

Международный конгресс  
«Индустрия красоты: от прикладной эстетики до коррекции патологии»  
14-16 декабря 2008 г., здание Мэрии, Москва, ул. Новый Арбат, 36  
**Научная программа:**  
**Оздоровительные и спортивные технологии**

**Тренинг ускорением - новая технология оздоровления и высокого спорта.**

В.Ф.Пятин

*ГОУ ВПО «Самарский государственный медицинский университет», Россия,  
Самара, pyatin\_vf@list.ru  
ООО «Power Plate Russia», Россия, Москва*

При традиционном силовом тренинге избыточный вес поднимают для развития мышечной силы и мощности. Для большой группы людей подъем дополнительного веса не представляется возможным из-за боязни получения травм, стресса, ортопедических проблем, необходимости в посторонней помощи или отсутствия мотивации. Кроме того, многие люди не хотят заниматься в условиях спортивного клуба, даже, если они осознают пользу для здоровья физических упражнений. Тренинг ускорением представляет собой смену парадигмы в силовом тренинге. Это иной тренинг, поскольку скелетные мышцы продуцируют значительно большую силу, чем при традиционном тренинге, например при подъеме гантелей. Источником продуцирования большей мышечной силы является ускорение, придаваемое телу человека, когда он находится на платформе тренажера. Величина ускорения может изменяться в зависимости от программы тренировки от 1,8 G до 6,25 G. Второй тренирующий фактор связан с рефлекторным сокращением до 100% всех типов мышечных волокон тренируемой мышцы или мышечной группы, особенно быстрых мышечных волокон. Третий тренирующий фактор связан с количеством вызванных тренажером рефлекторных сокращений – 30-50 в секунду. Развитие силы и мощности мышц при тренинге ускорением поддерживается активацией функции систем кровообращения, дыхания, метаболизма и секреции гормонов роста, инсулиноподобного фактора роста и тестостерона. Весь тренировочный процесс занимает 10-15 мин, без риска для суставов и низкой вероятности травматизма. Таким образом, оздоровительные технологии изменили парадигму физической тренировки от веса к ускорению.

Те же тренирующие факторы при применении фактора ускорения с успехом используются для повышения эффективности программ физического совершенствования в профессиональном спорте. При этом тренинг ускорением позволяет спортсмену достигнуть исключительно высоких целей в развитии силы, координации, снижения жировой массы, укрепления плотности костей и прочности соединительной ткани. Тренинг ускорением позволяет спортсмену развивать основные спортивные навыки без стресса для физиологических систем, применять эту технологию для быстрого и эффективного восстановления, повышения гормональных профилей, что сопровождается прогрессом и улучшением спортивных качеств. В сообщении обсуждаются преимущества комбинирования тренинга ускорением с традиционным подъемом тяжестей как для оздоровления, так и спорта.