



ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЙ

При работе на тренажере можно использовать различные уровни интенсивности выполнения упражнений для достижения различных целей. Интенсивность занятий измеряется в процентах. Этот показатель можно использовать для определения уровня нагрузки при выполнении упражнений. Рассчитывается от 0%, что соответствует периоду отдыха и до 100%, что отвечает максимальной мощности нагрузки.

Занятия начального уровня. Основной целью является поддержание общей физической формы лыжника. В ходе таких занятий повышается общий тонус мышц ног, спины и брюшного пресса, сжигаются излишки жира, как основного первичного источника обеспечения энергией физической активности, в результате этого уменьшается вес. Для достижения цели занятий требуется низкая интенсивность занятий, на уровне 50-60%, и большая продолжительность занятий.

- **Рекомендации:** использовать две нижние пружины, время выполнения упражнений 3 – 5 минут. Амплитуда движений средняя, используем как минимум половину длины всех рельс. Количество повторений 10 – 15. Можно условно считать как 10 – 15 спусков по склону горы.

Занятия среднего уровня. Направлено на укрепление и увеличение мышечной массы ног, а также стабилизации положения частей тела во время движений. Выполняется со средней интенсивностью на уровне 60 – 80 %. Используется основной аэробный метаболический процесс получения энергии. Еще одной целью такого занятия является увеличение эффективности работы сердечнососудистой системы, т.е. скорости доставки кислорода, что приводит к улучшению выносливости и общего физического состояния. Для достижения этих целей требуется средняя продолжительность занятий.

- **Рекомендации:** использовать три нижние пружины, время выполнения упражнений 2 – 3 минуты. Количество повторений 7 – 12. Амплитуда движений высокая, используем 2/3 длины рельс. Можно делать два цикла повторений.

Занятие с максимальной нагрузкой. Тренировка на выносливость с имитацией прохождения поворотов в спортивном режиме, направлена на работу всех группы мышц ног, особенно на косые мышцы бедер при глубоких боковых приседаниях с выталкиванием. Интенсивность выполнения 90% и выше. Получаем нагрузки анаэробного гликолитического воздействия, которые позволяют достигать наибольшего сдвига в анаэробном гликолитическом образовании энергии, развивают специфическую адаптацию к работе в условиях кислородного дефицита. Упражнения обеспечивают направленное воздействие на мощность гликолитической анаэробной системы, при которых достигаются наибольшие сдвиги в сфере анаэробного обмена. Для достижения этой цели занятия требуется короткие и очень интенсивные периоды нагрузки, сменяющиеся периодами восстановления – для того чтобы избежать переутомления.

- **Рекомендации:** использовать три нижние пружины, время выполнения упражнений 30-60 секунд. Амплитуда движений максимальная на всю длину рельс. Количество повторений 3 - 5 с промежуточными интервалами 3 минуты. Количество циклов повторения 3 – 5 с интервалами между циклами 10 – 15 минут.