

Петрова А.М. EMS тренировки // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2019. – №5 (май). – АРТ 407-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796.015.132

Петрова Анна Михайловна
студентка 1 курса факультета подготовки специалистов
юридического института
Научный руководитель: Рогожников Максим Алексеевич
ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургская
академия Следственного комитета Российской Федерации»,
г. Санкт-Петербург, Россия
e-mail: petrovaanna99@mail.ru

EMS ТРЕНИРОВКИ

Аннотация: В данной статье рассматривается относительно новый вид тренировок – EMS тренировки. Делается вывод о несомненных преимуществах данного вида тренировок перед обычными занятиями спортом.

Ключевые слова: тренировки, фитнес, EMS тренировки.

Petrova Anna Mikhailovna
1st year student, faculty of training of specialists
of law institute
Supervisor: M. Rogozhnikov, PhD, Associate Professor
FSTEIHE «St.Petersburg Academy of the Investigative Committee of the
Russian Federation»
Saint-Petersburg, Russian Federation
e-mail: mrogozhnikov89@gmail.com

EMS WORKOUTS

Abstract: this article deals with a relatively new type of training - EMS training. It is concluded that the undoubted advantages of this type of training over regular sports activities.

Key words: workout, fitness, EMS workout.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что в условиях современного мира с неблагоприятным воздействием факторов окружающей среды и малоподвижным образом жизни человеческий организм подвергается негативному воздействию: ослабевают иммунитет, ухудшается сопротивляемость организма различным заболеваниям, нарушается нормальное функционирование организма. И именно поэтому крайне важно хотя бы несколько раз в неделю заниматься спортом. Одним из вариантов таких занятий и могут стать EMS тренировки.

EMS (Electrical Muscle Stimulation) расшифровывается как «электростимуляция». Во время таких тренировок на мышцы действуют электрические импульсы, поступающие через закрепленные на теле электроды. Эти импульсы и заставляют мышцы сокращаться. Во время такой тренировки важны не ваши усилия, а частота и сила импульсов тренажера.

EMS-тренировки – технология, изначально разработанная для поддержания физического здоровья космонавтов. Заниматься физкультурой в условиях невесомости невозможно: не только гантели, но и само тело не обладает весом, кроме того лишние телодвижения на первых порах ухудшали самочувствие космонавтов: появлялись головные боли, головокружение и тошнота. С другой стороны, отсутствие нагрузки

стремительно ослабляло не только опорно-двигательный аппарат, но и сердечно-сосудистую систему.

EMS тренировки оказались наилучшим решением этой проблемы. Они стимулировали работу мышц, а в сочетании с модифицированными для космоса «земными» тренажерами помогали космонавтам поддерживать здоровье сердца и опорно-двигательного аппарата во время полета. После возвращения на Землю те же EMS-тренировки в разы ускоряли восстановление силы и выносливости до предполетного состояния.

Позже EMS- тренировки перекочевали в восстановительную медицину, где с успехом помогали больным, прикованным к постели, избавляться от атрофии мышц. Примерно в это же время они стали использоваться и в сфере профессионального спорта для ускорения процесса подготовки к соревнованиям и поддержания здоровой физической формы в период затишья.

Советские ученые использовали электростимуляцию для тренировок космонавтов и их восстановления после возвращения на Землю еще в 1950-х годах. В 1970-х эту технологию освоили американцы, которые превратили электростимуляцию в общедоступный способ фитнеса.

Электрические импульсы заставляют мышечные волокна сокращаться, и такая стимуляция может быть на 30 % эффективнее обычной физической нагрузки. Почему так происходит? В нашем организме есть множество защитных механизмов. Чтобы сохранить энергию, мышечные волокна сокращаются по очереди. Поэтому, как бы вы ни старались, напрячь все мышечные волокна одновременно не получится.

Во время EMS-фитнеса организм энергию не экономит. Импульсы затрагивают все мышечные волокна, в том числе и те, которые обычно

остаются незадействованными, поэтому можно добиться большей эффективности тренировки и равномерного роста мышц.

