

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОРБИТРЕКА

Студенты гр. 119041-18 Абрамович Т.А., Дарануца К.С.
Научный руководитель – канд. техн. наук, доц. Клоков Д.В.

Тренажеры можно условно разделить на два вида: тренажеры, повышающие выносливость (кардиотренажеры), и тренажеры, развивающие силу (силовые тренажеры). Кардиотренажеры предназначены для разминки перед основной тренировкой, для более продолжительных занятий с целью укрепления сердечно-сосудистой системы и сжигания жира. К кардиотренажерам относятся: беговые дорожки; велотренажеры; степперы; гребные тренажеры; эллиптические тренажеры.

Эллиптический тренажер (орбитрек, эллипсоид) – это тренажер, который использует имитацию движений при беге и снижает нагрузку на суставы. Существует пять основных видов эллипсоидов: ременные и механические; магнитные; аэромагнитные; электромагнитные. По общему признанию эти тренажеры считаются наиболее результативным устройством для похудения, потому что занятия на орбитреке идентичны занятиям на беговой дорожке. При выполнении упражнений на нем параметры усвоения кислорода, выработки молочной кислоты, пульса и объема физических усилий совпадают с параметрами при занятиях на беговой дорожке.

Научные исследования показали, что при работе на орбитреке возникает лучшая координация между четырехглавыми мышцами бедра и подколенными сухожилиями. Тренировки на орбитреке полезны для бегунов и велосипедистов, так как им необходимо поддерживать баланс между разными группами мышц.

Таким образом, эллиптический тренажер один из лучших кардиотренажеров, занятия на котором укрепляют сердечно-сосудистую систему и сжигают жиры без негативного воздействия на суставы.

Литература

1. Польза и вред эллиптического тренажера – все не так просто, как кажется. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://klubfedotova.ru/massonabor/chto-dolzhen-vklyuchat-v-sebya-ellips-polza-i-vred-ellipticheskogo>. – Дата доступа: 17.04.2019.