



ИЗОМЕТРИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА СА Костадин Костов

Големият спортист Александър Зас разработи огромен брой упражнения за развитието на здравината, здравето на ставите, а също така измисли Системата Iron Samson за цялостно укрепване на сухожилията.

Изометрични упражнения за колянните стави.

При лечение на артроза на колянните стави може да се предпише физическа терапия. Често в комплексите се включват следните упражнения:

- от легнало положение, с ръце, изпънати по протежение на тялото, повдигнете прав крак, откъснете го на 15 см от пода, задръжте за 30 секунди, повторете с другия крак (полезно е също да правите същото упражнение динамично);
- докато стоите, дръжте се за гърба на стола за равновесие, повдигайте се редуващо на пръстите на краката, задръжайте се за няколко секунди, движете се бавно (можете да извършвате статично и динамично, можете също да повдигнете предната част на стъпалото, като останете на петата);
- от легнало положение повдигнете прави крака, разкъсайте ги 15 см, докато краката са нагоре, разделете ги, след това бавно ги свържете и спуснете, направете общо 10 повторения.

Система Iron Samson

Как да изпълнявате изометрични упражнения, за да развиете сила?

Истинската сила се крие в мощните сухожилия. Можете да съставите за себе си комплекс от любимите си упражнения от Александър Зас и да повтаряте всеки 1-5 пъти. Паузите за почивка са 30-90 секунди. Ако натоварването е голямо, тогава почивайте 3-10 минути.

Примери за упражнения на Зас

Има много упражнения на Зас за развиване на сила, ето някои от тях:

- разтягане на веригата с огъната лява ръка, вторият край на веригата се държи от правия дясна ръка и обратно;
- поставяме ръцете си повдигнати до ширината на раменете или още по-широко, веригата е опъната между тях, тя трябва да бъде опъната, активирайки latissimus dorsi, грудните мускули, ръцете;
- ние имаме веригата зад себе си, тя трябва да бъде опъната, свързвайки трицепса.



УПРАЖНЕНИЕ ZASS

Безопасно упражнение в изометричен режим

Трябва да се помни, че статичните натоварвания са противопоказани при следните нарушения и състояния:

- сърдечни заболявания;
- следродилния период;
- остър период на хипертония и всяко друго хронично заболяване;
- висока температура, инфекции;
- разширени вени.

Изометричните комплекси са много полезни за тези, които са вредни динамични упражнения. Препоръчваме ви да практикувате такава проста и достъпна гимнастика за хора след гръбначни наранявания, със ставни проблеми. Благодарение на физическото възпитание е възможно да се преодолее ограничението в движенията, да се възстанови достатъчно бързо. Статичните упражнения могат да бъдат особено ценени за офис работниците. Можете да ги направите у дома и на работа за укрепване на мускулите, ускоряване на кръвообращението, затопляне на краката, подобряване на настроението и освобождаване на стреса.

През 1924 г., Зас, който е с височина 160 см и тегло 80 кг лесно вдига пианото с музикант. Не му трябва много усилия, за да откъсне кон от земята или игриво да скъса железни вериги. Това е пример за статично натоварване, когато при липса на движения е възможно да се извърши силово действие поради силата на сухожилията и крайното мускулно напрежение.

През 60-те американците „преоткриват“ метода и наричат силовите упражнения изометрични и изотонични. **Разликата** между тях е, че в първия случай свиването на мускулите създава статично напрежение. Във втория, когато са изложени на нервни импулси, дължината на влакната намалява и енергията се губи при движение.

Характеристики на метода

Благодарение на уникалната система Iron Samson, насочена не към хипертрофия, а към повишаване на издръжливостта на сухожилията, много от тях могат да постигнат такива резултати. Според автора големите бицепси не се считат за индикатор за сила, точно както изпъкналият стомах не е признак за здравословно храносмилане.

Подходящо е да си припомним постиженията на друг силен човек **Брус Лий**, За кратката си спортна кариера бойният артист изгражда мускули, които са сравнявани с топъл мрамор. Въпреки че използва много различни техники, изометричните упражнения на Брус Лий винаги са били изброени под № 1. Това са:

1. Различни видове преси;



2. Асансьори на пръстите;
3. Четвърт от клека на бара;
4. Жабата.

