

18+

Сергей Ефимов

Тренировки со спортивной резиной



Сергей Ефимов

**Тренировки
со спортивной резиной**

«Издательские решения»

Ефимов С.

Тренировки со спортивной резиной / С. Ефимов —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-688615-5

В данной книге будет описан такой снаряд для тренировок мышц тела, как спортивная резина. Спортивная резина — это резиновый круг длиной примерно 1 метр. Ширина резины бывает разная. Чем шире резина — тем сложнее её тянуть. От этого и зависит степень нагрузки.

ISBN 978-5-00-688615-5

© Ефимов С.
© Издательские решения

Содержание

Глава 1. Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Тренировки со спортивной резиной

Сергей Ефимов

© Сергей Ефимов, 2025

ISBN 978-5-0068-8615-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Введение

В данной книге будет описан такой снаряд для тренировок мышц тела, как спортивная резина.

Спортивная резина – это резиновый круг длиной примерно 1 метр. Ширина резины бывает разная. Чем шире резина – тем сложнее её тянуть. От этого и зависит степень нагрузки.

Преимущество резины перед классическими отягощениями следующие.

Главное и основное преимущество состоит в принципе нагрузки.

Допустим вы делаете подъём на бицепс со свободным весом. В нижней точке упражнения ваши мышцы максимально слабы, и нагрузка на них свободного веса избыточна. В верхней точке упражнения мышцы наоборот сильны, и нагрузка на них недостаточна. Таким образом свободный вес – это всегда плохая нагрузка. Она либо слишком велика, либо слишком мала. Потому что мышцы по мере сокращения становятся сильнее, то есть увеличивают свою силу. А вес снаряда в свою очередь не увеличивается, а остаётся постоянным. Но когда вы тянете спортивную резину, всё становится на свои места. В нижней точке мышца слаба, но и резина слаба. В верхней точке мышца сильна, но и резина максимально натянута. Таким образом работая с резиной вместо свободных весов вы бережёте суставы в нижней (слабой) точке упражнения, но зато нагружаете мышцы максимально в верхней точке упражнения, где мышца максимально сильна.

Никто не запрещает сочетать тренировки как с резиной, так и со свободными весами. Однако позанимавшись более 10 лет со свободными весами, я почти полностью от них отошел. Потому что к сожалению подъём весов около 50—100 кг десять лет назад не дал мне **ничего**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.