



Специалисты утверждают, что при выборе тренажера огромную роль играет психологическая мотивация. Но современные ученые утверждают, что есть еще одна версия того, что определяет наш выбор. Оказывается, при выборе тренажера играет свою роль... группа крови. Именно группа крови сможет вам помочь получать большее удовольствие от занятий на тренажере. Исследователи давно признали тот факт, что группа крови

играет важную роль в жизни каждого человека, значит, утверждение о том, что тренажер надо подбирать по группе крови имеет право на жизнь.

Люди, у которых первая группа крови, очень целеустремленны, они привыкли к лидерству. Такой человек очень легко осваивает сложные виды спортивных тренировок, правда вот их амбициозность чаще всего приводит к тому, что сами тренировки полны суеты, а как известно, много рвения тоже не всегда на руку. Поэтому таким людям подойдет орбитрек, беговая дорожка, степпер, велотренажер, бассейн, а также любой вид силовых тренировок, будь то фитнес-станция или шведская лестница.

Люди, у которых вторая группа крови, очень общительны, вот поэтому им больше подойдут коллективные виды тренировок на тренажерах. Для них подойдут министадионы, настольный теннис, бильярд, инфракрасные сауны, паровые сауны, солярии, минисолярий и бассейн. Хотя им тренироваться надо более обдуманно,

## Тренажер и группа крови - Тренажеры для спортклубов

Автор: Administrator

28.05.2011 11:16 - Обновлено 28.08.2011 04:12

---

желательно нагрузку спланировать заранее. Таким людям не подойдут видео-тренировки.

Люди, у которых третья группа крови, считаются индивидуалистами, вот потому групповые занятия им не подойдут. Для них лучший метод тренировки – это индивидуальные занятия на таких тренажерах, как орбитрек, беговая дорожка, вибромассажер, велотренажер, гребной тренажер, силовые фитнес-станции, массажные кресла, массажеры. Им также подойдут плавание и ходьба на беговой дорожке. Поднимет настроение утренний бег трусцой.

Люди, у которых четвертая группа крови, уравновешенные и спокойные, правда, у них немного замедленная реакция. Этим людям вовсе не подойдут быстрые и динамичные виды тренировок на таких тренажерах, как орбитрек и степпер. Но вот велотренажер, быстрая ходьба на беговой дорожке, инфракрасные и паровые сауны – это то, что им надо. Этим людям полезнее заниматься на природе на уличных тренажерах.