Какво представлява системата Zass

Въпросът е, че спортистът се стреми да извърши действие, което очевидно надвишава физическите възможности. Например свалете кола от земята. Въпреки че примерът е преувеличен, но принципът е ясен. Основното е, че по време на работа в изометричен режим напрежението в мускулите постепенно се увеличава и след достигане на пик и кратко забавяне, то се нулира. **Продължителност на упражнението** Самсон зависи от степента на натоварване - времето варира в рамките *3-12 секунди*, Ако приложите до 70% от силата, трябва да задържите за пауза от 10 секунди, като пълното отдаване **3** е достатъчно. **За тренировки се допускат не повече от 15 минути.**

Видове упражнения за сила

Практиките са разделени на **3 групи**:

- техники, които създават максимално напрежение в статично;
- улеснени с претегляне и забавяне в пиковите точки;
- динамичен с големи тежести, преминаващ плавно от кулминация към статично.

С комбинация от всичките 3 вида мускулите изпитват огромен стрес. Така **се увеличава** издръжливостта, тренира се гигантска сила и бързо се напомпват изоставащите мускули в развитието.

Влагайки цялата сила в удари, сцепление, компресия, повдигане, спортистът използва всички мускулни групи, което дава изненадващо бързо увеличаване на силата.

Какво да правя

Практикуващите изпълняват с: пръти, въжета, пръчки, кожени шнурове или без атрибути, Например, можете да стиснете дланите си пред гърдите или да опитате да отворите пръстите си, заключени в ключалката. За тяхното изпълнение са създадени и изометрични симулатори под формата на желязна рамка с метални тръби, фиксирани от двете страни. Авторът на метода използва вериги. Към връзките той закрепя дръжката на триъгълна форма с куки, която коригира дължината на веригата.

Как се изпълнява

1. Отначало изпълнявайте изометричните натоварвания с малко напрежение и започнете сериозна работа не по-рано от месец след редовно обучение.
2. След това освободете стреса: разходете се или направете чифт дихателни техники.



3. Комбинируйте с други практики.

Хората със сърдечно-съдови проблеми, хипертоници, за тях не е препоръчително.

Основният комплекс на Самсон

Важно е се фокусира върху мускулната функция и да се поддържа гладкото дишане.

Упражнение на сухожилие за делти на гърба и гърба

1. Хванете веригата със свити ръце на нивото на гърдите и я издърпайте в противоположни посоки.

2. Вдишайте с корема си, издишайте от шума в пиковия момент на натоварване.

За гърди

1. В същото време разтягането на връзките зад гърба ви ще помогне да тренирате грудните мускули и снопове на трицепс.

2. Увийте веригата около кутията и докато вдишвате, опънете връзките със силата на най-широката и гръдната.

3. Извадете го от короната и направете същото със силата на трицепса.



Изометрия за ръце и крака.

Вариант номер 1

За тази практика се нуждаете от чифт вериги с прикрепени дръжки.

1. Поставете краката си в долните бримки, хванете горния ръб с длани и издърпайте нагоре с всички сили.

2. След това удължете веригите, повдигнете се до ключицата и издърпайте по права пътека над главата.



Вариант номер 2

1. Като държите единия край отдолу с една ръка, дръпнете другата вертикално.
2. Променете позицията на крайниците и продължете да тренирате бицепсите и трицепсите.

