



Беговая дорожка – это самый лучший тренажер для занятия самыми естественными видами фитнеса – бегом или ходьбой. К тому же, это прекрасная тренировка сердца и сосудов, а также один из лучших способов избавиться от жировых отложений. Помните, что слишком полным людям бег категорически противопоказан. А вот остальным надо прислушиваться к своим ощущениям в голеностопе, в коленях, в ступнях, в позвоночнике, так как при приземлении на эти части тела приходится довольно значительная ударная нагрузка. А вот у ходьбы нет никаких противопоказаний.

Если вы решили приобрести беговую дорожку, обратите внимание на такие параметры.

- Если ваш вес более 80 килограмм, то лучше всего выбрать модель с мотором 1,5-3 л.с.

- Размер полотна дорожки считается, чем больше, тем лучше, так как больший размер не даст возможности заступать за его пределы и падать. Для ходьбы подойдет длина

На что обратить внимание при покупке - Тренажёры для спортклубов

Автор: Administrator
24.12.2011 11:01 -

минимум 120 сантиметров, а ширина – 43 сантиметра. А вот для бега подбирайте дорожку 150 сантиметров в длину и 50 сантиметров в ширину.

- Скорость движения полотна зависит от того, зачем вы приобретаете дорожку, если только ходить, то достаточно 10 км/час, а вот для бега нужна скорость 13-16 км/час.

- Угол уклона – чем он больше, тем интенсивнее будет тренировка.

- Система амортизации должна быть хорошая, поэтому, чем дорожка дороже, тем большая вероятность, что под беговым полотном устроена специальная амортизирующая подушка – она может снизить ударную нагрузку на позвоночник и суставы.

- На беговой дорожке нельзя заниматься босиком, так как занятия в кроссовках уменьшат ударные нагрузки, да и вспотевшая ступня может подвернуться, или привести к падению.

- На беговой дорожке бегать намного легче, чем по стадиону, так как на улице человек в основном бегаёт со скоростью 10 км/час, а вот на беговой дорожке человек может без проблем развить скорость 11-12 км/час.