

# ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР

Выполнила:  
Студентка 3 курса 2 группы  
ТиМ настольного тенниса  
Сидикова Карина



# Что такое гребной тренажер?

- ▣ Гребной тренажер представляет собой конструкцию из маховика и рукояток, позволяющую выполнять движения, максимально приближенные к гребле в лодке. Многие модели даже оснащены вентилятором, который имитирует порывы ветра. Таким образом, тренировка на гребном тренажере практически полностью воспроизводит занятия греблей.

- Существует два вида гребных тренажеров: механические и магнитные. Магнитный гребной тренажер – более продвинутая и дорогая модель. Нагрузка в таких тренажерах не зависит от механического воздействия, может регулироваться и задаваться отдельно на каждое «весло». Кроме того, благодаря электромагниту тренажер работает плавно и бесшумно.

- ▣ механический гребной тренажер



магнитный гребной тренажер



- Гребные тренажёры — наиболее силовые из всех фитнес — видов. Они особенно полезны для людей молодого и среднего возраста, которым необходима тренировка выносливости и силы. Но людям с сердечно — сосудистыми заболеваниями, нарушениями мозгового кровообращения и при обострениях радикулита гребной тренажёр противопоказан. При занятиях на гребном тренажёре задействованы едва ли не все мышцы тела: ног, рук, ягодиц, пресса, спины и груди. Они помогают регулировать работу сердца и лёгких.

- ▣ Тренировку на веслах можно отрабатывать как движением вперед, воздействуя таким способом на брюшные мышцы, так и движением назад — на более дорогих моделях, — воздействуя на спинные мышцы и ягодичные. Упор на тренажёре для занятий греблей устанавливается автоматически. Таким образом, сиденье, в котором Вы находитесь во время тренировок, изменяет положение, имитируя движения спортсмена в лодке. Электронный монитор (имеется не на всех моделях) высвечивает следующие данные: количество ударов веслами, темп Вашей работы, время тренировки, количество затраченных калорий.



# Для чего нужен гребной тренажер?

- Гребной тренажер незаменим для тренировки не только выносливости, но и силы, а также координации движений. Когда наблюдаешь за тренировками опытного гребца, кажется, что он не прилагает к выполнению упражнения никаких усилий. Но если вы попробуете сесть за гребной тренажер и повторить движения, вы обнаружите, что это требует гораздо большей координации движений, чем кажется.



- ▣ Гребной тренажер – отличный вариант и для тех, кто хочет избавиться от лишних килограммов. За одну интенсивную тренировку можно «сжечь» до 800 килокалорий за час. Занятия на гребном тренажере рекомендованы людям со средней степенью ожирения и относительно безопасны даже при повышенном давлении. Однако в этом случае при определении нагрузок лучше проконсультироваться с врачом.
- ▣ Гребной тренажер относится к группе кардиотренажеров, поскольку тренировки на нем способствуют нормализации сердечного ритма и укреплению сердечнососудистой и дыхательной систем.

# Советы по выбору гребного тренажера.

- ▣ Прежде чем отдать предпочтение той или иной модели, сделайте замер в комнате, в которой будет стоять ваш гребной тренажер. Хотя как правило сложностей с размещением не возникает, поскольку гребные тренажеры достаточно компактны: самый маленький может быть размером всего 40 на 125 см.
- ▣ Для любительского использования дома будет вполне достаточно простой складной модели гребного тренажера, рассчитанного на начальный уровень нагрузки. Если же вы намерены заниматься тренировками всерьез или профессионально занимаетесь греблей, то вам нужны более продвинутая модель, оснащенная гибкой системой контроля и настройки разных уровней нагрузок.

- ▣ При занятиях на гребном тренажере важно следить за пульсом. Часто замерять его самостоятельно – очень неудобно. Поэтому рекомендуем вам выбирать модель со встроенным миникомпьютером. Компьютер измеряет и сохраняет в памяти не только данные о пульсе, но и время занятий, пройденную дистанцию, расход калорий, число и частоту гребков.
- ▣ Если вы азартный человек или грести в одиночестве вам просто скучно, выбирайте модель с телевизионной системой, которая превратит ваши тренировки в соревнования с компьютерными соперниками.

# Советы по тренировкам на гребном тренажере.

- На начальной стадии рекомендуется работать в среднем темпе — 20-25 гребков в минуту, с мощностью 100 — 300 Ватт.
- Во время тренировки старайтесь напрягать не спину, а мышцы ягодиц и бедер.
- Не напрягайте колени.
- Не наклоняйтесь вперед при выполнении гребка.
- Гребите плавно и не останавливайтесь.
- Если чувствуете, что устали, отдохните. Занятие в 3 подхода по 10 минут с 10-минутными перерывами равноценно 30-минутному занятию без отдыха.