

## Гребной тренажер - Тренажёры для спортклубов

Автор: Administrator

07.05.2011 08:07 - Обновлено 28.08.2011 04:11

---



Гребной тренажер поистине уникальное изобретение, ведь он позволит в домашних условиях создать нагрузку практически на все основные группы мышц и на некоторые участки тела, которые задействуются именно при движениях, которые имитируют греблю. Тренировка на гребном тренажере – это очень полезный и эффективный способ поддержания хорошей физической формы.

Перед тем, как разработать себе программу тренировки, надо учитывать не только свой возраст, но и состояние здоровья. Есть общепринятое мнение – частота пульса во время тренировки не должна превышать значение, которое получается по следующей формуле:

«200 минус ваш возраст в годах».

Тем не менее, лучше все же ориентироваться на более оптимальный вариант:

«180 минус возраст».

То есть, если вам сорок лет, то ваш пульс при тренировках не должен превышать 140

ударов в минуту.

При помощи гребного тренажера можно довольно легко регулировать интенсивность тренировки, либо увеличивая, либо уменьшая частоту гребных движений. Еще один способ, который может повлиять на интенсивность тренировки – изменить сопротивление тормозных цилиндров.

Новичкам важно знать, что увеличивать нагрузку надо постепенно. Также не следует забывать и о том, что тренировки должны быть регулярными. Лучше всего заниматься понемногу и часто, чем редко, но продолжительно.

Ежедневные тренировки на гребном тренажере должны быть по 10 мин и 2-3 раза в неделю – всего по 20-30 минут.

Самый оптимальный режим тренировок для новичков: первые несколько недель – три раза в неделю по 20-30 минут. А вот для пожилых людей продолжительность тренировки может быть и снижена.