

Почему гиревой спорт полезен?

Когда среднестатистический человек слышит про гиревой спорт, он оказывается в окружении множества стереотипов о том, что этот спорт сравни пауэрлифтингу – на выходе мы имеем гору мышц (вне зависимости от пола). Некоторые серьезно полагают, что гиревой спорт кроме огромных мускул подарит проблемы со здоровьем.

Между тем, реальность не имеет никакого отношения к этим глупым стереотипам, на самом деле, гиревой спорт полезен. Ниже мы расскажем, почему.

1. Прорабатываем мышцы. Начнем с того, что у гири смещен центр тяжести. Это позволяет прорабатывать многие мышцы стабилизаторы – а это возможно только при работе с этим снарядом. Кроме того, гиря нагружает практически все тело атлета. Особенно для атлета важны мышцы ног (квадрицепсы, икроножные), спины (разгибатели), плечевого пояса. Поэтому, с помощью данного снаряда мы получим крепкое, подтянутое тело с проработанными мышцами (но не «перекаченными»).
2. Выработываем выносливость. Поднятие гири, особенно на последних повторях, дело вовсе непростое. Поэтому гиревики – очень выносливые люди, с развитой взрывной силой, сердечно-сосудистой и дыхательной системами, а также с крепкой силой воли. На тренировках гиревики делают акцент на развитии этих сил организма.
3. Развиваем гибкость и координацию. Упражнения, характерные для гиревого спорта – это махи, толчки и рывки. Именно они и развивают координацию, ведь вам нужно следить за «полетом» гири и за положением вашего тела. Вместе с тем, развивается и гибкость тела. Все эти навыки помогут вам в быту, особенно зимой на катке.
4. Разрабатываем опорно-двигательный аппарат. Гиревой спорт готовит его к возможным будущим нагрузкам, поэтому гирями можно заниматься не только как отдельным видом спорта, но и выполнять с ними отдельные упражнения. Дело в том, что благодаря гирям улучшается кровоснабжение в мышцах и суставах, они получают большую нагрузку и начинают крепнуть.
5. Сжигаем жировую прослойку. Упражнения с гирями подразумевают высокую интенсивность, в следствии чего заметно улучшается метаболизм. А уже это ведет к сжиганию лишнего жира (и наращиванию мышечной массы впоследствии). Это могут взять на заметку девушки, которые смотрят в сторону гирь, но боятся взять их в руки.

Напоследок стоит упомянуть, что именно с помощью гири Джерард Баттлер готовился к роли царя Леонида в культовом фильме «300 спартанцев».