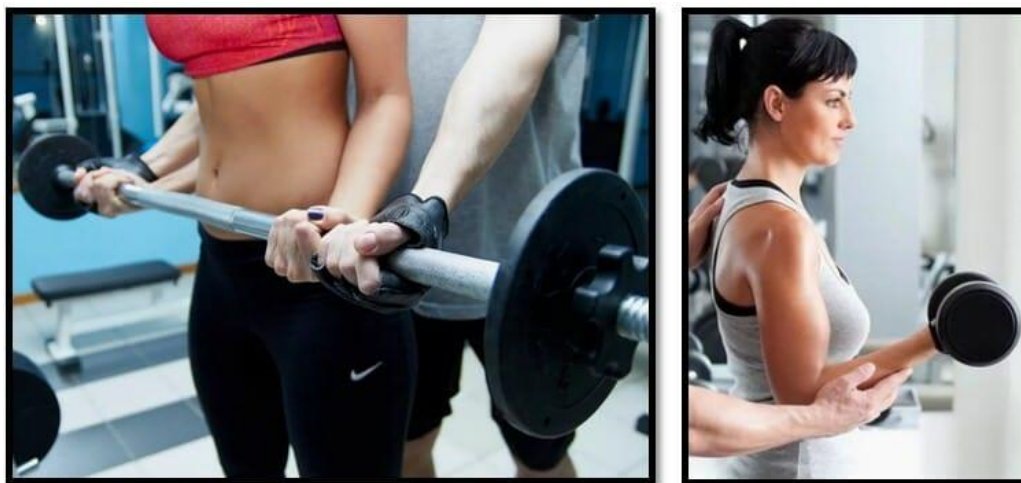
№5. Гантельная страховка: жим гантелей под углом + разведение гантелей лежа



Основные моменты:

- страхующий помогает атлету, беря его под локти.

№6. Подъем штанги/гантелей на бицепс



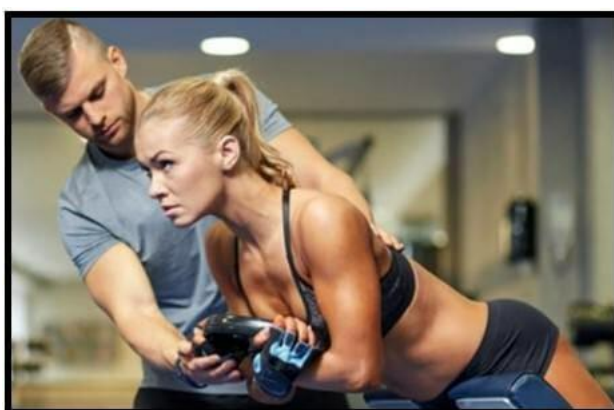
Основные моменты:

- страхующий располагается сзади и берется хватом шире атлета (вариант №1 подъем штанги);
- страхующий располагается сзади и в средней фазе траектории подъема подталкивает (за предплечье) руку атлета вверх своей рукой (вариант подъем гантели).

Примечание:

Также возможен вариант страховки, стоя лицом к партнеру и подталкивание на него штанги двумя руками.

№7. Гиперэкстензия с весом



Основные моменты:

- страхующий располагается сбоку и помогает атлету в фазе разгибания, подталкивая его за корпус/отягощение в руках вверх.

Собственно, мы разобрали основные упражнения, которые нуждаются в функции страховки. Теперь, если выбор Вашего коллеги по цеху падет на Вас, Вы без труда справитесь с этой ответственной задачей.

Послесловие

Тренажерный зал это не только место сосредоточения силы, но и место повышенной травмоопасности. И чтобы последние случались как можно реже, следует умело страховать своего напарника. Как? А Вы вообще заметку читали-то? :). Если да и все поняли из написанного, значит, Вашему коллеге по железкам сильно повезло - его не постигнет участь под названием “ой, придавило”.

На сим все, рад был писать для Вас. До новых встреч!

PS: Страховка в тренажерном зале. Прибегали к ее помощи лично Вы?

PPS: помог проект? Тогда оставьте ссылку на него в статусе своей социальной сети — плюс **100** очков к карме гарантировано :)



С уважением и признательностью, Протасов Дмитрий.