

Руководство к пользованию Лестницей Скоростной



Тренировки и упражнения, которые помогут Вам извлечь как можно больше пользы из Вашей программы тренировок с Лестницей Скорости!

Как пользоваться Скоростной лестницей?

Поздравляем с приобретением Лестница. Лестница является снаряжением, нацеленным на активные спортивные упражнения. Скоростные лестницы тренируют, как мышцы большие и быстрые, так и близко лежащие к костному аппарату, которые образуют каркас опорно-двигательного аппарата. Мышцы каркасные труднее всего тренировать, т.к. это глубокие мышцы, и ограниченное количество видов упражнений способно их задействовать. Лестница сконструирована таким образом, чтобы улучшить владение телом и увеличить скорость ног, а именно стопы и реакции мышц голеностопа. Она предполагает постоянное наращивание различных спортивных возможностей, которые мы обсудим позже в данном руководстве.

Существует несколько вариантов лестниц. Метод низкой ударной нагрузки позволяет применять лестницы, для разминки и для тренировки. Традиционная Лестница оснащена перекладинами, которые прикреплены как ребра жесткости к стропе через 37-40 см друг от друга. Ее характерной чертой является плоский низ и закругленный верх, или полностью круглая перекладина. Очень важно, чтобы спортсмены не вставали на пол на перекладины в процессе использования лестницы, и закругленный верх напоминает спортсменам, что их ступни должны находиться в подвешенном состоянии, и пружинить от квадрата к квадрату. Кроме того есть Плоская Лестница (Flat Style Лестница) с перекладинами, которые абсолютно плоские по отношению к земле. В этой лестнице, как правило, регулируемые перекладины, поэтому тренер может менять их положение от 37 до 50 см. Но такие лестницы имеют меньшее количество перекладин на общую длину. Также существуют разновидности лестниц сдвоенных, облегченных, с соединительными крепежами для наращивания длины или составления крест накрест.

Это руководство может быть использовано в равной степени для всех видов Лестниц и все упражнения будут работать безотносительно того какой у Вас тип Лестницы.

Ваша Лестница работает по принципу развития общих спортивных навыков, которые затем могут быть перенесены уже в какую-то особую спортивную отрасль. Одним из важнейших элементов для развития общих спортивных навыков является обучение неврологической системы активировать большее число моторных клеток. Это обеспечивает более продуктивную работу мышц и с помощью сокращений достигается более высокая скорость и сила, что и помогает обеспечивать в последствии стабильность и проприоцепцию.

Лестница заставляет вашу неврологическую систему посылать дополнительную информацию в мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток. Это помогает спортсмену быть быстрее, расторопнее, и подвижнее.

Развитие программы тренировок с Лестницей.

Для достижения успеха тренировками с Лестницей очень важно использовать поэтапную систему развития умений. Вы должны работать от общего к более частному, чтобы продвинуться в развитии – от полной цепи движений к более мелким и быстрым движениям. Если вы постоянно будете помнить этот основной принцип работы, от медленных и контролируемых движений к быстрым и взрывным, вы сможете достичь большего успеха, используя Лестница. И еще немаловажный принцип – постоянство. Наметьте план минимум на 4 месяца.

При тренировках с Лестницей используются 4 основных навыка. Это бег, бег вприпрыжку, приставные шаги и прыжки. Когда вы начинаете составлять программу тренировок, используйте эти основные навыки именно в таком порядке и вновь возвращайтесь к бегу. Бег – это именно то, что вы хотите усовершенствовать прежде всего. Начинать свою тренировку со всех движений бега и прыжков. Это поможет обучить систему памяти мускулов вашего тела основным навыкам. Выучив один раз эти базовые навыки, в дальнейшем спортсмен может работать над усовершенствованием скорости, с которой эти навыки могут быть представлены. Вы должны всегда помнить, что начинать отрабатывать эти навыки нужно медленно постепенно добавляя скорость и контроль.

«Когда однажды контроль утерян, спортсмен не долго восстанавливает положительные навыки и форму, но достигнутое пиковое состояние из-за поэтапных тренировок все- же утеряно и надо начинать все сначала »

Очень важно тренировать эти 4 основных навыка, т.к. спортсмены нуждаются в разных стимулах. Каждый навык помогает разными путями получить новые рабочие нейроны и это очень важно для тренировочного процесса.

Разбить всю тренировку на ПОДХОДЫ и РАЗЫ (повторы) это также очень важно для максимизации спортивного развития. Постарайтесь тренироваться не абы как, руководствуясь тем, что в голову придет, у вас должна быть конкретная цель и программа, которой вы следуете. Чтобы развить основные навыки Вам потребуется повторять упражнения не один раз. Обычно мы считаем одно прохождение лестницы за 1 раз, при этом 2-4 раза считаются за 1 подход. Для развития каждого навыка рекомендуется делать не менее двух повторений. Это значит, что на боковые упражнения Вам необходимо сделать 4 повтора, потому что каждая сторона тела должна быть развита в равной степени (по 2 раза на каждую сторону - влево и вправо). Линейные упражнения (по прямой лицом вперед или назад) могут повторяться только 2 раза, т.к. в них задействовано все тело целиком. Вы можете составить свой план тренировок используя столько упражнений, сколько пожелаете, но обычно делают по меньшей мере по 2 упражнения на каждый из 4х основных навыков, и одного подхода на каждое упражнение обычно достаточно.

Некоторые упражнения со временем стоит усложнять, повышая скорость движения, увеличивая количество раз за определенное время, включая в работу руки с помощью мячей или гантелей или голову - вращая ее.

