**Особенности занятий атлетической гимнастики**

 Лучшим местом для занятий силовыми упражнениями является тренажерный зал. Тренажеры – это специальное оборудование, которое различается по назначению, размеру, форме и сложности и представляет собой комбинацию веса, шкифов и тросов. Как правило, работая спортсмен сидит на скамье тренажера, предварительно установив на утяжелителях при помощи металлического стержня необходимый вес. Тренируясь на тренажере, спортсмен нагружает определенные группы мышц. Однако самое главное и вместе с тем простое оборудование для атлетов это так называемое «железо»- гантели и штанги. Блины (пластины) разного размера используются вместе со штангами и гантелями для подбора необходимого для занятий веса. Для закрепления пластин на конце штанг и гантелей крепятся хомуты. Специальные скамьи используются для многих упражнений по поднятию веса, например одного из самых распространенных упражнений для груди – жима лежа на скамье. Скамья позволяет не перегружать позвоночник, когда атлет работает со штангой или гантелями.

 Работа с тяжестями связана с явлением «натуживания». У юношей 16-18 лет, при активном росте телосложения, бывают явления повышения артериального давления. Именно поэтому перед началом занятий необходимо пройти медицинский осмотр и впервые месяцы тренировок следует воздерживаться от желания тренироваться с большими весами.

 Для ребят, которые никогда раньше не занимались в тренажерном зале, дадим несколько советов:

- окунитесь в атмосферу спортивного зала, не спешите, посмотрите на тренировку других ребят;

- определите цель своих занятий и возможно поэтапно, стремитесь к ее выполнению;

-нельзя приходить в спортивный зал на голодный желудок, подкрепитесь за 1-1,5часа до тренировки;

 - на первых тренировках необходимо сосредоточится на правильном выполнении движений, так называемой технике упражнений;

 - сначала попробуйте работать с малыми весами в одном подходе каждого упражнения;

 - постарайтесь запомнить и ощутить те мышцы, на которые воздействует упражнение – у вас будет развиваться мышечная память;

 - дышите правильно, вдыхайте, когда опускаете отягощение, а выдыхайте когда поднимаете его, в так называемой максимальной точке усилия;

 - впервые месяцы занятий старайтесь создать фундамент общей работоспособности, чтобы уметь выполнять длительную и разнообразную физическую тренировку;

 - неплохо вести дневник, чтобы коротко записывать в него сведения о числе повторений, о весе отягощений с которыми работаете на тренировках.

 Еще один совет, чтобы не разочароваться, не стоит ждать сиюминутных результатов в показателях физической подготовки, но после регулярных занятий первых двух месяцев вы обязательно ощутите положительные сдвиги в физическом развитии, что в свою очередь позволит повысить личностную самооценку, воспитать дисциплинированность и привычку к здоровому образу жизни, быть всегда в хорошем настроении.