

БИБКО А.А., строительный факультет, гр.А-31,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Кудрицкий В.Н., канд. пед. наук, доцент,
профессор УО «БрГТУ»

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ КАРДИОТЕНАЖЕРОВ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Введение. Все тренажеры условно можно разделить на силовые и кардио (аэробные). Кардиотренажеры – это тренажеры, имитирующие естественные для человека движения: бег, ходьбу на лыжах, подъем по лестнице, греблю, езду на велосипеде. Действие кардиотренажеров направлено на восстановление работы сердца, нормализацию работы дыхательной системы, выведение из организма ненужных веществ, освобождение от лишних килограммов.

Цель работы – исследовать влияние кардиотренажеров на организм человека при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Методы исследования. В работе использовались интернетные ресурсы, изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

Обсуждение результатов. Существует несколько разновидностей кардиотренажеров, которые можно использовать как дома, так и в фитнес-зале. К их числу относятся беговые дорожки, велотренажеры, степперы, эллиптические тренажеры.

Все кардиотренажеры в первую очередь рассчитаны на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Поэтому при занятиях на кардиотренажерах необходимо постоянно следить за показателями пульса. Приблизительно рассчитать максимально допустимую частоту пульса можно самостоятельно по формуле: 220 минус возраст. Принято, что на начальном этапе тренировок пульс должен составлять 60-65% от максимального.

Программа тренировок в режиме «Кардиозона» (Cardio-zone) наиболее эффективна и целесообразна, так как она построена на чередовании пиковых нагрузок и спадов. Такая система тренировок подразумевает укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма с соблюдением основных требований при организации учебного процесса. К ним можно отнести режим тренировок, организацию сбалансированного питания, режим сна и отдыха.

Выводы. Эффективность применения кардиотренажеров неоспорима. Кардиотренинг улучшает работу сердечно-сосудистой системы и тем самым активизирует аэробную энергетическую систему, которая питает кислородом весь организм. Также тренировка на кардиотренажерах держит тело в тонусе и отлично нагружает мышцы при условии интенсивности занятий.