



На что способен велотренажер? Этот вопрос задают себе многие. Но, на самом деле, с выходом велотренажеров на рынок спортивных товаров появилась возможность совмещать два дела с одно: совершать тренировку и делать свое любимое занятие!

Да, тот, кто имеет дома велотренажер, уже не заботиться о погоде и о времени года, тогда как езда на велосипеде невозможна. А вот если «покатушки» имеют периодический развлекательный характер, то покупка велотренажера бессмысленна. Тем не менее, если цель – развитие и укрепление сердечнососудистой системы, а также поддержание тонуса и тренировка мышц, то лучше тренажера, чем велосипед.

Что представляет собой велотренажер? Можно обратиться к техническим характеристикам. Стандартная модель представляет собой статичный велосипед, который оснащен компьютером. На рулевой части расположен дисплей, который отображает регулируемые настройки скорости, а также иные показатели, которые необходимы для контроля процесса тренировки. То есть это, например, время и количество затраченных во время сеанса калорий. К тому же можно контролировать интенсивность и продолжительность нагрузки самостоятельно: или по своему усмотрению, или же согласно разработанной с тренером программы.