«Запомните, чтобы в равной степени работать над каждой стороной своего тела, считайте отдельно упражнения на каждой стороне за 1 раз»

Спортивные специализации

Для тренировки специальных спортивных навыков постарайтесь совмещать те навыки, которые тренируются на Лестнице с теми, которые наиболее часто используются в спорте. Вот несколько примеров, но будьте ИЗОБРЕТАТЕЛЬНЫМИ! Ведь Лестница предоставляет очень много возможностей.

Бегуны, легкоатлеты: Используйте разнообразие линейных упражнений, делая особый упор на бег и бег вприпрыжку.

Игровые виды спорта: Особый упор должен быть сделан на боковые движения и подвижные упражнения. В качестве особой возможности, попробуйте разделить длину Лестницы на сектора движения или используйте несколько маленьких лестниц. Во многих игровых видах спорта очень короткий рывок скорости. Например, делая быстрые упражнения в первой половине замедляйтесь к концу (этой половины) и на второй половине еще более ускоряйтесь. Это пригодится увернуться от соперника в баскетболе или, к примеру, отбить мяч в теннисе.

Футбол: Используйте весь спектр упражнений. Этот спорт требует линейной скорости также как и боковых движений, и ловкости. Используйте комбинацию из упражнений на целой лестнице, и на половину, но особый упор должен быть сделан на упражнения на ускорение на половине лестницы, когда вы ускоряетесь (очень), достигая конца лестницы.

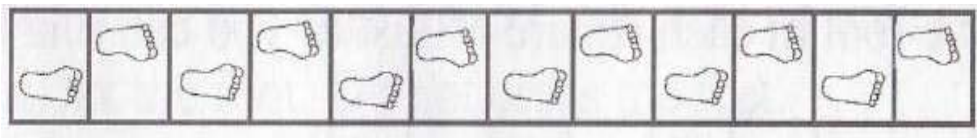
И ЕЩЕ ОДНА РЕКОМЕНДАЦИЯ – ВНИМАТЕЛЬНО ОТНОСИТЕСЬ К РЕКОМЕНДАЦИЯМ – ГЛАВНОЕ В ДЕТАЛЯХ!



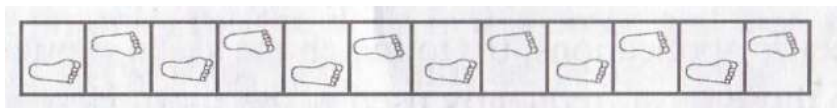
Подборка упражнений

Начинайте медленно и следите за следованием определенной технике, затем прибавляйте скорость, контролируя ее.

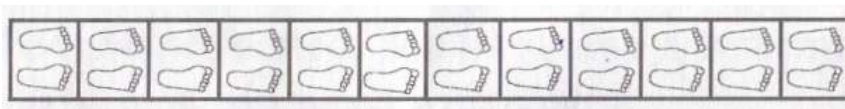
Ankle Bounces (прыжки на тренировку лодыжек): Держите ноги прямо, отталкивайтесь передней частью ступни используя лишь напряжение лодыжек. Пятки не должны касаться земли.



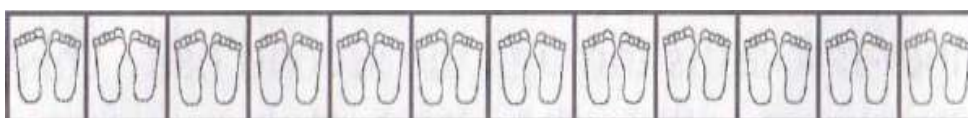
Ankle Skips (подпрыгивание на тренировку лодыжек): Держите ноги прямо подпрыгивайте напрягая только лодыжки (**рис. 1**)



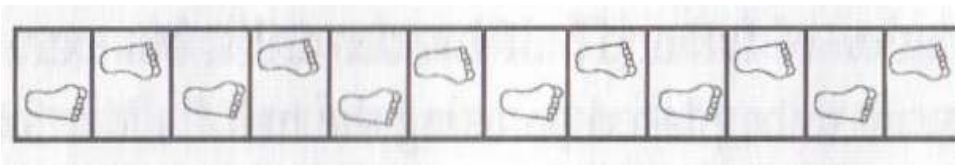
Бег с высоким подниманием колен: Бег по одной линии, один шаг в каждый отсек, колени должны быть впереди, пятки под подколенным сухожилием (**рис. 2**)



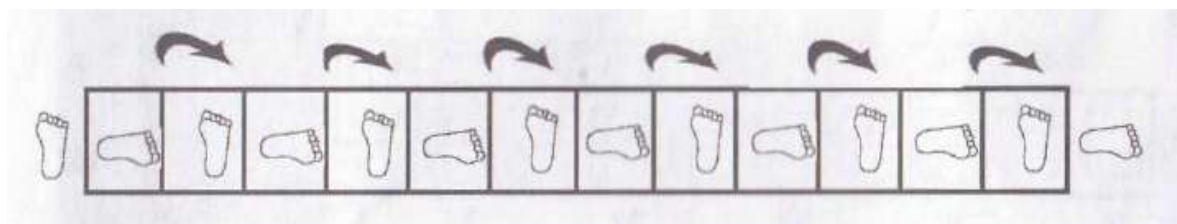
Бег вбок с высоким подниманием колен: Бег вбок, наступая дважды в каждый отсек, обращая внимание на то, что колени должны быть впереди, пятки под подколенным сухожилием (**рис. 3**)



