

# Кардиотренажеры

*Выполнил студент 5 курса  
2 группы ФФК Голубев С.А*

- **Для развития выносливости**
- Во всем мире для поддержания здоровья, хорошего самочувствия и прекрасного настроения используются тренажеры для развития выносливости.
- Одним из показателей здоровья человека является состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. К тренажерам, обеспечивающим тренировку данных систем, относятся велотренажеры, велоэргометры, беговые дорожки, степперы, гребные тренажеры, райдеры, эллиптические тренажеры и т.д.

# Магнитные велотренажеры

- Магнитные велотренажеры — современное решение в борьбе за красоту и здоровье. А зачастую еще и лучший вариант в плане соотношения «цена-качество». Занятия на магнитных велотренажерах способствуют не только повышению тонуса и снижению веса, но и в целом благоприятно сказываются на состоянии здоровья — повышают настроение, снимают стрессы и напряжение



- Велотренажеры служат для тренировок сердечно-сосудистой и дыхательной системы, снижения веса, укрепления мышц ног. Все модели имеют компьютер, показывающий время, скорость, пройденную дистанцию, частоту пульса. У тренажеров изменяемый угол наклона руля, транспортные ролики, позволяющие фиксировать ногу в педали, изменяемая высота сиденья.

Эластичное покрытие  
широкого охвата

- При выборе магнитного велотренажера следует обратить внимание на следующие характеристики:
- масса маховика — чем она больше, тем более плавно и бесшумно работает велотренажер;
- предельно допустимый вес — который, как правило, не менее 100 кг;
- необходимые дополнительные функции — измерение скорости, времени, потраченных калорий, дистанции, кардиодатчики и т.д.
- количество уровней нагрузки — от 8 до 17 программ.



# Решаемые задачи

- Магнитные велотренажеры при выборе различных программ тренировки позволяют решать следующие задачи:
- Сжигание жира и снижение веса. Рекомендуются длительные постоянные нагрузки при нормальном уровне пульса. Оптимальное время занятий составляет не менее 40 минут в день — жир начинает сжигаться только после 25 минут тренировок.
- Повышение тонуса. Главный фактор успеха в решении этой задачи — занятия без принуждения и постоянный контроль пульса покоя, который не должен переходить за отметку более чем  $+ / - 10-15$  ударов от вашей нормы.
- Укрепление мышц ног, ягодиц и спины. Рекомендуются тренировки с постепенным увеличением нагрузки. Размеренность хорошо отражается не только на укреплении тела, но и способствует нормальной работе сердечнососудистой системы.



2 Предназначен для домашних тренировок. Оптимальный выбор для начального уровня. Дизайн велотренажера Altitude Res-1735 эргономичный, выполнен с добавлением яркого апельсинового цвета в общий классический белый фон.



- Тренажер «Велоэргометр» предназначен для тренировки на выносливость.
- На тренажере по умолчанию установлена минимальная нагрузка. Когда тренируемый начинает набирать скорость, эта нагрузка увеличивается в математической прогрессии, при постоянной скорости- нагрузка не меняется. Минимальную нагрузку можно изменять как в большую, так и в меньшую сторону через коэффициент нагрузки  $T$ , который задается с дисплея тренажера. Скорость «Велоэргометра» меняется от 0 до 120 об/мин.



- Относится к эргометрам с точностью дозировки нагрузки от 30 до 450 Ватт. Body Charger GB9100 имеет несколько уровней сопротивления:.. В памяти бортового компьютера заложены 10 предустановок, включая программы стабилизации веса.
-

# Велотренажеры и велоэргометры: в чем разница?

- Велотренажеры это имитаторы велосипедов, снабженные специальной системой торможения. Для контроля за состоянием человека во время тренировок используются компьютеры, отслеживающие такие параметры, как частота пульса, скорость вращения педалей, расход калорий.
- Велоэргометры же это те же самые тренажеры, но сконструированные для нацеленных тренировок, измеряют объем выполненной Вами работы, характеризуются точным контролем нагрузки и точными показаниями измеряемых величин. В соответствии с европейским стандартом DIN EN 957-1/5, эргометры должны иметь показания нагрузки в ваттах.

