

Травмы при занятии на тренажёрах

Бутаков Владимир Дмитриевич

Студент Северного Арктического Федерального Университета

Высшая школа естественных наук и технологий

Третий курс.

Малышев Роман Александрович

Старший преподаватель

Кафедры физической культуры

Северного Арктического Федерального Университета.

Сегодня мы с вами поговорим о травмах , которые можно получить при занятиях на тренажерах. Человек может получить различные травмы, особенно если не соблюдаются правила безопасности или используется неправильная техника выполнения упражнений. Некоторые из наиболее распространенных травм при занятиях на тренажерах включают в себя:

1. Вывихи и растяжения мышц и суставов из-за неправильного выполнения упражнений или излишней нагрузки.
2. Переломы или ушибы при падении или использовании тренажеров неправильным образом.
3. Повреждения позвоночника и суставов при неправильной посадке на тренажерах, особенно если выполняются упражнения с весом.
4. Травмы кожи (ожоги от трения, ссадины) из-за неправильного контакта с поверхностью тренажера.

Для того чтобы избежать травм при занятиях на тренажерах, важно следовать инструкциям по эксплуатации каждого устройства, проконсультироваться с тренером по правильной технике выполнения упражнений, учитывать свои физические возможности и постепенно увеличивать нагрузку. А что бы их было ещё меньше при занятиях на тренажерах, рекомендуется следовать нескольким простым правилам:

1. Начните тренировку с разминки: перед тем как начать выполнение упражнений на тренажерах, необходимо разогреть мышцы и суставы с помощью легких кардио упражнений, растяжек и массажа.
2. Используйте правильную технику: перед тем как приступить к тренировке, убедитесь, что вы правильно выполняете каждое упражнение. Не перегружайте себя весами или скоростью выполнения упражнений.
3. Не пропускайте инструктаж: перед началом занятий на тренажерах обратитесь к специалисту или тренеру, чтобы получить рекомендации по подбору программы и технике выполнения упражнений.
4. Следите за своими ощущениями: если у вас возникает боль, дискомфорт или другие неприятные ощущения во время тренировки, немедленно прекратите упражнение и проконсультируйтесь со специалистом.
5. Не забывайте о безопасности: всегда используйте защитное снаряжение, если оно предусмотрено для данного упражнения, не допускайте перегрузки суставов и связок.

6. Постоянно работайте над своей техникой: регулярное обучение технике выполнения упражнений поможет вам избежать травм и улучшить результаты тренировок.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете минимизировать риск получения травм при занятиях на тренажерах и сделать свои тренировки более безопасными и эффективными. Также не стоит забывать о правильной одежде, которая должна быть на вас во время тренировки, ведь Правильный выбор одежды при занятиях на тренажере имеет важное значение для комфорта и безопасности во время тренировки. Вот несколько рекомендаций по выбору подходящей одежды:

1. Спортивная футболка или топ: выбирайте легкую спортивную футболку или топ из дышащих материалов, которые быстро впитывают влагу и обеспечивают хорошую вентиляцию. Это поможет избежать перегрева и дискомфорта во время тренировки.
2. Леггинсы или спортивные шорты: выберите удобные леггинсы или шорты из эластичного материала, который обеспечит хорошую поддержку мышц и не будет стеснять движения. Важно, чтобы одежда не была слишком обтягивающей или слишком свободной.
3. Спортивный либо кроссовки: обувь должна обеспечивать поддержку стопы, амортизацию и хорошее сцепление с поверхностью. Выбирайте специальные спортивные кроссовки, подходящие для занятий на тренажерах.
4. Носки: носите спортивные носки, которые обеспечивают вентиляцию и предотвращают трение и появление мозолей.

5. Дополнительные аксессуары: в зависимости от типа тренировки, вам может понадобиться шапочка, спортивные перчатки, специальный пояс для поддержки поясницы и другие аксессуары.

Помните, что правильная спортивная одежда поможет вам чувствовать себя комфортно и действительно проводить тренировки на тренажерах, а также уменьшит риск возможных травм или раздражений со стороны одежды.