

Тренажер CYBEX Arc Trainer увеличивает силу ног

Влияние тренировок высокой интенсивности на тренажере Cybex Arc Trainer на физические способности взрослого мужчины со средней физической подготовкой

Скот Муди
Центр спортивного развития
Оверленд парк, КС



Введение: Во время предыдущего исследования было установлено, что в случае установки относительно высокого уровня сопротивления на тренажере Cybex Arc Trainer, тренирующийся может повысить выносливость и работоспособность своего тела. Предположим, что тренажер лучше всего использовать в условиях высокого сопротивления, тогда он может увеличить и физические способности человека.

Цели исследования: Определить могут ли занятия на кардио тренажере повысить физические способности объекта исследования.

Методы:

10 здоровых испытуемых мужского пола тренировались на тренажере Cybex Arc trainer три дня в неделю в течение трех недель. Испытуемые совершали 19-минутную тренировку, в течение которой подход с высоким сопротивлением длился 4 минуты с интенсивностью 120 шагов в минуту, а затем следовал минутный перерыв. Подходы повторялись 4 раза.

Испытуемых проверяли с помощью двух счетчиков, которые определяли физические показатели нижней части тела. Счетчик «прыжок в длину» фиксировал показатели произведенной силы, в то время как счетчик «контролируемого прыжка» учитывал показатели контроля силы.

Десять объектов исследования прошли тесты до и после тренировок. Они не выполняли других тренировок.

Результаты:

Группа тренирующихся на тренажере Cybex Arc Trainer увеличила максимальную длину своего прыжка с 129,8 см до 149,2 см после трех недель тренировок. Показатели улучшились на 17%, в то время как контрольная группа не улучшила свои показатели (рис. 1).

Длина контролируемого прыжка у группы, тренирующейся на тренажере Cybex Arc Trainer, увеличилась с 143,6 см до 163,0 см. Таким образом, увеличение составило 14%. В то же время контрольная группа не продемонстрировала какие-либо улучшения (рис. 2).

Вывод: Тренажер Cybex Arc Trainer позволяет максимально повышать нагрузку и скорость, что влечет за собой увеличение силы в нижней части тела. Это благотворно влияет на результаты в беге, прыжках, а также на способность пожилых людей к передвижениям.



Максимальная длина прыжка

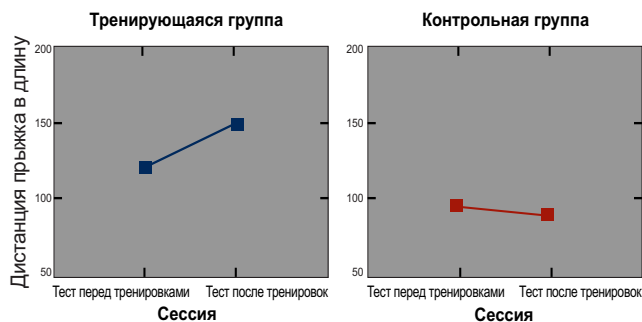


Рис. 1. Функциональная способность (производство силы)

Максимальная длина контролируемого прыжка

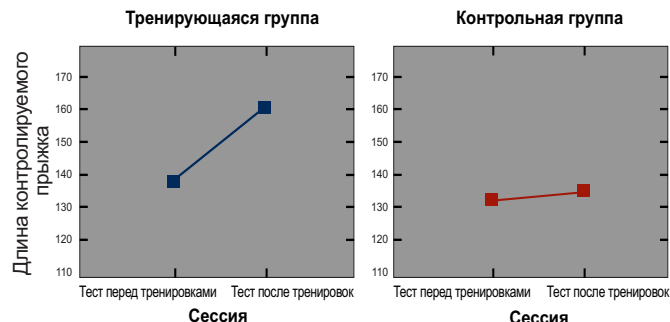


Рис. 2. Функциональная способность (контролируемая сила)



Настоящее исследование полностью доступно по адресу www.cybexinstitute.com.