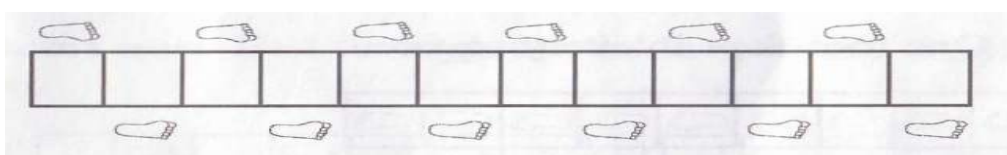
Прыжки с высоким подниманием колен: Подпрыгивая, одну ногу нужно ставить в один отсек. Убедитесь, что вы используете все возможные движения, пытаясь дотянуться коленом до груди во время прыжка (**рис. 4**)



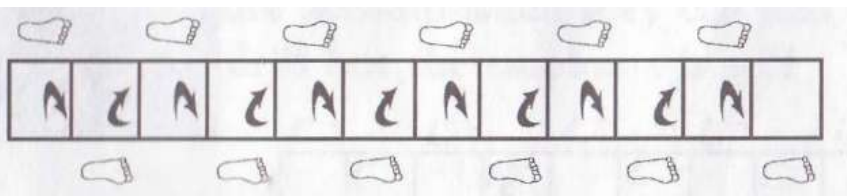
Боковые прыжки с поворотом: Прыгайте вбок с полной амплитудой движений. Обратите внимание на бедра и колени в момент поворота. Когда вы движетесь влево, то разворачивайтесь вправо. (рис. 5)



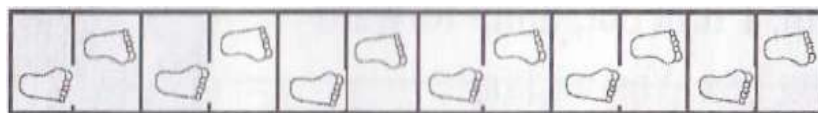
Широкие прыжки: Ваши ступни должны находиться за лестницей и каждый шаг должен быть на уровне последующего лестничного отсека. В прыжке коленями пытайтесь достать до плеч. Держите хорошую осанку, следите за бедрами, они не должны быть вбок. (рис. 6)



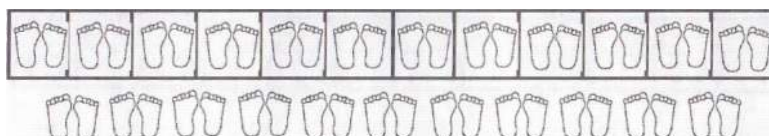
Прыжки и повороты: Двигайтесь вперед прыжками через лестницу. Сосредоточьтесь на бедрах, их движение основное, но идет от Ваших ступней. Делайте это настолько быстро, насколько можете, при этом весь процесс должен оставаться под Вашим контролем. Обратите внимания, что ступни перевернуты. (рис. 7)



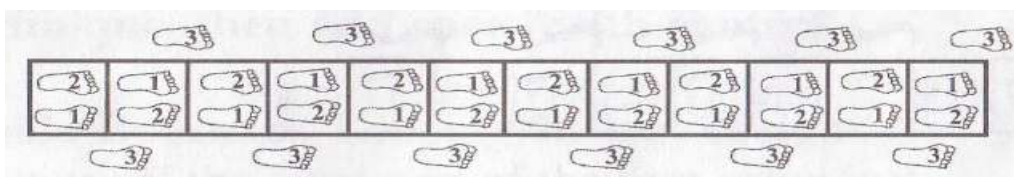
Быстрые прыжки: Двигайтесь вперед прыжками так быстро, насколько это только возможно. (рис. 8)



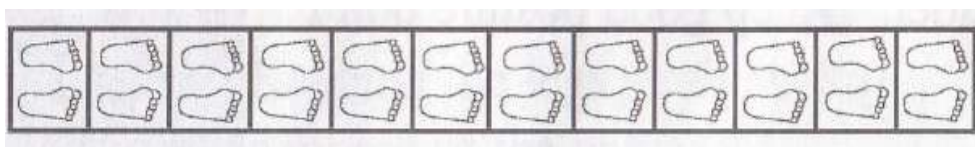
2 внутри, 2 снаружи: Двигаясь боком, сделайте по 2 прыжка в каждом отсеке и 2 снаружи, проходя через лестницу. Это беговые или прыгательные движения. (рис. 9)



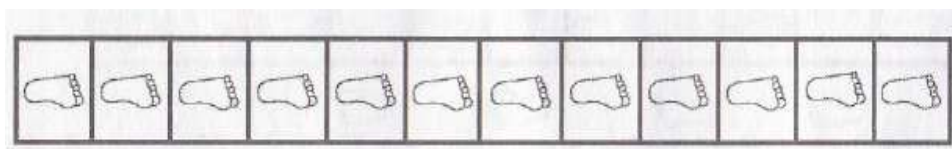
Бег приставными шагами: Двигайтесь вперед чередуя: 2 ступни внутри(поочередно), 1 снаружи. Почувствуйте ритм: «внутри-внутри-снаружи», «внутри-внутри-снаружи», и так пересекайте зигзагом лестницу. Шаги правой ногой из лесницы должны быть только в правую сторону, левой – только в левую (**рис. 10**).



