

Интенсивность тренировок на тренажере Arc Trainer может соответствовать тренировкам на эллиптическом тренажере, но с меньшими затратами энергии

Сравнительная характеристика частоты пульса и индивидуальной реакции организма при тренировках на безударных тренажерах

Михаэль Тернер, доктор, Элисон Уильямс, бакалавр наук, Эми Уиллифорд, магистр естественных наук, Митчелл Кордова, доктор Университет Северной Каролины, г. Шарлотт



Введение: Отсутствие толчков при занятиях на безударных тренажерах не предполагает отсутствия стресса для мышц под воздействием нагрузок. Кроме того, занятия на безударных тренажерах могут вызвать различные реакции сердечнососудистой системы на соизмеримые нагрузки.

Цели исследования:

Определить влияние занятий на тренажере Cybex Arc Trainer и на другом популярном эллиптическом тренажере на частоту пульса, количество затрачиваемых усилий и на дискомфорт в суставах.

Методы:

10 мужчин и 8 женщин были протестированы на максимальный уровень потребления кислорода, а затем занимались на тренажере Cybex Arc Trainer и на популярном эллиптическом тренажере так, чтобы объем потребляемого кислорода соответствовал 55%, 65% и 75% от максимального уровня потребления.

Во время каждого захода снимались показатели частоты сердцебиения. Испытуемые сообщали об общем уровне затраченных усилий и признаках дискомфорта в области поясницы, бедра и колена.

Результат:

Средняя частота пульса во время всех трех тренировок на тренажере Cybex Arc Trainer была значительно ниже, чем при занятиях на популярном эллиптическом тренажере.

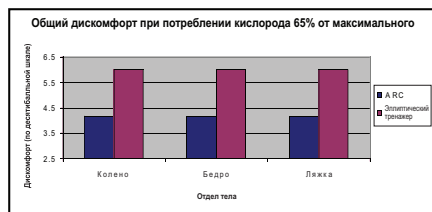
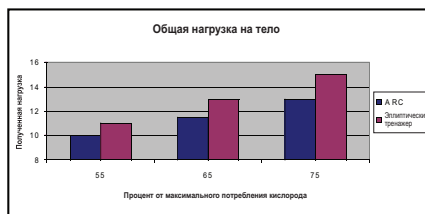
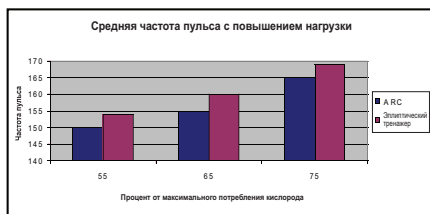
Общая нагрузка на тело возрастала с увеличением интенсивности тренировки на обоих тренажерах, но при занятиях на Arc Trainer нагрузка была значительно ниже, чем при занятиях на эллиптическом тренажере.

Во время тренировки на эллиптическом тренажере с уровнем потребления кислорода 65% испытуемые сообщали о значительно большем дискомфорте в суставах, чем во время тренировки на Cybex Arc Trainer.

Выводы: Cybex Arc Trainer дает пользователю возможность тренироваться с той же нагрузкой, что и на эллиптическом тренажере, но с меньшим стрессом и дискомфортом для мышц и суставов.



CYBEX ARC TRAINER 750AT



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