Автор: Administrator
10.12.2011 08:41 - Обновлено 13.01.2012 23:15

Многие не знают, как выбрать себе программу тренировки на беговой дорожке. На самом деле это не сложно!

Если вы начинающий, то надо быть готовым к тому, что для заметного результата надо заниматься аэробными тренировками не менее трех месяцев. Сначала 2-4 недели надо отвести на тренировки на выносливость, а только потом можно переходить к интервальным тренировкам.

Если вы относитесь к категории «продолжающий», то есть, ранее вы уже занимались аэробными тренировками, хотя бы три раза в неделю около трех месяцев, то вам будет не так сложно опять возобновить тренировки, да и быстрее можно привыкнуть к нагрузкам.

Если вы относитесь к продвинутым спортсменам, значит, вы можете без проблем ориентироваться на уровень требований, которые присущи всем спортсменам – для этого надо заниматься аэробными тренировками, хотя бы около шести месяцев по 4-5 раз в неделю.

Помните, что все тренировки надо обязательно начинать с разминки – это может быть пять минут с низкой интенсивностью выполнения кардиоупражнений. Например, это будет неторопливый бег по залу или же упражнения на кардиотренажерах. Столько времени надо отвести для завершения тренировки-разминки? Ну, вообще сердечную деятельность следует менять постепенно, так как вреднее всего для сердца, не только стремительное начало интенсивной длитеной нагрузки, но также и ее резкое прекращение.

Выберите для сеья уровень интенсивности аэробной нагрузки такой, при котором вы сможете поддерживать постоянный сердечный ритм в течение всего срока тренировки – это очень важно!