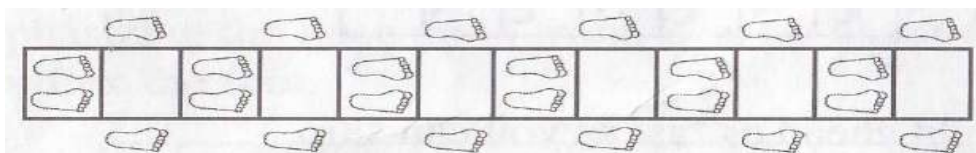
Кроличьи прыжки: Прыжки двумя ногами в каждый отсек лестницы. Держите ступни вместе, как будто они соединены (**рис. 11**)



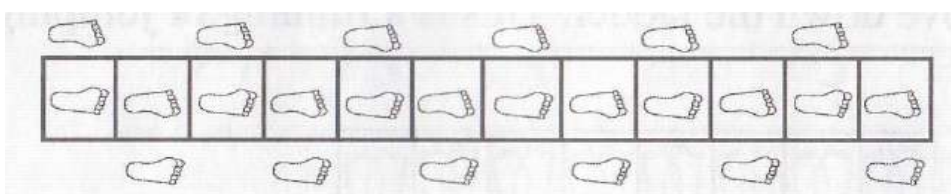
Прыжки на одной ноге: Прыжки на одной ноге в каждый отсек лестницы. (**рис. 12**)



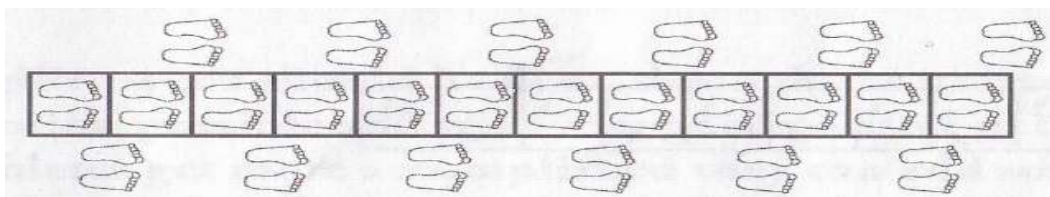
Hop Scotch: Прыгайте двумя ногами, затем ноги раздвиньте в следующем отсеке, затем обратно соедините в следующем. Затем постарайтесь сделать так: обе ноги вне лестницы и правая внутри, затем обе ноги вне и левая внутри. Потом постарайтесь чередовать: обе ноги вне лестницы, правая внутри, обе снаружи, левая внутри. (**рис. 13**)



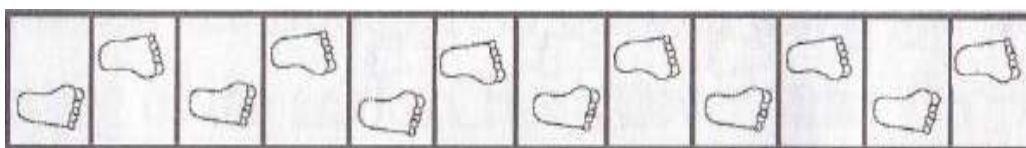
Лыжные прыжки: 1 нога внутри, 1 снаружи, прыгайте вперед и измените положение в следующем отсеке из стороны в сторону. (**рис. 14**)



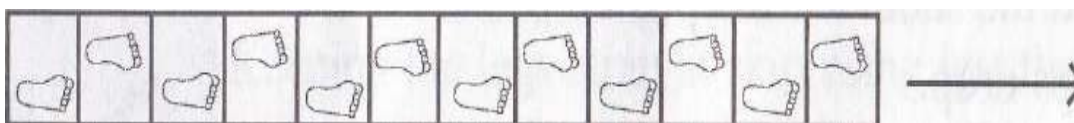
Зиг-заги: Прыжки. Внутри-снаружи, внутри-снаружи – пересекая, таким образом лестницу. (рис. 15)



Одна внутри, бег: Бегите вперед настолько быстро насколько можете, наступая каждый раз одной ногой в следующий отсек лестницы. Семенящий бег. (рис. 16)



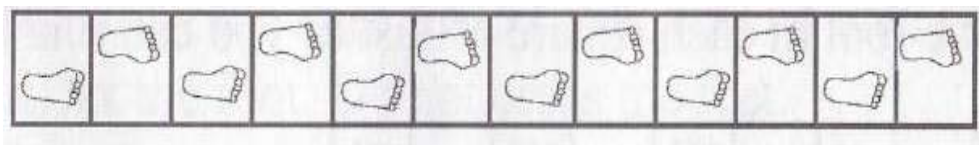
Бег: Быстро через лестницу – одна ступня – один квадрат, и еще 5-7 метров вольный бег после, не снижая напора. (рис. 17)



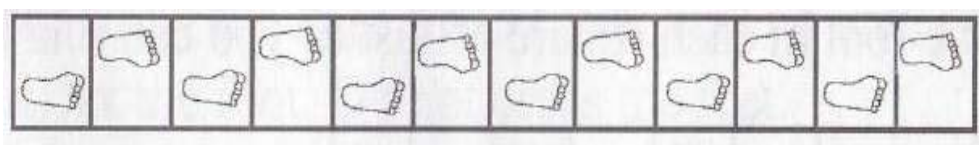
Тренировка на скорость

Начинайте каждое упражнение медленно и контролируйте его выполнение, если спортсмен натренирован, он может прибавлять скорости на каждом упражнении, но обращаем внимание, что скорость должна быть под контролем.