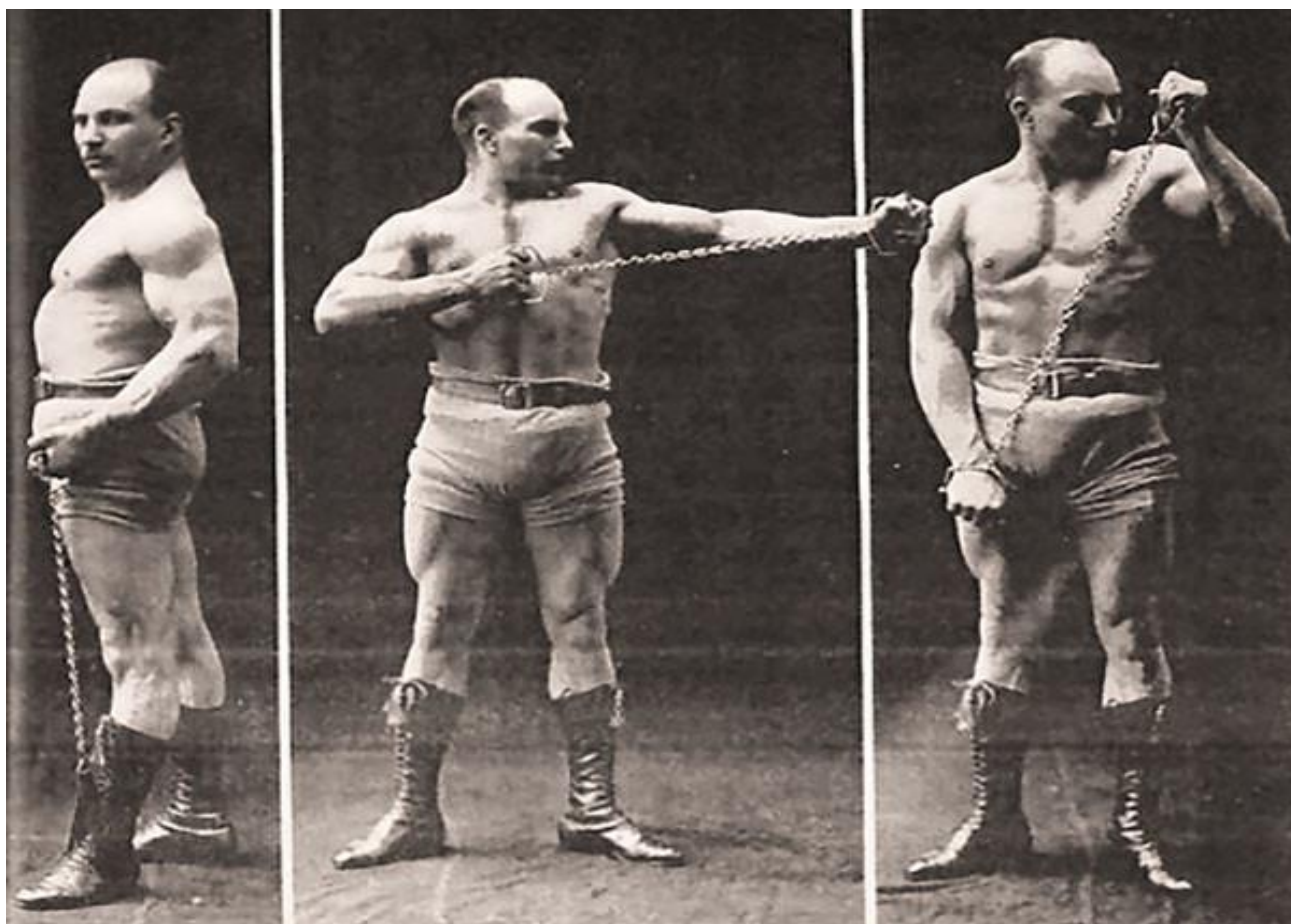
Вариант номер 3

1. Поставете контур на десния крак, с дясна наведена ръка, повдигнете го вертикално нагоре.
2. Когато изправяте лакътя, издърпайте крака надолу.
3. Работете от двете страни.

Вариант номер 4

1. Закрепете една дръжка към куката в стената по линията на колана;
2. Втори опит – целта е да се откъсне от стената.

Упражнение с каишка Zass



Специално внимание заслужава упражнението с колана Zass. Удобно е с това, че тренировъчният апарат е винаги с вас. Принципът е същият: Аксесоарът е опънат хоризонтално и вертикално отпред и отзад. Като алтернатива изпълнете с въже.