# Беговые дорожки



# Особенности беговых дорожек

- Беговая дорожка, это наилучший способ избежать уличной толчеи, безумных собак и, наконец, отличный способ сэкономить Ваше время. Особенно необходима беговая дорожка для людей, проходящих курс реабилитации. Беговые дорожки бывают двух типов:
- Механические беговые дорожки, где полотно движется с помощью самого спортсмена и нагрузка изменяется с помощью магнитного поля воздействующего на маховик.
- Электрические беговые дорожки, где движение происходит с помощью электромотора.

# Особенности беговых дорожек

- **Беговые дорожки тоже дают хорошую нагрузку и не только на мышцы ног, но и на мышцы спины, грудного пояса. однако при этом имеют довольно большие габариты**

# Механическая беговая дорожка



# электрическая беговая дорожка

- Относится к профессиональным моделям кардиооборудования, предназначенным для коммерческого использования и тренировки профессиональных спортсменов. Отличается высокой прочностью конструкции с улучшенной эргономикой. Нагрузка изменяется за счет инерционного движения, создаваемого пользователем, при этом вес маховика (25 кг) обеспечивает стабильно высокое сопротивление при вращении педалей. Маховик относится к тяжелому классу, что гарантирует предельную плавность вращения и абсолютную бесшумность работы велотренажера Lime Pro-Equipment S 1.0. Для контроля пульса предусмотрена возможность подключения беспроводного кардиодатчика (приобретается как дополнительная опция).



# электрическая беговая дорожка



# Спин байк



- Тренировка на спин-байке Lime Pro-Equipment S 1.0 максимально приближена к езде на спортивном велосипеде. В виду отсутствия программного обеспечения, пользователь в индивидуальном порядке выбирает интенсивность и продолжительность занятия. Уровень комфорта: гелевое сиденье «GelSoft» с регулировкой в двух плоскостях, система экстренного торможения. Элементы велотренажера хромированы, дополнительно покрыты антикоррозийной защитой. Дизайн кожухов – карбон-графит.

# Эллиптические тренажеры



- **Эллиптические тренажеры** - это гибридный велотренажер, степпера и беговой дорожки. На таких тренажерах занимаются по принципу кросс-тренинга: встаете на платформу, руками беретесь за рукоятку и шагаете, крутя педали по эллипсу. Такая траектория, имитирующая естественную ходьбу или бег, исключает нагрузку на голеностоп и коленный сустав (чего не удастся избежать при тренировке на беговой дорожке или на велотренажере) и обеспечивает нагрузку на мышцы спины и рук в дополнение к нагрузке на ноги

# Гребные тренажеры



- - очень эффективно тренируют как сердечнососудистую так и систему дыхания и основные группы скелетной мускулатуры. Поэтому гребной тренажер нельзя полностью отнести к кардиотренажерам. Они хорошо тренируют мышцы рук, ног и туловища.. Гребные тренажеры в своих тренировках лучше использовать только подготовленным людям.

На гребных тренажерах нагрузка варьируется за счет длины весел, а на дисплее показывается информация о состоянии организма занимающегося и



# Степпер тренажеры

- – этот тренажер имитирует подъем по лестнице, воздействие на сердечнососудистую и дыхательные системы меньше чем на беговой дорожке. Преимущество степпера в том, что занимаясь на нем, человек уменьшает нагрузку, по сравнению с беговой дорожкой на суставы и позвоночник. Многие степперы оснащены рукоятками, опираясь на них можно увеличить нагрузку на заднюю поверхность бедра и ягодичные мышцы. На современных степперах можно регулировать уровень



# Степпер



•Спасибо за  
внимание