"Выровняйте дыхание и медленно поднимайтесь, используя бедра, талию и силу всех частей тела".

"На заключительном этапе подъема будьте быстры и сделайте взрыв. Теперь этот вес - адаптивная тренировка".

"Хорошо, вот как вы должны выполнить упражнение "взрыв", и повторите его еще раз. Держись ровно, и не наклоняй тело".

В профессиональном зале центра управления соревнованиями Су Цзу тренировался со штангой на спине. Позади него Ли Чжичжун аккуратно поддерживал штангу, корректируя движения тела Су Цзу и ключевые точки.

Честно говоря, каждый раз, когда я выполняю этот набор движений, Су Цзу немного кривится. Большой человек находится рядом с вами, стабилизирует для вас штангу, выпрямляет силовую точку мышц тела, думает о Трудно думать естественно.

Одна группа из десяти человек, делая 5 групп с перерывами, Су Цзукай остановился, медленно положил штангу на стойку для штанги и мягко расслабил свое тело.

"Для спринтеров ягодичные мышцы должны быть сильными. Сейчас вы тренируете приседания в основном для тренировки силы ядра, и вам нужно укрепить стабильные мышцы. Когда тренировки достигнут определенного уровня, вы сможете уменьшить тяжелый вес Выполняйте приседания с полукруглым балансировочным мячом. Когда ты начинаешь тренироваться сейчас, очень важный момент - движения должны быть стандартизированы, и после каждого силового упражнения делай тренировку на баланс."

"Тренер, о какой части основной силы в основном идет речь?"

Су Цзу на самом деле слышал эту концепцию много раз, но она никогда не была особенно ясной в итоге. Точно так же, как обычные люди приходят в спортзал, чтобы найти тренера, восемь из десяти говорят разные вещи. Чем больше я слушал, тем больше запутывался.

"На самом деле это понятие довольно широкое". Ли Чжичжун задумался на некоторое время, а затем сказал: "Проще говоря, это передача энергии и стабильная поддержка всего туловища в спортивной деятельности.

От бега и прыжковых видов спорта Другими словами, ядро силы человеческого тела проходит от тазобедренного сустава до талии и живота, которые являются мостом для высококоординированной передачи силы верхних и нижних конечностей. Чем стабильнее мост, тем выше эффект передачи силы".

Есть предложение, подытоженное очень точно, то есть талия и лошадь - это одно целое."

"Все соревнующиеся спортсмены уделяют внимание силе ядра и тренируются различными странными способами, но в итоге они не могут от нее избавиться. Сила ядра - это не только сила, но и ядро. Что такое ядро? Это баланс. Абсолютная сила многих геркулесов поражает, но в соревновательных видах спорта, будь то бег, или прыжки, или борьба, они значительно уступают специальным игрокам, а ядро - хуже всего.

Это не значит, что чем сильнее сила верхней части тела или нижней части тела, тем лучше, но максимальное улучшение силы в основном балансе тела. Так же обстоит дело и с ростом. Среди спринтеров есть высокие и сильные бегуны, а есть и низкорослые. Между ними

определенно есть разница в весе и абсолютной силе, но размер большой, и сила тоже большая. Маленькие по размеру, маленькие по силе, но при этом легкие по весу. Уровень основной силы, которую может использовать тело, во многом определяет уровень производительности игрока. "

Спринт - это больше, чем просто бег, это спорт, в котором используется сила всего тела.

"Хорошо, давайте продолжим. Давайте сделаем чистый подход. Начни с малого - 20 кг сейчас и постепенно увеличивай потом".

С начала этого дня Су Цзу наконец-то открыл глаза в спортзале, и хитрости упражнений действительно появлялись одна за другой. В прошлой жизни обычный человек приходил в спортзал, чтобы потренироваться, потренировать жим штанги лежа, приседания, добавить несколько гантелей и тому подобное. Кто-то, возможно, общался с ними, а кто-то - совершенно посторонний человек.

Ли Чжичжун продемонстрировал профессиональную тренерскую грамотность, но это начиная с приседаний со штангой, глубоких приседаний, приседаний с выпадом, чистых приседаний, жимов лежа, подъема икры с отягощением, бокового сгибания с отягощением, вращения корпуса с отягощением Подождите, я объяснил Су Цзу все, от внутренней физиологии человека и техники, до внешнего представления эффекта упражнения, технических моментов и легко травмируемых частей.

