



Велотренажеры – это разновидность кардиотренажеров, они применяются для аэробных тренировок. Как известно, аэробные тренировки повышают способность организма снабжать мышцы кислородом, укрепляя тем самым сердечно-сосудистую и дыхательную систему. А еще, тренируясь на велотренажере, можно также сбросить лишний вес.

Велотренажеры бывают или вертикальные – вроде велосипеда, закрепленного на месте, или горизонтальные – они оборудованы сидением, которое настраивается изменением положения вперед и назад. Вертикальные велосипеды служат для укрепления тех же мышц, что и при езде на велосипеде, а вот горизонтальные способствуют укреплению ягодичных мышц, но в то же время, такая настройка предоставляет возможность расслабить мышцы спины во время тренировки – это идеально для людей, у которых бывают боли в спине и пояснице.

Как же правильно тренироваться на велотренажере, чтобы не причинить себе вреда и достичь желаемого результата? Желательно перед началом тренировок пройти медицинское обследование, так как при некоторых заболеваниях занятия на велотренажере противопоказаны. А для определения уровня физической подготовки и выбора оптимальной программы занятий можно поговорить с тренером фитнес-клуба. Самое основное правило любых физических тренировок – регулярность занятий. Еще имеет значение длительность нагрузки и чередование нагрузки и расслабления.

Успешным тренировкам способствует определение правильного времени тренировки: если вы «жаворонок» - лучшим временем будет утро, «совам» предпочтительно заниматься вечером. Нужно учесть, что утренние тренировки следует начинать не раньше, чем через 2 часа после сна, а вечерние заканчивать за 2-3 часа до сна. После еды должно пройти не менее двух часов, после тренировки не следует есть в течение часа.

А еще большую роль играет правильно подобранная одежда, она должна быть легкой и позволять телу дышать. Обувь должна быть удобной – лучше всего подойдут кроссовки для бега. Перед началом тренировки необходимо сделать разминку, разогреть мышцы. Это могут быть элементарные упражнения для шеи, рук, ног. Если во время тренировки появляется жажда, можно прополоскать рот водой. Нежелательно пить воду во время тренировки и непосредственно после нее. Во время тренировки нужно контролировать пульс. А еще - следите за дыханием – оно должно быть ритмичным. Во время дыхания мышцы снабжаются кислородом.

Только правильные тренировки помогут быть в хорошей физической форме.