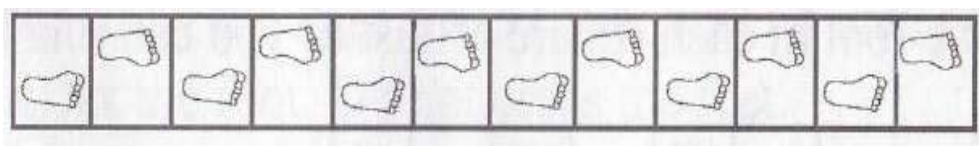
Ankle Bounces (прыжки на тренировку лодыжек): Держите ноги прямо, отталкивайтесь передней частью ступни используя лишь напряжение (?) лодыжек. Пятки не должны касаться земли. (рис. 18)



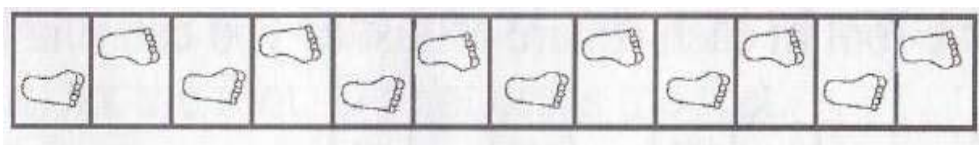
Ankle Skips (подпрыгивание на тренировку лодыжек): Держите ноги прямо подпрыгивайте напрягая только лодыжки (рис. 19)



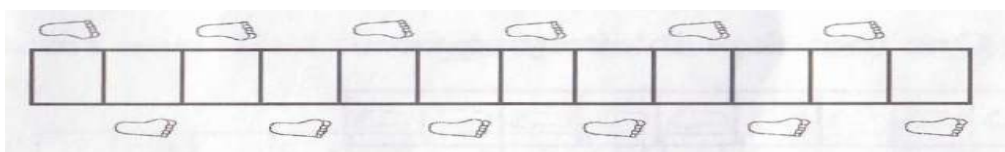
Прыжки с высоким подниманием колен: Прыжки одной ногой в каждый отсек лестницы. Старайтесь использовать все свои возможности, чтобы доставать коленями до груди во время прыжка. (рис. 20)



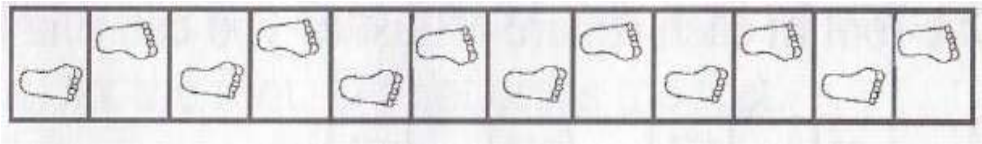
Бег с высоким подниманием колен: Бег по одной линии, один шаг в каждую отсек (лестницы), колени должны быть впереди, пятки под подколенным сухожилием (рис. 21)



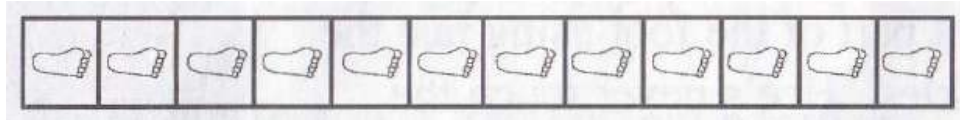
Широкие прыжки: Ваши ступни должны находиться за лестницей и каждый шаг должен быть на уровне последующего лестничного отсека. В прыжке коленями пытайтесь достать до плеч. Держите хорошую осанку, следите за бедрами, они не должны быть вбок. (рис. 22)



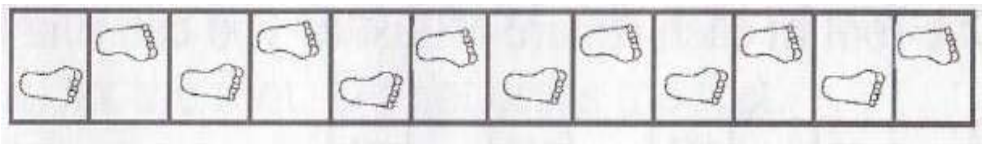
Быстрые прыжки: Двигайтесь вперед прыжками так быстро, насколько это только возможно. (рис. 23)



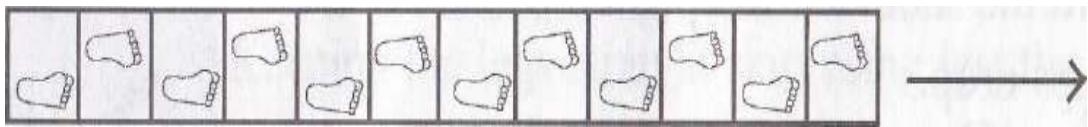
Прыжки на одной ноге: Прыжки на одной ноге в каждый отсек лестницы. (рис. 24)



Одна внурти, бег: Бегите вперед настолько быстро. Насколько можете, наступая каждый раз одной ногой в следующий отсек лестницы. (рис. 25)



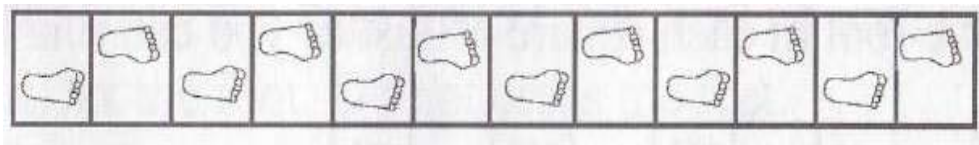
Бег: Быстро через лестницу, и еще 5-10 метров после (рис. 26)



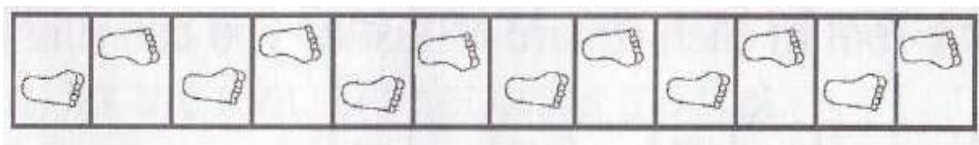
Тренировка ловкости

Работа над ловкостью должна проходить через весь спектр движений, с очень хорошим контролем. Когда спортсмен становится более натренирован, он может прибавить скорости к каждому упражнению, но не забывать, что скорость должна быть под контролем.

