

Велотренажеры

- Тренажер (от англ. Train-обучать, тренировать) - учебно-тренировочное устройство для отработки рабочих навыков.

Виды:

- Все велотренажеры разделяются в зависимости от типа своей посадки и конструкции. Так, существует четыре вида агрегатов: горизонтальный, вертикальный, гибридный и портативный. Каждый из них имеет свои ярко выраженные особенности и подходит для разных людей. Ниже приводим детальные характеристики всех видов велотренажеров. Основываясь на этих данных вы сможете подобрать самый эффективный для себя агрегат

Вертикальный велотренажер

- Тренажер такого типа является имитатором трекового велосипеда. Именно любители обычных дорожных велосипедов и шоссейников смогут ощутить полноценные нагрузки от тренировок прямо у себя дома. Свое название этот велотренажер получил от того, что его педали расположены прямо под сиденьем. Во время занятий ноги находятся в вертикальной плоскости. Вертикальный тип посадки позволяют задействовать практически все группы мышц.

Эти агрегаты отличаются высокой компактностью. Они не занимают много места и могут эксплуатироваться на очень маленьком пространстве. Именно вертикальные велотренажеры являются самыми востребованными во всем мире. Они дают возможность почувствовать себя в роли настоящего велосипедиста. Недостатком является лишь противопоказание для людей, имеющих какие-либо травмы спины.

Sportop B870P



Горизонтальный велотренажер

- Велотренажеры этого типа являются самыми удобными и комфортабельными. Они созданы специально для людей, имеющих проблемы со здоровьем. Горизонтальная посадка позволяет снять нагрузку со спины. Во время тренировок задействованы только лишь мышцы ног. Горизонтальный велотренажер используется в реабилитационных целях, для восстановления после различных травм и недугов. Так, они очень эффективно и мягко воздействуют на скелет нижней части тела, а также позволяют проработать дыхательную и сердечную системы.

Горизонтальные велотренажеры считаются самыми надежными и безопасными. Их используют в спортивных и медицинских учреждениях. Многие спортсмены значительно ускоряют свое восстановление после травм благодаря тренировкам на велотренажерах этого вида.

Sportop B1100



Портативный велотренажер

- Этот тренажер не имеет в своей конструкции сиденья и может легко транспортироваться благодаря малым габаритам. Его изобрели специально для людей, находящихся в постоянных разъездах или не имеющих свободного места в доме. Портативный велотренажер настолько мал, что легко может поместиться в вашем багажнике, в шкафу или даже за компьютерным столом.

Кроме вышесказанных достоинств этот тренажер имеет и ряд недостатков. В частности он не так эффективен, как модели с вертикальным и горизонтальным типом посадки. Во время тренировок нагрузка распределяется под другим вектором и очень сложно распределять усилия на обе ноги. На портативном велотренажере очень сложно подобрать оптимальное сопротивление. Словом, все зависит от ваших потребностей.

Christopeit Sport MB 10



Гибридный велотренажер

- Гибридный велотренажер отличается своей уникальной конструкцией. Он позволяет проводить тренировки как сидя, так и полулежа. Это обеспечивается благодаря возможности регулировать кресло в нескольких плоскостях. По большому счету гибридный велотренажер является результатом слияния агрегатов с горизонтальным и вертикальным типом посадки.

Велотренажеры этого типа встречаются очень редко, так как пользуются меньшим спросом. Ведущим брендом, выпускающим гибридные велотренажеры является торговая марка [Matrix](#).

Sportop B5000



Велотренажеры от типа нагрузки

- Велотренажеры также разделяются в зависимости от типа нагрузки. Так, бывают агрегаты с ременным, магнитным, колодочным, электромагнитным приводом и велоэргометры.

Велотренажер ременной

- Велотренажеры с ременным приводом считаются самыми простыми и дешевыми. Они абсолютно автономны и не требуют подключения к электросети. Подобно обычному велосипеду, они имеют специальный ремень, надетый на маховик. Уровень нагрузки увеличивается или уменьшается путем изменения натяжения ремня. Эта система очень проста и доступна каждому.

Также может использоваться цепная система привода. Ее смысл заключается в воздействии педалей на маховик. Этот привод более устойчив к износу, чем ременной, но при этом значительно громче в работе. Главные недостатки велотренажеров с ременным типом сопротивления - низкая плавность хода и чрезмерно высокий шум.

Sport Elit Body Sculpture SE-1310



Велотренажер колодочный

- Тренажеры с колодочной системой нагрузки идентичны обычному трековому велосипеду. Они имеют тяжелый маховик, к которому прижимаются тормозные колодки. Такая система позволяет создать довольно большое сопротивление. За счет габаритов маховика колодочные велотренажеры имеют максимальную плавность хода. Это позволяет лучше прорабатывать все мышцы, исключая возможность микротравм.

Колодочные велотренажеры очень популярны в кругах профессиональных велосипедистов. Они дают возможность эффективно тренироваться в зимнее время года. К недостаткам этих агрегатов можно отнести их большой вес. В целом их функциональность зависит от целей, которые вы перед собой ставите.

Fitex M900



Велотренажер магнитный

- Как и в агрегатах другого типа, в магнитном велотренажере имеется увесистый маховик. Сопротивление его движению создается двумя магнитами. Оно регулируется их удалением или приближением к маховику. Такая конструкция дает больше уровней нагрузки чем в ременных и колодочных агрегатах.

Магнитный велотренажер имеет высокую плавность хода и бесшумен в работе. Он более долговечный и надежный в использовании. Если вы ставите перед собой высокие цели, то должны выбрать велотренажер с магнитным или электромагнитным типом сопротивления. Только они имеют необходимую функциональность и позволяют следить за состоянием своего организма в режиме онлайн.

Sportop B880



Велотренажер электромагнитный

- Велотренажер этого типа считается самым качественным и функциональным. Он вобрал в себя все самые последние технологии и позволяет добиться любых поставленных задач. По своему принципу он похож на агрегат с магнитным приводом. Отличием является то, что сопротивление обеспечивается не магнитами, а электромагнитным полем. Эти тренажеры имеют встроенный генератор тока и независимы от сети. Именно электромагнитные велотренажеры являются самыми дорогими, так как обладают целым рядом преимуществ.

Все модели электромагнитных агрегатов оборудованы современной системой электроники. Она позволяет определить свою текущую физическую готовность и выбрать правильный режим тренировки. Встроенные датчики пульса исключают возможность перегрузки сердечной мышцы. Их данные можно всегда увидеть на мониторе. Также здесь показываются все параметры и статистика занятий.

Электромагнитные велотренажеры имеют разъемы для подключения внешних устройств мультимедиа.

Sporttop B800P



Велоэргометр

- Велоэргометры созданы специально для использования в оздоровительных и реабилитационных целях. Благодаря своей электромагнитной системе нагрузки они обладают максимально плавным и ровным ходом. Высокий функционал электронного модуля позволяет выбирать множество пользовательских программ и настраивать индивидуальные режимы работы. Комфортабельная ортопедическая посадка снижает нагрузку на спину.

Велоэргометры очень эффективны при наличии сердечных заболеваний и лишнего веса. На современном дисплее вы сможете видеть свой пульс, потраченные калории и многое другое.

Kettler X5

