



Кардиотренажеры используются для ликвидации жировых отложений, а также для повышения мышечного тонуса и укрепления сердечнососудистой, дыхательной систем. Эти тренажеры также называют аэробные. К кардиотренажерам относится:

1. Беговая дорожка. Бег способен стимулировать обмен веществ в организме, тренировать сердечнососудистую систему и практически все группы

мышц. Занятия бегом вполне может заменить беговая дорожка – так как она может позволить тренироваться в любую погоду. К тому же, электрическая дорожка предлагает различные программы, здесь можно задавать скорость бега. А вот в механической дорожке скорость движения полотна определяется только скоростью бега. Зато можно менять угол наклона дорожки. Перед началом бега и после него надо немного походить.

Противопоказания: хронические заболевания сердца, легких, спины, позвоночника, ног.

2. Степпер. Тренажер, имитирующий подъем по лестнице. Хороший тренажер для

сердечнососудистой и дыхательной систем.

Мини-степпер. Идеален для маленькой квартиры.

Противопоказания: такие же, как и у беговой дорожки.

3. Орбитрек. Самый сложный вид кардиотренажера, так как объединяет в себе различные элементы: беговой дорожки, степпера, велотренажера. Тренажер развивает выносливость и хорошо разрабатывает мышцы ног.

Противопоказания: как у беговой дорожки.

4. Гребной тренажер. Имитация гребли на байдарке. Укрепляет мышцы плечевого пояса и спины, улучшает работу сердца и сосудов, дыхание.

Противопоказание: заболевания суставов.

5. Райдер. Прекрасно заменяет конноспортивные занятия, так как темп бега можно регулировать самостоятельно – от неспешного аллюра до галопа. Райдер укрепляет мышцы плеч, спины, сердечнососудистую систему.

Противопоказания: нет, можно использовать даже пожилым людям и проходящим курс реабилитации после болезни.

6. Велотренажер. Устойчивый велосипед сегодня – самый популярный вид тренажеров. Он укрепляет мышцы ног и ягодиц, сердечнососудистую и дыхательную системы.

Кардиотренажеры - Тренажёры для спортклубов

Автор: Administrator

08.06.2011 13:56 - Обновлено 28.08.2011 04:37

Противопоказания: нет, но тем, кто страдает болями в спине или в суставах, надо выбирать модель с креслом.