



Давно всем известно, что на первоначальном этапе регулярных тренировок можно очень легко «сорваться», например, утешить себя «конфеткой», которая звучит как «я и так уже полчаса занимаюсь квадрицепсами, на сегодня хватит, а всем остальным я займусь в следующий раз». И хотя это довольно длинное название для конфетки, тем не менее, гораздо более длинным в этих случаях становится сам перерыв между тренировкой сегодняшней и обещанным себе «завтра все наверстаю». Соответственно, что грамотный выбор тренажера становится в этом случае главной основой продуктивных и комфортных тренировок.

И тогда приходится сравнивать, присматриваться, пробовать и выбирать... И так до тех пор, пока не найдется тренажер, который способен задействовать в процессе тренировки подавляющее большинство мышц всего организма. Эти тренажеры получили название «орбитрек».

Орбитрек или эллиптический тренажер сочетает в себе несколько видов тренажеров – это и беговая дорожка, и велотренажер, и степпер. Тем не менее, имея коэффициент полезного действия трех тренажеров, орбитреки к тому же обеспечивают минимальную нагрузку на суставы, сердечнососудистую и дыхательную системы. Все это достигается именно за счет мягкого вращения педалей тренажера, которые к тому же, движутся по эллиптической траектории – это не дает сгибать коленный сустав более, чем на 90 градусов.

Таким образом, имея всего лишь только один тренажер, можно задействовать мышцы спины, плеч, груди, рук и ног, не подвергая, в то же время, тело перегрузкам. Вот и

Орбитрек – оправданная популярность - Тренажёры для спортклубов

Автор: Administrator
28.11.2011 12:41 -

неудивительно, что орбитрек является самым популярным тренажером.