

Тренажёрные устройства для кардионагрузок



*Подготовили студентки 1 курса лечебного
факультета 115 группы
Шуваева А.А. и Хаецкая Л.А.*

Встретить кардиотренажеры можно в каждом в тренажерном зале, в том числе и в домашнем. Если вы хотите разогреться перед тренировкой, вам предлагают походить по беговой дорожке, хотите похудеть — рекомендуют кардио зону, даже если вы занимаетесь силовым тренингом, чтобы накачаться — для сбалансированного соотношения жира в организме вам также советуют включать в свой недельный тренинг тренировки на кардиотренажерах. Кардиотренажеры для похудения и сохранения фигуры, для тренировки выносливости и укрепления здоровья — вам действительно не обойтись без них, если вы решили создать идеальное тело.

Польза кардиотренажеров неоспорима: кардиотренинг улучшает работу сердечно-сосудистой системы, тем самым активизируя аэробную энергетическую систему, которая питает кислородом весь организм. Также тренировка на кардиотренажерах держит тело в тонусе и отлично нагружает мышцы при условии интенсивности занятий.

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

Пожалуй, самый популярный тренажер для зала и дома. Она проста в использовании, при этом нагружает ноги, воздействует на спинные и грудные мышцы, а дыхание во время кардиотренинга на этом тренажере становится очень глубоким.

Беговая дорожка позволяет выполнять широкий диапазон тренировок: ходьба, ходьба по наклону или спортивная, бег трусцой или в гору. В зависимости от тренировочных целей вы можете регулировать скорость движения полотна, угол наклона и контролировать общую нагрузку.



ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Благодаря своей компактности и эффективности велотренажеры лидируют среди домашних кардиотренажеров. Целевые мышцы – вся мышечная группа ног. С его помощью вы укрепите свои ягодицы, улучшите выносливость дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Велотренажер просто создан для тех, кто не любит слишком интенсивные нагрузки, однако и результат будет менее эффективным за счет постоянного сидения.



ЭЛЛИПСОИД

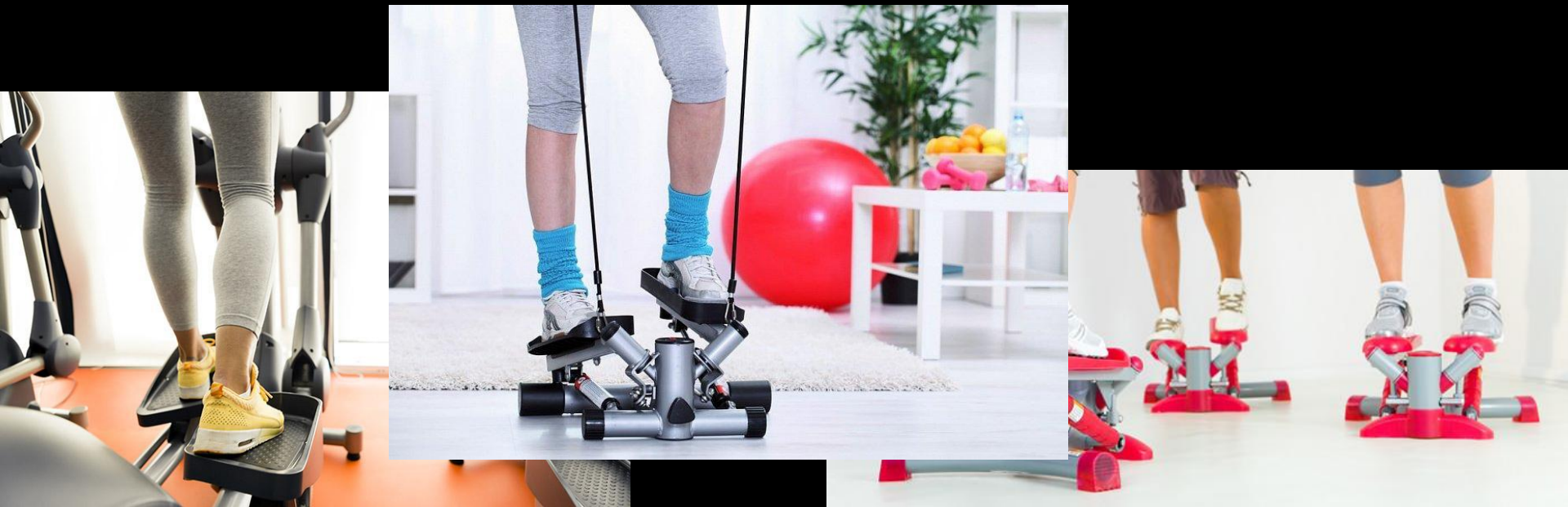
В отличие от велотренажера, кардиотренажер эллиптический обладает несравненным преимуществом – минимальной нагрузкой на позвоночник и суставы, обеспечивая при этом достаточно высокую интенсивность тренировки. Эффективность эллипсоида чуть ниже, чем у беговой дорожки, однако заниматься на нем проще и безопасней для суставов ног.



