



Механические беговые дорожки – самый распространенный вариант домашнего тренажера для бега. Стоят они недорого, а принцип действия основан сугубо на собственных усилиях спортсмена. Нагрузка на мышцы спортсмена происходит исключительно за счет повышения сопротивления роликов бегового полотна. Также можно изменять угол наклона полотна. Механические беговые дорожки бывают еще и магнитными – здесь регулировка нагрузки осуществляется именно за счет постоянного магнита. Эти дорожки не нуждаются в подключении к электросети.

Что касается электрических беговых дорожек, то они имеют ряд неоспоримых преимуществ. Электромотор дает возможность на начальном этапе снизить нагрузки, он также позволит запрограммировать тренировочный процесс с помощью бортового компьютера. Любой спортсмен сможет найти подходящую для себя программу для тренировок. Кстати, электрическая беговая дорожка не даст обманывать – программа будет поддерживать выбранный тренировочный процесс до последнего, а остановка возможна будет только в очень экстренном случае.

Практически все беговые дорожки снабжены индикационной панелью. В качестве минимального набора в них также может быть использован мониторинг пульса и времени тренировок, а также количество потраченных калорий и пройденные километры. В этих дорожках индикационная панель чаще всего совмещена с микрокомпьютером.

Существуют полупрофессиональные и профессиональные беговые дорожки. У них ряд небольших отличий от обычных домашних тренажеров для бега, а предназначены они

Механические или электрические? - Тренажёры для спортклубов

Автор: Administrator
13.02.2011 22:15 -

для интенсивного использования в спортзалах.