

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОГО ЗАЛА И ЗАЛА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СОВРЕМЕННЫМИ ТРЕНАЖЕРАМИ

Занятия физической культурой – это возможность вести здоровый образ жизни. Упражнения укрепляют иммунитет, развивают мышцы, а также поддерживают хорошее настроение. Физические нагрузки способствует выработке серотонина и дофамина. Эти биологически активные вещества называют «гормонами радости», они являются естественными антидепрессантами.

Безусловно, положительный эффект приносят и занятия на тренажерах. Тренировки развивают в человеке чувство дисциплины, при систематических упражнениях улучшается состояние здоровья, физическая форма и настроение.

Беговая дорожка



Беговая дорожка - спортивный аэробный тренажёр для занятий бегом или ходьбой в помещении, имитирует беговую трассу.

Правильное и разумное использование тренажера позволяет добиться впечатляющих результатов. Положительным моментом быстрой ходьбы или бега является не только стройная и подтянутая фигура, но и поддержка здоровья сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Велоэргометр



Велоэргометр - разновидность электронного велотренажера с точной настройкой измерений нагрузки, пройденного расстояния, пульса и других показателей тренировки. Это интеллектуальный велотренажер. Контролируя параметры тренировки - вашу скорость и сердечный пульс, он сам снижает или увеличивает уровень сопротивления педалей, оставляя уровень нагрузки неизменным. Или наоборот, снижает/увеличивает нагрузку, чтобы на протяжении всей тренировки неизменным оставался пульс.

Какие мышцы тренирует велотренажер? Это мышцы ягодиц, мышцы внутренней поверхности бедра, икры, задняя поверхность бедра (бицепсы), квадрицепсы (передняя поверхность бедра).

Эллиптический тренажер



В эллиптическом тренажере совмещается степпер, беговая дорожка и велотренажер. Этот агрегат представляет собой многофункциональное устройство, относится к группе кардио-или аэробных тренажеров, в связи с чем при проведении регулярных тренировок можно добиться похудения, укрепления организма, а также повышения аэробной способности организма. К достоинствам эллиптического тренажера, в первую очередь, следует отнести то, что ходьба по эллиптической траектории с синхронизацией движения всех частей тела является самой эффективной формой тренировки для мышц ног, бедер, ягодиц, рук, спины, плеч и груди, которые являются основными.

Доска для пресса (скамья для пресса)



Доска для пресса – специализированный тренажер для тренировки мышц пресса и спины, формирования рельефа мышц туловища. Традиционно состоит из короткой или длинной скамьи для сидения и валиков или захватов и для ног для совершения упражнения на сгибания и разгибание туловища, а также на скручивание. Используется как профессиональными атлетами, так и любителями активного образа жизни.

Занятия на пресс-скамье позволят вам добиться следующих результатов:

- поддержка своего тела в оптимальном для себя весе;
- рельефность тела;
- ускорение метаболизма;
- появляется уверенность в себе;
- нормализация координации;
- каждый день ощущение бодрости;
- повышение физических способностей организма;
- предотвращение ушибов и травм.

Силовой тренажёр машина Смита



Силовой тренажёр машина Смита - это конструкция, используемая для тренировки с весом. Она состоит из самой рамы и штанги, закрепленной в стальных рельсах, допускающих только вертикальное или почти вертикальное движение. Эта машина может использоваться для самых разнообразных упражнений, хотя она наиболее часто используется, чтобы приседать с весом. Это отличный силовой тренажер, позволяющий качественно тренировать все группы мышц, поддерживать мышцы в тонусе.