

СУВЕХ Arc Trainer повышает работоспособность и выносливость тела

Влияние тренировок высокой эффективности на тренажере Cybex Arc Trainer на работоспособность и выносливость тела

Скот Муди
Центр спортивного развития
Оверленд парк, КС



Введение: Кардио тренажеры обычно используются как средство для повышения аэробной производительности или для снижения веса. Если тренажер позволяет занимающемуся тренироваться с высокой степенью интенсивности, создавая эффективное сопротивление, тогда его эффект не ограничивается только вышеперечисленными применениями.

Цели исследования: Определить могут ли занятия на кардио тренажере повысить работоспособность и выносливость тела 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.

Испытуемые прошли проверку до и после тренировок, методом записи количества ватт, произведенных во время 4 подходов. В дополнение, мышечная выносливость была определена с помощью упражнения «жим ногами», испытуемые должны были выполнить максимум жимов с весов равным 75% от массы их собственного тела.

Десять объектов исследования мужского пола были проверены на выносливость и работоспособность перед началом тренировок на тренажере Cybex Arc Trainer и после их окончания. Других тренировок испытуемые не выполняли.

Результаты:

Группа тренирующихся улучшила показатели работоспособности на 22%, в то время как контрольная группа не показала новых результатов (Рис. 1).

Группа тренирующихся улучшила показатели в жиме ногами на 35%, при условии, что утяжеление составляло 75% собственного веса испытуемых, в то время как контрольная группа не улучшила свои показатели (Рис. 2).

Выводы: Несмотря на тот факт, что Cybex Arc Trainer является кардио тренажером, он позволяет повысить работоспособность и выносливость организма. Тренировки дают прямое преимущество активным людям; людям, участвующим в спортивных соревнованиях, а также помогают снизить риск возникновения травм.

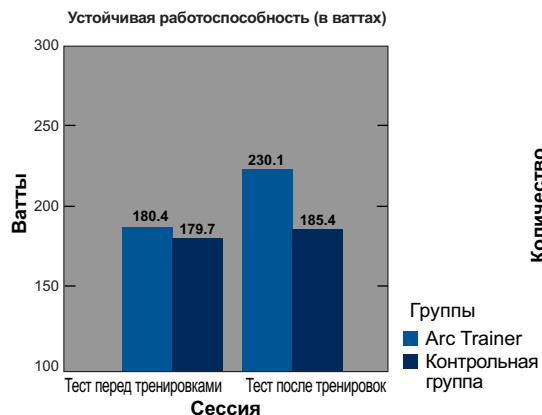


Рис. 1. Работоспособность (ватты)

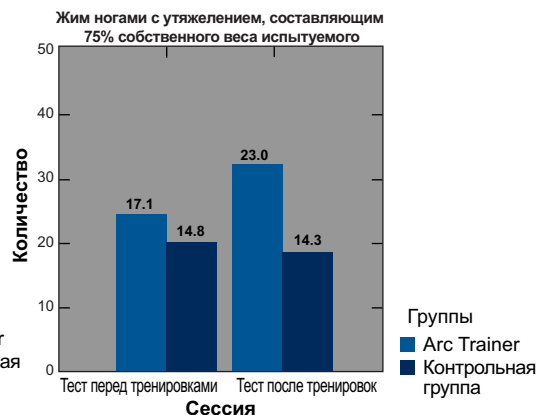


Рис. 2. Мышечная выносливость (количество)



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