

# Упражнения на велотренажере



**Чтобы поддерживать свое тело в хорошей физической форме, не нужно в обязательном порядке регулярно ходить в спортзал. Есть немало действенных тренировок в домашних условиях. Один из самых эффективных вариантов – упражнения на велотренажере.**

# Польза от тренировок на велотренажере

Велотренажер позволяет проводить кардиотренировки. Он приносит немало пользы организму:

- Сжигаются лишние килограммы.
- Улучшается состояние легких.
- Нормализуется циркуляция крови.
- Тело становится стройней.
- Разрабатываются и укрепляются мышцы ног.

Также с его помощью укрепляется сердечная мышца и повышается выносливость.

Велотренажер способствует не только сжиганию калорий, но и их преобразованию в энергию. Риск получить на нем травму невысокий. Даже людям, у которых есть заболевания суставов и позвоночника, тренировки на велотренажере разрешены.

Согласно исследованиям, за 60 минут тренировки можно избавиться от 500 калорий.



# Преимущества велотренажера

Конечно, тренировки на обычном велосипеде на природе или просто на свежем воздухе приносят больше удовольствия, однако велотренажер также имеет преимущества:

- Занятия можно проводить независимо от погодных условий.
- Не нужна экипировка (щитки, головной шлем, специальные кроссовки).
- Минимальная опасность травм.
- Тренажер не занимает много места.
- Контроль каждой тренировки и состояния организма (пульсометр, пройденная дистанция, количество калорий, которые «ушли»).
- Возможность выбора режима тренировки.



# Правила занятий на велотренажере

Соблюдая правила тренировок, можно добиться лучшего результата, чем просто сидеть и крутить педали.

Важную роль играет выполнение следующих правил:

**Техника выполнения и положение тела.** Не забудь отрегулировать высоту седла.

Осанка должна быть правильной – не нужно сильно прогибать спину. Она должна быть в естественном положении. Плечи можно слегка округлить.

На руки не нужно переносить основной вес. Держи их в расслабленном состоянии. Стопы поставь параллельно полу, а колени подвинь слегка вперед, чтобы нагрузка на мышцы равномерно распределялась. Голову держи прямо, как будто бы ты едешь по улице и смотришь на дорожную обстановку.

**Нагрузки.** Уровень нагрузок должен соответствовать физической подготовке, тогда от тренажера будет польза. Важно в процессе занятий контролировать пульс и обращать внимание на собственные ощущения.

Если цель упражнений сбросить вес, подойдет средний уровень нагрузки. При этом педали должны легко вращаться. В таком режиме нужно заниматься минимум полчаса, чтобы активировать процесс сжигания калорий.

До начала занятий следует узнать свою максимальную частоту сердцебиения, а потом определить, при каком показателе занятия проходят с максимальной эффективностью. Во время разогрева пульс должен быть не больше 60% от максимального показателя. Во время основной тренировки частота пульса должна составлять порядка 65 – 75% от максимального значения.

**Отслеживание показателей.** Специалисты советуют вести дневник всех тренировок, в котором нужно фиксировать пройденное расстояние, частоту пульса, количество сжигаемых калорий, свое состояние и другие физиологические показатели.

**Правильно подобранная одежда.** Одежда должна быть легкой и не сковывать движения. Для тренировок подойдут шорты для велосипедистов и спортивная майка. По желанию можно использовать перчатки для лучшего сцепления с рулем. Обувь выбирай нескользящую и с жесткой подошвой. Вполне подойдут кроссовки или кеды.

## Нагрузка мышц во время тренировок на велотренажере



Сильная  
нагрузка



Средняя  
нагрузка



Слабая  
нагрузка

# Оптимальное время для тренировок

В выборе времени ориентируйся на биоритмы своего организма. Жаворонкам лучше тренироваться утром, а совам – во второй половине дня. После пробуждения и до начала тренировки должно пройти несколько часов. Не следует садиться на велотренажер менее чем за 2 часа до сна.

После приема пищи должно пройти 90 минут, только потом нужно приступать к упражнениям. За 60 минут до начала работы на тренажере нельзя курить, пить кофе и принимать лекарства.

Если в процессе упражнений возникло чувство жажды, сделай небольшой глоток воды или прополощи рот. Обильное питье не рекомендуется.

# Программа тренировок на велотренажере

Начинать стоит с 20-минутных упражнений, постепенно увеличивая время до 45 минут, а потом до часа. Уделять время тренировкам нужно 3 – 4 раза в неделю.

Существует 2 варианта тренировок:

**Равномерная программа.** Она состоит из одинакового темпа в течение всей тренировки.

**Интервальная программа.** Нужно чередовать спокойный ритм и интенсивное вращение педалей. Этот вид тренировок дает самый оптимальный результат при борьбе с лишним весом и желании улучшить фигуру.

# Этапы интервальной тренировки

1. Разогрев. Длиться 5 – 10 минут. Педали нужно крутить в спокойном темпе и при этом разминать руки.
2. Ускорение. Ускорится на 30 секунд, поддерживая средний ритм и контролируя дыхание.
3. Максимальная нагрузка. Она должна длиться тоже 30 секунд, в это время нужно двигаться с максимальным ускорением.
4. Нужно чередовать интенсивный и спокойный ритм несколько раз.
5. 10 – 15 минут передышка.



# Кому занятия на велотренажере противопоказаны?

До начала тренировок нужно проконсультироваться с врачом, чтобы исключить противопоказания по здоровью. Если после первых занятий появилась одышка, тошнота, головокружение, болезненные ощущения, от тренировок стоит воздержаться.

## **Основные противопоказания:**

- Ишемическая болезнь сердца и стенокардия.
- Астма.
- Гипертония (стадия 2 и 3).
- Воспаление венозных стенок.
- Злокачественные образования.
- Тахикардия.
- Обострение сахарного диабета.

Чтобы достигнуть желаемого результата, важно делать упражнения регулярно. Велотренажер – отличный способ держать себя в хорошей форме и не зависеть от погоды и графика тренера (без которого можно обойтись).

**спасибо за внимание**