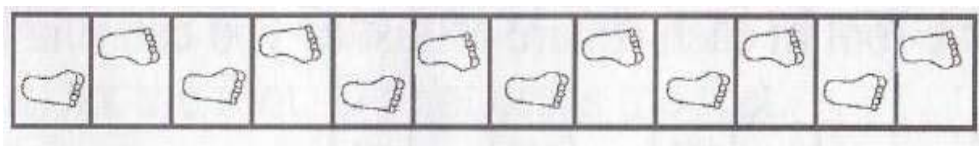
Ankle Bounces (прыжки на тренировку лодыжек): Держите ноги прямо, отталкивайтесь передней частью ступни используя лишь напряжение (?) лодыжек. Пятки не должны касаться земли. (рис. 27)



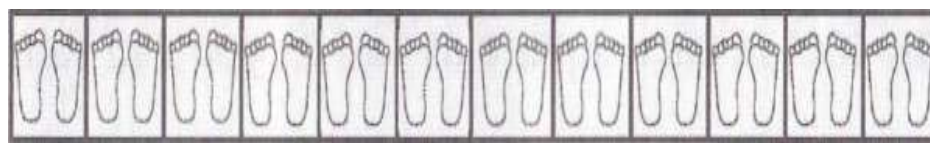
Ankle Skips (подпрыгивание на тренировку лодыжек): Держите ноги прямо подпрыгивайте напрягая только лодыжки (рис. 28)



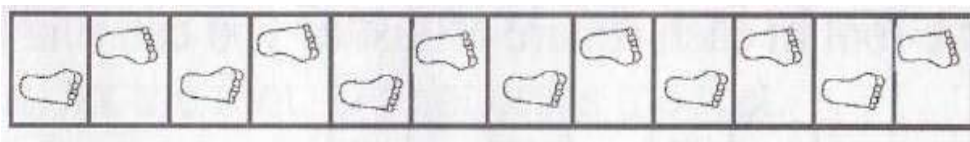
Бег с высоким подниманием колен: Бег по одной линии, один шаг в каждую отсек (лестницы), колени должны быть впереди, пятки под подколенным сухожилием (рис. 29)



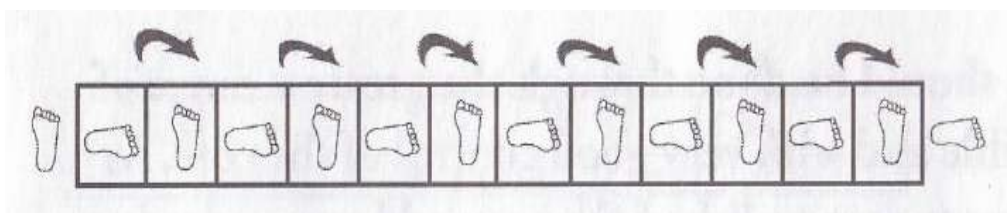
Бег вбок с высоким подниманием колен: Бег вбок, наступая дважды в каждый отсек – т.е. каждой ногой, обращая внимание на то, что колени должны быть перед собой, пятки под подколенным сухожилием (рис. 30)



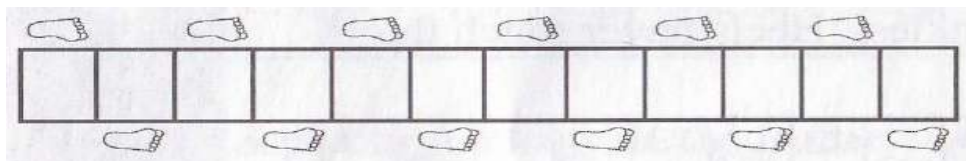
Прыжки с высоким подниманием колен: Подпрыгивая, одну ногу нужно ставить в один отсек. Убедитесь, что вы используете все возможные движения, пытаясь дотянуться коленом до груди во время прыжка (рис. 31)



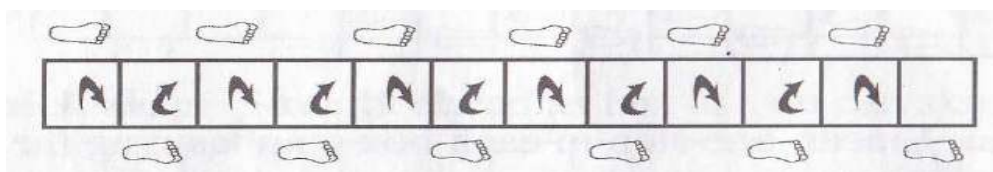
Боковые прыжки с поворотом: Прыгайте вбок с полной амплитудой движений. Обратите внимание на бедра и колени в момент поворота. Когда вы движетесь влево, то разворачивайтесь вправо. (рис. 32)



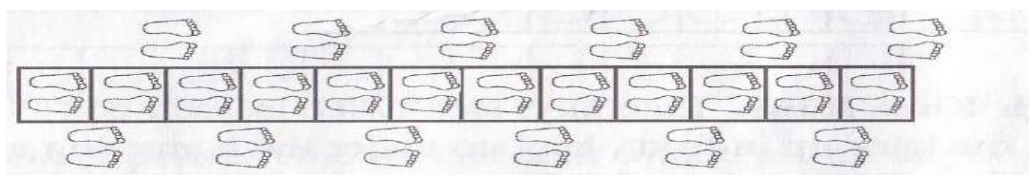
Широкие прыжки: Ваши ступни должны находиться за лестницей и каждый шаг должен быть на уровне последующего лестничного отсека. В прыжке коленями попытайтесь достать до плеч. Держите хорошую осанку, следите за бедрами, они не должны уходить вбок. (рис. 33)