Махи руками с гантелями, приседания с мячами с сопротивлением и различные методы тренировки будут представлены позже. Основные моменты, на которые можно сделать акцент во время силовой тренировки, не вызовут у спортсменов мышечного дисбаланса и не повлияют на общую основную силу, но также могут предложить эффективные методы улучшения и тренировки основных моментов.

"Тренер, вы ведь раньше не были тренером по легкой атлетике?".

Штанга весом 20 кг сделала тридцать повторений за один подход. Су Цзу остановился, чтобы сделать несколько вдохов, и спросил Ли Чжичжуна во время перерыва.

Чем больше слышал, тем больше недоумевал Су Цзу, он все больше чувствовал себя профессиональным фитнес-тренером.

Ли Чжичжун с легкой горечью потрогал подбородок: "Я тоже был легкоатлетом. В то время я специализировался на тренерской работе в БГУ, и позже у меня была возможность познакомиться с некоторыми зарубежными методами тренировок. В соревновательном спринте больше внимания уделяется актуальности и конструктивности спорта, а сила является первоочередной задачей. Большинство тренеров в Китае все еще находятся в состоянии, когда спортсмены просто бегут, и они не уделяют достаточно внимания силе. Правда в том, что все соревновательные виды спорта взаимосвязаны. Вы знаете чемпиона мира в толкании ядра весом 130 кг, который может пробежать 100 м за 10,30 секунды на уровне, близком к международному. Вот почему я и ты делаем упор на силу ядра. Роль, высокий или нет - не самое главное, главное, чтобы сила ядра была сильной".

Су Цзу выглядел немного разочарованным, когда услышал, что сказал Ли Чжичжун.

"

Я уже давно не привозил спортсменов в одиночку. Команда по легкой атлетике в городе Хэдао в настоящее время в основном связана со спортивной школой Хэдао для тренировок. Центр управления соревнованиями также в основном занимается бадминтоном и спортом. Есть несколько соревнований по плаванию. На этот раз тренер Шэнь Гоин из провинциальной команды порекомендовал вам приехать сюда. Он также рассказал мне о своих взглядах. Но я не беспокоюсь об этом. Тренировки проходят так, как нужно тренерам".

Говоря, Ли Чжичжун сам рассмеялся: "Иначе его всегда будут откомандировывать то в ту, то в другую команду в качестве тренера по физической подготовке, и он не будет счастлив".

Ли Чжичжун также кратко объяснил причину, по которой он нанял Су Цзу, что на самом деле является вопросом тренерской философии. В первые годы большинство тренеров в Китае не имели высокого представления о значимости конструктивных видов спорта. Толкание ядра подчеркивает только силу верхней части тела, а бег - только силу нижней части тела. В таких конфронтационных видах спорта, как баскетбол и футбол, большая часть внимания уделяется стрельбе, броскам и контролю мяча, и этого далеко не достаточно для силовой и физической подготовки самих спортсменов.

И если говорить о разрыве между силовой и физической подготовкой и международными игроками, то он объясняется расовым талантом, этническими различиями, структурой питания и другими причинами.

Это тренер, ориентированный на тренировки.

Время начинает идти день за днем по правильному пути.

Сузуки занимаются 3-4 раза в неделю, каждый раз более двух часов специальных силовых тренировок, эффект значительно улучшается. Потенциальная ценность, которая начала медленно расти, также возобновила фазу роста в этой высокоинтенсивной силовой тренировке.

В период до июля, когда светило солнце и температура на улице достигала 35 градусов по Цельсию, Су Цзу потела в тренажерном зале под руководством Ли Чжичжуна.

Мужчина в рубашке и брюках внезапно вошел в спортзал и поприветствовал Ли Чжичжуна с улыбкой на лице.

"Тренер Ли, вы можете заставить меня искать. Я здесь, чтобы попросить вас об одолжении. Скоро начнутся Национальные игры для средних школ..."

http://tl.rulate.ru/book/74631/2073269