



Занятия фитнесом входят в жизнь современного человека все прочнее и прочнее. Те, кто хотят заботиться о своем здоровье и внешнем виде, не будут пропускать ни одного занятия в фитнес-клубе. Некоторые не считают возможным записываться в них, так как денег из семейного бюджета катастрофически не хватает. Прекрасной заменой походов в спортзал являются тренажеры, которые позволяют вести работу над собственным телом и при этом, не выходя из дома. Какой тренажер самый востребованный из всех домашних? Как показывает статистика, ... гребной...

Особенность этого спортивного снаряда состоит в том, что человек может сбросить с его помощью лишний вес, подкачать свои мышцы, улучшить состояние сердечнососудистой системы. Его можно отнести запросто к категории кардиотренажеров, но при этом с рядом своих особенных возможностей: компактный размер (размещение в собственной квартире, в любом свободном уголке), контроль над состоянием организма во время тренировки, регуляция нагрузки.

Виды

Гребной тренажер – это имитация гребли на лодке. Занимаясь на нем, можно повторять движения, которые человек делал бы во время сплава по реке или морю. Некоторые модели тренажеров оснащаются еще и вентилятором, чтобы симитировать свежий речной ветер. Конструкция предполагает наличие маховика и рукояток. Они бывают механические и магнитные. Преимущество магнитных заключается в том, что есть встроенный электромагнит, с помощью которого происходит регуляция нагрузки и обеспечивается плавная и бесшумная работа.

Какие мышцы работают?

Занятия на гребном тренажере – это работа над разными группами мышц. Рабочей

оказывается верхняя половина тела – мышцы спины, рук, грудные и плечевой пояс. Также задействуются и ноги, и ягодичные мышцы. Нагрузка на них есть, но она небольшая. Основное движение – тяга штанги к поясу (прокачка мышц спины). Можно тренироваться хотя бы пару раз в неделю, и через пару месяцев будет заметен результат: мышцы плеч и спины укрепятся. Преследуя цель – накачка мышц, надо заниматься хотя бы 30 минут в сутки, гребя с максимальным сопротивлением медленно и с минимальной нагрузкой быстро.

Приблизительный план тренировки

Во время занятий на гребном тренажере многие спортсмены-самоучки стремятся к постоянной работе. Они думают, что, только работая на износ, можно поспособствовать скорейшему достижению результата. Их дума неправильная сама по себе. Пауза необходима. Освободившееся время надо заполнять парочкой приседаний, отжиманиями от пола и выполнением упражнений на пресс. Также рекомендуется менять хват, задействовав разные группы мышц. Рекомендуется следить за тем, чтобы спина была ровной, а вся нагрузка приходилась на ягодицы и бедра. Также не надо напрягать колени. До тренировки надо сделать растяжку и разминку.

PS: лучше не начинать занятия, если нет уверенности в том, что они будут ежедневными. Также надо питаться сбалансировано и правильно!