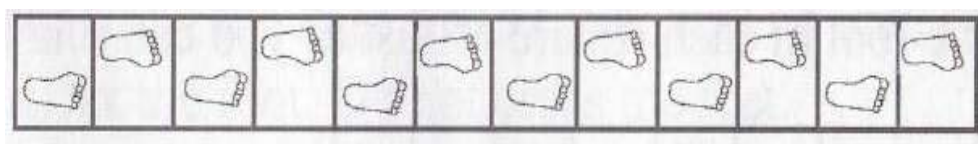
Прыжки и повороты: Двигайтесь вперед прыжками через лестницу. Сосредоточьтесь на бедрах, чтобы двигались Ваши ступни. Делайте это настолько быстро, насколько можете, при этом весь процесс должен оставаться под Вашим контролем. Обратите внимания, что ступни перевернуты. (рис. 34)



Зиг-заги: Прыжки. Внутри-снаружи, внутри-снаружи – пересекая, таким образом лестницу. (рис. 35)



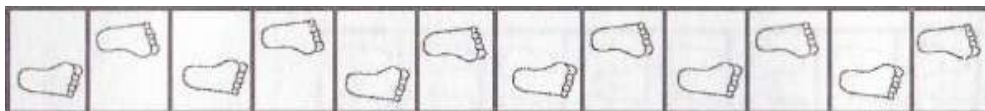
Одна внутри, бег: Бегите вперед настолько быстро. Насколько можете, наступая каждый раз одной ногой в следующий отсек лестницы. (рис. 36)



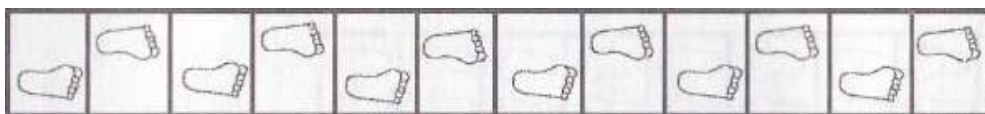
Тренировка быстроты

Делайте эти упражнения, когда спортсмены разогреты и готовы двигаться быстро. Все эти упражнения делаются под максимальным контролем и на максимальной скорости. Начинайте медленно и увеличивайте скорость, не снижая контроль, пока спортсмены не будут двигаться на пределе своих возможностей.

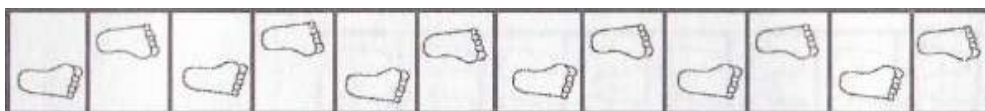
Ankle Bounces (прыжки на тренировку лодыжек): Держите ноги прямо, отталкивайтесь передней частью ступни используя лишь напряжение (?) лодыжек. Пятки не должны касаться земли. (рис. 37)



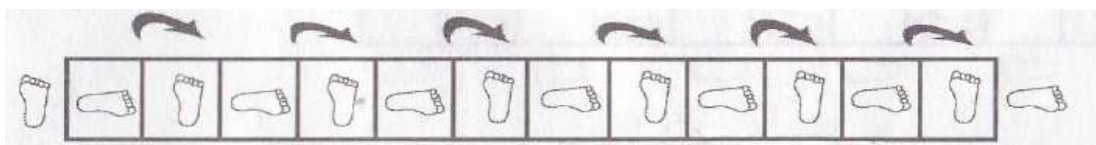
Ankle Skips (подпрыгивание на тренировку лодыжек): Держите ноги прямо подпрыгивайте напрягая только лодыжки (рис. 38)



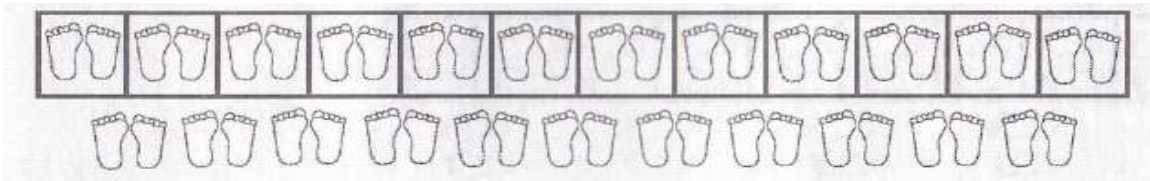
Быстрые прыжки: Двигайтесь вперед прыжками так быстро, насколько это только возможно. (рис. 39)



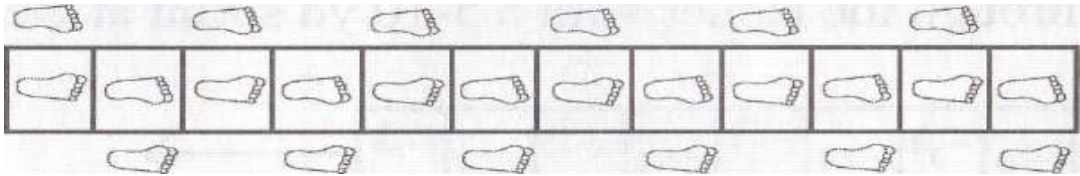
Боковые прыжки с поворотом: Прыгайте вбок так быстро, насколько это возможно. Сделайте упор на очень быстрые прыжки. (рис. 40)



