

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ЗИМНЕЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ-БАЙДАРОЧНИКОВ

Наблюдения за круглогодичной тренировкой гребцов-байдарочников показали, что после зимнего периода при выходе спортсменов на воду скорость передвижения заметно падает, хотя силовые показатели улучшаются. Спортсменам требуется «вкатывание», т.е. некоторое время для того, чтобы «привыкнуть к гребле на воде».

Байдарка – очень неустойчивый вид спортивного судна, и гребец должен проявить свои физические качества, балансируя и координируя движения с положением лодки.

В связи с тем, что гребных бассейнов в нашей стране – единицы, гребцы вынуждены в зимний период заниматься силовой подготовкой на жестко закрепленных тренажерах и за 3-4 месяца координация движений, чувство баланса частично утрачиваются.

Для решения этой проблемы нами разработан тренажер, позволяющий максимально моделировать греблю на воде. Он состоит из макета байдарки, подвижно закрепленного на станине, который может быть расположен в любом спортивном зале. Для имитации гребли используется макет весла, к лопастям которого прикрепляются тросы тренажера «Экзер-Джени», широко применяемого в спортивном плавании. Это тренажерное устройство позволяет варьировать величину усилий гребца.

В сочетании с подвижной байдаркой это позволяет имитировать греблю на воде.

Тренажер прост в изготовлении и может быть создан в любой спортивной школе. Цена его невелика.

Испытания тренажера получили высокую оценку специалистов.