КАРДИОСТЕППЕР

В первую очередь степпер нагружает мышцы ног и ягодиц, благодаря чему он так популярен среди женщин.

Этот кардиотренажер имитирует ходьбу по ступенькам, однако процент задействованных мышц здесь не высок, поэтому для похудения степпер не слишком эффективен. Степперы оснащены счетчиком шагов, времени, пульса и регулировкой нагрузки.



ГРЕБНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ

Гребные кардиотренажеры для похудения, отзывы о которых более чем лестные, полностью воспроизводят ощущения реальной гребли на воде. Занятия на таком кардиотренажере считается наиболее эффективными для всего тела: задействуется максимальное количество мышечных групп, идет активная вентиляция легких и процесс сжигания жира, также укрепляется сердечно-сосудистая система. Кроме того, движения гребца выполняют растяжку мышц и улучшают гибкость позвоночника, благодаря чему гребной тренажер показан страдающим остеохондрозом.



ЛЕСТНИЦА ИАКОВА

Эффективности работы на этом тренажере главным образом препятствует чувство неловкости, возникающее при выполнении движений. Однако если вы его преодолеете, то сможете с задором развивать большие мышечные группы. Недостатком тренажера является его отсутствие в большинстве спортзалов.



ЛЫЖНЫЙ ТРЕНАЖЕР

Лыжный тренажер похож на вертикально стоящий гребной, и предназначен для интенсивной нагрузки на верхнюю часть тела. Чтобы включить в работу нижнюю часть, попробуйте работать в тренажере в полуприседе. Если вам удастся найти этот тренажер, с его помощью вы сможете проводить весьма интенсивные тренировки с высоким сердечным ритмом.

Однако это упражнение состоит из движений, которые вы почти никогда не делаете в повседневной жизни.



ОРБИТРЕК

У орбитрека есть проблема - неестественные движения и неэффективность. Кроме того, установив сопротивление на уровне ниже 10, количество сжигаемых калорий будет таким же, как от лежания на диване.

Единственный плюс орбитрека в том, что он не дает сильной нагрузки на суставы. Однако мы считаем, что если вы ограничены в тренировках из-за травмы, велосипед или плавание будут намного эффективнее.



КАРДИОСТАНЦИЯ

Ещё одно новшество в мире кардиотренажеров. Это многофункциональная станция, которая совмещает в себе как силовые, так и кардиотренировки. Уникален он благодаря наличию встроенных отдельных грузоблоков, что позволяет значительно расширить арсенал упражнений, выполняемых на нем. Так же уникальной является возможность свободной регулировки сиденья, что при различных углах его наклона и поворота дает возможность делать упор на спину, плечи, бицепсы, грудь, пресс и трицепс. Тренажер позволяет выполнять как жимовые так и тяговые движения, как двумя руками, так и поочередно.



САММИТ-МАШИНА

На нем тренировка проходит в групповом формате (от 2 человек до 10 и более), под музыку (ритмичную), с тренером и постоянно меняющимся уровнем нагрузки (стоя, сидя, в наклоне, с разным положением рук, с хлопками, разной скоростью вращения педалей, интервальными ускорениями, спринтерскими рывками и не только). В то время, как работа на велотренажере практически все время выполняется в положении **СИДЯ**.



Чем больше мышц задействует кардиотренажер, тем больше калорий сжигает такой тренинг. Как и при выборе кардиотренировки, вы должны обращать внимание на то, как меняется ваше дыхание во время занятий на конкретно взятом кардиотренажере. Глубокое дыхание – это признак активного насыщения организма кислородом, что способствует процессу жиросжигания.

Существует мнение, что наиболее эффективным для похудения является эллиптический тренажер, за ним следует беговая дорожка, третье место занимает велотренажер. Преимущество этих трех тренажеров в том, что с ними вы можете заниматься по разным программам, постепенно наращивая нагрузку и увеличивая свою выносливость

В любом случае, прежде чем приступить к тренировкам на кардиотренажерах, вам следует знать противопоказания к определённым снарядам. Занятия на велотренажере противопоказаны людям со слабым позвоночником и после травм в области поясницы. О тренировках на степпере стоит забыть тем, у кого есть заболевания тазобедренных суставов, на беговой дорожке – при наличии проблем с голеностопом. Чтобы минимизировать вред для вашего организма и максимизировать положительный результат, проконсультируйтесь с врачом.

Не используйте каждый раз один и тот же кардиотренажер в одинаковом режиме: комбинируйте, чередуйте, проводите интервальные тренировки.