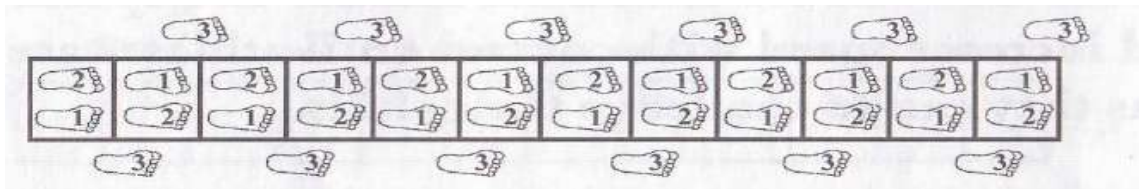
2 внутри, 2 снаружи: Двигаясь боком, сделайте по 2 прыжка в каждом отсеке и 2 снаружи, проходя через лестницу. Делайте беговые или прыгательные движения. Двумя ногами. (рис. 41)



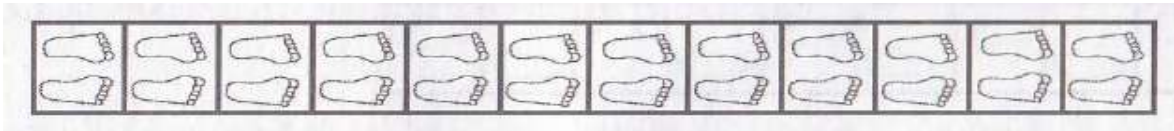
Лыжные прыжки: 1 нога внутри, 1 снаружи, прыгайте вперед и измените положение в следующем отсеке. Прыжки из стороны в сторону, но двигаетесь вперед двумя ногами. (рис. 42)



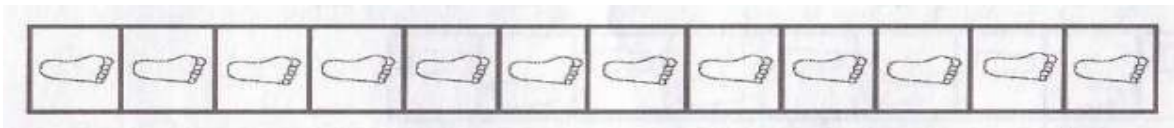
Бег приставными шагами: Двигайтесь вперед чередуя: 2 ступни внутри (поочередно), 1 снаружи. Почувствуйте ритм: «внутри-внутри-снаружи», «внутри-внутри-снаружи», и так пересекайте зигзагом лестницу. Шаги правой ногой из лесницы должны быть только в правую сторону, левой – только в левую (рис. 43).



Кроличьи прыжки: Прыжки двумя ногами в каждый отсек лестницы. Держите ступни вместе, как будто они соединены. Колени под углом к бедрам от 90 до 135 градусов. (рис. 44)

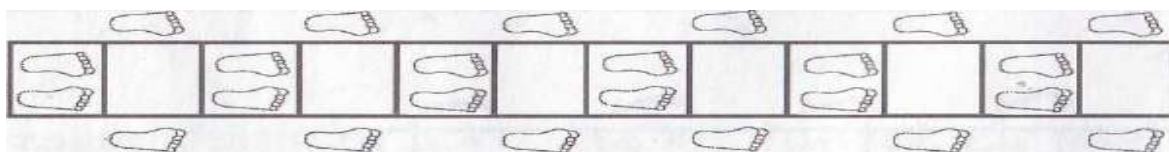


Прыжки на одной ноге: Прыжки на одной ноге в каждый отсек лестницы. На скорость. Тело чуть вперед. Старайтесь не работать руками. (рис. 45)

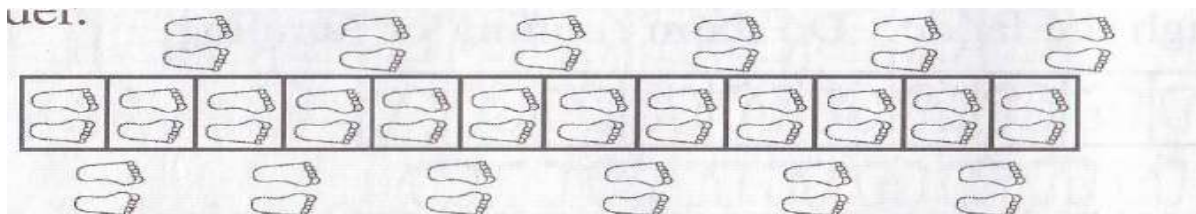


Hop Scotch: Прыгайте двумя ногами, затем ноги раздвиньте в следующем отсеке, затем обратно соедините в следующем. Затем постарайтесь сделать так: обе ноги вне лестницы и правая внутри, затем обе ноги вне и левая внутри. Потом постарайтесь чередовать: обе ноги вне лестницы,

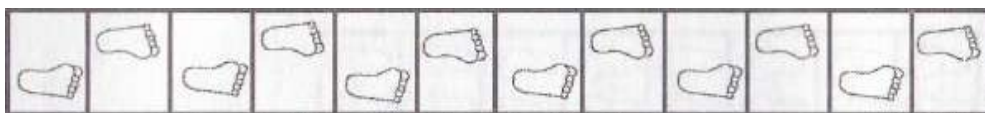
правая внутри, обе снаружи, левая внутри. Руки согнуты в локтях и прижаты к бокам, либо просто руки на пояс поставить. (рис. 46)



Зиг-заги: Прыжки. Внутри-снаружи, внутри-снаружи – пересекая, таким образом лестницу. (рис. 47)



Одна внутри, бег: Бегите вперед настолько быстро, насколько можете, наступая каждый раз одной ногой в следующий отсек лестницы. (рис. 48)



Бег: Быстро через лестницу, и еще ускорение 5-10 метров после в свободном стиле (рис. 49)

