



## ЕФЕКТИВНОСТ, ПРЕДИМСТВА И НЕДОСТАТЪЦИ НА ИЗОМЕТРИЧНАТА ТРЕНИРОВКА

Костадин Костов



**Най-важното, което помага да се получи постоянно трениране на сухожилията, е голямата сила.** Ако искате да удивите приятелите или враговете си с демонстрация на способностите си, като полагате усилия за преодоляване на различни препятствия на силата, огъване на медни пръти или побеждаване на всички съперници в борбата с ръцете с един ляв, то този спорт е за вас. Редовното изпълнение на тези упражнения ще постигне тази цел - да станат по-силни.

Още от първото обучение се активира работата на сухожилията. Редовните тренировки могат да ги направят много по-силни и по-силни, увеличавайки възможностите на организма. Само за няколко месеца ще можете да вдигнете значително по-голяма тежест от преди или да извършите действие, което не сте могли преди.

Техниката ще бъде особено полезна за такива спортисти като боксьори, борци. В края на краищата тяхната маса ще остане същата, в рамките на нейната категория тегло. Но силата ще се увеличи поради укрепването на сухожилията.

### **Предимства:**

1. Кратка продължителност една тренировка, която ви позволява да увеличите честотата им.
2. Висока производителност поради положените усилия.



3. Не се изисква специални симулатори.
4. Може да се упражнява на всякакви места.
5. Намален шанс за нараняване, в сравнение с динамичните упражнения.
6. Повишена гъвкавост.
7. Увеличаване на силата поради укрепването на сухожилията, докато теглото не се наддава.

#### **Недостатъци:**

1. Ако правите упражнения неправилно, тоест риск от нараняване или скок на кръвното налягане.
2. Правилна употреба учете само с времето.
3. Много важно е правилната концентрация и отношение.

#### **Разлики от статичните упражнения**

Въпреки че на пръв поглед изометрията и статиката са много добри, те са много сходни (в края на краищата и в двата случая се разбира, че няма движение), но тези упражнения имат своите различия.

И ако внимателно обмислите този въпрос, разликите са основни. И така, що се отнася до часовете по изометрия и самата техника. Тук всичко се прави на кратки интервали и с максимално напрежение на сухожилията и мускулите. За разлика от статиката, упражнения от този вид се изпълняват за дълъг период от време с равномерно мускулно напрежение.

**В първия случай основната цел** - Това е развитието на мускулна сила, укрепване на връзките и сухожилията. Статичните упражнения осигуряват главно издръжливост и обща физическа активност. Между другото, за да постигнете както висока издръжливост, така и сила, можете да редувате класическите статични упражнения с изометричните. И въпреки че и двата вида упражнения са малко по-различни един от друг, въпреки това, според принципа на действие, изометрията е по-подобна на статичната, отколкото на динамичната.