Силовая подготовка пловцов в зале

Как я уже неоднократно писал в других статьях на этом сайте, красивая фигура пловца, которую многие хотели бы получить, достигается не за счет плавания в бассейне, а в первую очередь за счет тренировки соответствующих мышц в тренажерном зале.

При этом занятия в нем целесообразны не столько для красивой фигуры (женщинам, например, фигура пловца вовсе не требуется), а **для развития мощности и выносливости групп мышц**, отвечающих за плавание.

*Рекомендую также ознакомиться со статьями о том,****какие конкретно мышцы работают в каждом из стилей плавания****:*

* [*кроль*](https://iplav.com/stili/brass/kakie-myshtsy-rabotayut-pri-plavanii.html)*;*
* [*брасс*](https://iplav.com/stili/brass/kakie-myshtsy-rabotayut-pri-plavanii.html)*;*
* [*баттерфляй*](https://iplav.com/stili/butterfly#i-10)*;*
* [*на спине*](https://iplav.com/stili/na-spine/polza.html)*;*

*Если вы в большей степени развиваете для себя какой-то конкретный стиль плавания (например, вы – кролист или брассист), то стоит обратить внимание на проработку мышц, свойственных именно этому стилю.*

Во всех четырех стилях плавания обязательно задействованы **мышцы спины и дельт**, поэтому тренировка в тренажерном зале для пловца – это в первую очередь проработка этих групп мышц.

**Основные упражнения, тренирующие спину и дельты для пловца:**

* тяга к себе;
* тяга сверху;
* подтягивания в тренажере;
* тяга, имитирующая гребок (аналогично резине, только в тренажере с выставленным весом);
* гиперэкстензия (тренировка мышц поясницы).

Кроме того, для пловца также актуальны **сильные ноги**, для чего выполняются следующие упражнения:

* приседания, в том числе с весом в руках или в тренажере;
* жим ногами лежа в тренажере;
* сгибания и разгибания, сведение и разведение.

Также целесообразна (но не так значима по сравнению с вышеизложенным) **тренировка мышц пресса, груди** (жим или разведения) и рук (трицепсы и отчасти бицепсы).

*Учтите, что занятия в тренажерном зале потенциально****травмоопасны****. Все движения необходимо выполнять строго в правильной технике.*