Как и при любой физической нагрузке, во время EMS-тренировки сбивается дыхание и учащается пульс. Электрические импульсы заставляют мышцы напрягаться, и сопротивляться им очень сложно. Поэтому даже самые простые упражнения даются с трудом.

Одна EMS-тренировка длится 20–30 минут. Стандартное занятие включает разминку, основную тренировку и расслабление. Вы выполняете стандартные упражнения: приседания, отжимания, планки, выпады и т. д. Во время занятия тренер регулирует мощность импульсов для каждого участка тела. Какой будет нагрузка — зависит от вашей выносливости.

На данный момент вокруг EMS-тренировок ведутся горячие споры. Кто-то считает их неправильными, а кто-то стал фанатом таких упражнений и вообще не признает обычный тренажерный зал. Вот несколько причин, почему стоит попробовать EMS хотя бы раз.

1. Экономия времени

Один из главных плюсов. Чтобы обычная тренировка была эффективной, вам потребуется около часа. EMS занимает всего 20 минут.

2. Проработка разных участков тела

Во время занятия у вас будет одновременно задействовано 90 % всех мышц и будут прорабатываться даже труднодоступные участки (или те, которым вы обычно не уделяли внимания). Таким образом за 20 минут вы укрепите почти все мышцы.

3. Увеличение физических возможностей тела EMS-тренировки включены в расписание всех профессиональных спортсменов. Во

время такого фитнеса ускоряется обмен веществ и развиваются мышцы, что позволяет увеличить скорость и силу.

4. Восстановление после спортивных травм

Спортсмены приходят на такие тренировки, чтобы восстановиться после травм. В медицине электрические импульсы используются для снятия нагрузки на суставы.

Ограничения при EMS-тренировках точно такие же, как и при обычном фитнесе. Не стоит ими увлекаться, если у вас есть сердечно-сосудистые заболевания, атеросклероз, нарушения невралгического характера открытые раны. Полностью они противопоказаны только тем людям, у которых есть протез в сердце.

Главные преимущества технологии EMS-фитнеса – безопасность и эффективность.

Прежде всего, безопасность суставов и позвоночника. Миостимуляция может дать мышцам весьма внушительную нагрузку, которая в обычном режиме могла бы оказаться губительной для скелетной системы, особенно в случае, если она и так ослаблена.

EMS тренировки – это всегда индивидуальные занятия. Персональный тренер следит за самочувствием своего подопечного, помогает ему выполнять упражнения, а главное-составляет оптимальную программу тренировок под каждого клиента, что более эффективно и быстро приведет Вас к желаемому результату.

Большинство групп мышц расположены в несколько слоев, поэтому проработать их в обычном режиме бывает не просто. Традиционные фитнес-упражнения в основном задействуют более крупные верхние слои мышц, в то время как глубокие работают менее активно. Наш организм стремится экономить силы, поэтому основная часть нагрузки всегда ложится на более

сильные участки. С этим связано и долгое достижение результата от «аналоговых» спортивных занятий, и склонность к неправильному выполнению упражнений: стоит только отвлечься от процесса, как тело тут же перестроит работу в более удобный режим.

EMS тренировки одинаково прорабатывают все слои мышц. За счет активной работы «на глубине» улучшается сжигание жиров и выведение застоявшихся токсинов, мышцы быстрее приобретают рельефную форму, повышается общая сила и выносливость, поскольку большую нагрузку теперь в состоянии выдержать не только поверхностные, но и глубокие, корсетные мышцы.

Список использованной литературы:

1. Новостное агентство «Вести.Медицина» [Электронный ресурс] URL: <https://med.vesti.ru/>
2. Информационный портал «MedAboutMe» [Электронный ресурс] URL: <https://medaboutme.ru/>
3. Информационный портал «Живи Медиа» [Электронный ресурс] URL: <https://www.jv.ru/>

Дата поступления в редакцию: 11.05.2019 г.

Опубликовано: 11.05.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2019

© Петрова А.М., 2019