



Существуют различные разновидности тренажеров, один из них, это кардиотренажеры, направленные на сжигание жировых отложений в одной из части тела. У

кардиотренажеров есть несколько видов: **беговая дорожка - на ней** происходит имитация ходьбы или бега. Повышенный уровень кислорода требуется для переноса всего тела человека в пространстве, кроме того большая вариативность кардиопрограмм позволяет проводить тренировки как по сжиганию жира и общей потере калорий так и стимулировать, укреплять и повышать выносливость сердечнососудистой системы;

эллиптический кросстрейнер

-

он объединяет в себе работу на дорожке, велосипеде и степпере, о которых мы поговорим ниже. Траектория движения на эллиптическом тренажере имеет ряд функциональных преимуществ. Прежде всего, это целенаправленная работа больших мышц бедра: четырехглавой, бицепса бедра и ягодичной мышцы, что обеспечивает энергичное сжигание калорий в крупных по объему мышечных тканях; третий вид – это **Степпер, на нем**

происходит имитация подъема по лестнице, отсюда и английское название машины (step – шаг). При работе на степпере функционально задействованы те же мышцы бедра, что и на эллипсе, но, тем не менее, больший акцент возлагается на квадрицепс и переднюю поверхность бедра, а при достаточном наклоне вперед большие ягодичные мышцы и бицепс бедра;

VELOЭРГОМЕТР,

на нем тренирующийся имитирует движения, выполняемые при катании на велосипеде. Нагрузка на голеностопный и коленный сустав сглажена, в отличие от беговой дорожки, что является определенным преимуществом для лиц с травмами в данных областях;

Гребной тренажер

,

он имитирует

греблю на байдарке. В работу задействованы множество суставов и мышц ног вместе с мышцами рук, спины и верхнего плечевого пояса. Работу на данном тренажере можно квалифицировать как кардио-силовую, поскольку доля углеводов в обеспечении энергией при такой деятельности выше, чем на других кардиотренажерах

;

р

ручной эргометр, на нем

выполняются круговые движения руками, повторяя кручение педалей велосипеда

руками в удобной позиции; и наконец

климбер,

на нем имитируется поднятие по скале. Требуется определенной спортивной подготовки и выносливости. Неудобен для долгих кардиопрограмм.