



СПОРТИВНІ ТРЕНАЖЕРИ

Гаврилова Надія Михайлівна
старший викладач кафедра
фізичного виховання НТУУ
«КПІ»

Спортивний тренажер-пристрій
для виконання вправ,
спрямованих на тренування
серцево-судинної системи, та
розвитку сили м'язів





Основні групи спортивних тренажерів:

- Кардіо-тренажери (аеробні)
- Силові тренажери - для тренування і зміцнення м'язів
- Тренажери для відпрацювання технічних прийомів в спорті

Тренажер для пресу

Крім естетичного зовнішнього вигляду, хороший прес виконує функцію корсета тіла людини. Загальне фізичне здоров'я людини не можливо без сильного преса. Щоб досягти цього, знадобляться заняття на тренажері.



Користь тренажера



- Спортивна фігура
- Міцні м'язи



ХОЧУ БУТИ ПРИВАБЛИВОЮ

За допомогою тренажера для преса, значно зміцнюється і оздоровлюється весь організм людини, а постава набуває красиву і правильну форму.



Різновиди тренажерів

На сьогоднішній день, найпопулярнішим видом тренажерів для преса є моделі які, крім основного навантаження на м'язи живота, беруть участь у розвитку м'язів спини і ніг.




- Тренажери бувають горизонтальними і похилими, мають подушки і валики для ніг, що дозволяють зробити тренування максимально комфортним.
- Заняття на тренажері поєднують з силовими вправами, для більш швидкого досягнення результату.



Один важливий момент:
щоб мати підтягнутий
живіт і струнку талію,
потрібно не лише
займатися на тренажері
для преса, а й вести
здоровий спосіб життя в
цілому.



- 
- Велика розмаїтість тренажерів для преса, дозволяє зробити власний вибір і почати працювати.
 - Але не варто забувати головне правило, дотримуватися регулярності занять з поступовим збільшенням навантаження!



Дякую за увагу !

Наші координати:
вул. Верхньоключева 1/26 учбовий
корпус 24. Спортивний центр
НТУУ «КПІ» I поверх.