

## ТРЕНАЖЕР ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ НОГ

Студент гр. 113814 Речицкий К.А.,

кандидат пед. наук, доцент С.Г. Ковель

*Белорусский национальный технический университет*

Применение тренажеров и других технических средств в тренировочном процессе позволяет получать более объективные и достоверные данные о количественных и качественных характеристиках движений, об уровне развития физических качеств и технической подготовленности спортсмена.

Разработанный тренажер (рис. 1) предназначен для тренировки мышц передней поверхности бедра, а также внутренней поверхности бедра и ягодиц. Вместо системы грузов в тренажере используется электродвигатель, который уменьшает габариты и вес тренажера.

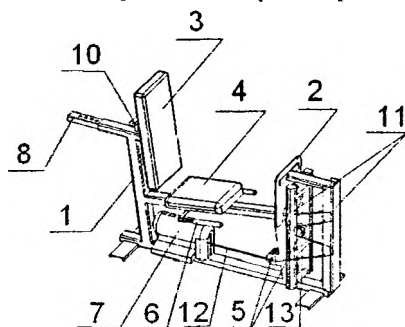


Рис. 1. Тренажер для развития мышц ног

Конструкция тренажера для развития мышц ног представляет собой: сварную раму 1, на которой установлена площадка для упора ног 2, спинка 3, сиденье 4, система блоков 5, ручки 6, электродвигатель 7, направляющая 8, стойки 9, фиксатор 10, кронштейн 11, трос 12, валик 13. Подвижным элементом является площадка для упора для ног 2, которая скреплена с кронштейном 11. Направляющая площадки для упора для ног лежит на подвижном валике 13. При возникающем усилии, действующем на площадку, она совершает возвратно-поступательные движения. На кронштейн 11 установлены блоки 5, на которых прикреплен трос 12. Трос соединен с электродвигателем, при помощи которого задается нагрузка. Фиксатор 10 фиксирует выбранное положение сиденья.

Таким образом, использование специального тренажерного устройства для развития силы мышц ног позволяет начинающими, увеличивает силу мышц бедер, а также подходит и тем занимающимся, которым противопоказаны выпады со штангой.