УДК 796.022

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ СОГЛАСОВАННОСТИ ДВИЖЕНИЙ РУК И НОГ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Студентка гр. 11901212 Кандюрина М. А.
Доцент Барановская Д. И.
Белорусский национальный технический университет

Тренажер для тренировки согласованности движений верхних и нижних конечностей в академической гребле позволяет посредством установки физических ограничителей осуществлять эффективное задействование мышечной памяти спортсмена, что дает возможность довести технически правильное исполнение движения до автоматизма.

Нами рассмотрены аналоги тренажеров для спортсменов, специализирующихся в академической гребле, выбран прототип, и, с учетом их недостатков, разработан тренажер для согласованности движений верхних и нижних конечностей гребцов-академистов.

Внешний вид разработанного тренажера представлен на рисунке.

Внешний вид тренажера для гребцов-академистов:
1 – подвижное сидение «баночка», которое перемещается вдоль полозков во время выполнения двигательного действия; *2* – рукоятки; *3* – цифровой дисплей; *4* – упоры, фиксирующие стопу; *5* – гидравлические цилиндры; *6* – электромагнит; *7* – акселерометр

Главной особенностью разработанного тренажера является наличие датчика измерения угла между отводом и веслом и магнита для фиксации баночки.

Достоинством данного тренажера для гребцов академистов является то, что в процессе выполнения упражнений у занимающихся формируется навык согласованности движения рук и ног в начальный момент гребка.