Сайкл-аэробика

Автор: Administrator
24.06.2013 12:38 -



Сайкл-аэробика (от англ. cycle - велосипед, ездить на велосипеде) - тренировка на специальном велотренажере, который называется сайклом. Это вид аэробики высокой интенсивности, которую можно выполнять людям, имеющим здоровое сердце, беспроблемные колени и отсутствие варикоза.

Кардионагрузка во время таких занятий велика, поэтому надо привыкать к ней постепенно и обязательно консультироваться с тренером. Сайкл-аэробика имитирует езду на велосипеде по пересеченной местности, на тренажере есть возможность регулировать скорость и нагрузку, а также тип езды, что отсутствует у обычного ***велотренажера***
. Можно просто крутить педали, сидеть в различных положениях, а также тренироваться стоя. Все это позволяет менять как интенсивность ***тренировки***
, так и группы ***мышц***
, работающих максимально продуктивно.

Обычно темп задает инструктор, который не дает расслабляться, заражает своей энергией и заставляет выкладываться на занятии "по полной". Именно поэтому сайкл-аэробика является очень действенным средством для похудения и обретения красивой фигуры. В США и странах Европы большой популярностью пользуются групповые занятия, имитирующие шоссейные велосипедные гонки, которые носят название ***спиннинг*** и были разработаны в 90-х годах американским велосипедистом Джоном Голдбергом.

В любом случае сайкл - замечательный способ ***похудеть*** за короткий срок, при достаточном уровне ***физической подготовки*** и выносливости.