### Описание зоны кардио тренажеров

Зона кардио-тренажеров предназначена для стимуляции работы сердечно сосудистой-системы и подготовки организма к силовым нагрузкам. Современное оборудование позволяет сделать занятия на кардио-тренажерах максимально комфортным и снизить нагрузку на суставы.

Основные виды тренажеров для кардио тренировок:

* Беговая дорожка позволяет создать безопасные условия для бега и ходьбы. Система амортизации снижает нагрузку на суставы, панель отображения показателей помогает выбрать оптимальный темп.
* Степпер – имитация подъема по лестнице, где регулируется ритм и частота шагов. Благодаря наличию поручней во время выполнения упражнений активно задействована не только нижняя часть тела, но также руки и корпус.
* Велотренажер активно воздействуют на мышцы ног и спины. Регулируемый уровень сложности позволяет выбрать подходящую нагрузку и увеличивать ее по мере необходимости.
* Эллиптический тренажер позволяет активизировать все группы мышц. Комплексное воздействие на разные мышечные группы достигается путем совершения шагов по эллипсовидной траектории.

### Преимущества занятий

Тренировки в зоне кардио-тренажеров «разогревают» мышцы и связки, после чего можно переходить к силовым нагрузкам. Сердце начинает работать активнее, способствую кислородному обмену, что позволяет сделать мышечные волокна эластичнее и настроить организм на рабочий лад.

Кардио тренировки крайне эффективны для сжигания жира и коррекции фигуры. Направленное воздействие на проблемные зоны в сочетании со сбалансированным питанием позволяет избавиться от лишних объемов в минимальные сроки.

Занятия на кардио-тренажерах у метро Комендантский проспект в новом фитнес-клубе способствуют укреплению здоровья, улучшению координации и выносливости, снятию усталости и стресса.

### Для кого подходят кардио тренировки

Упражнения в зоне кардио-тренажеров подходят абсолютно всем, вне зависимости от возраста и уровня подготовки. Кардио тренировки являются обязательной частью разминки перед другими курсами, а также могут выступать в качестве отдельной программы.

Те, кто стремится поддерживать себя в хорошей форме и отличном настроении, по достоинству оценят зону современную и безопасную зону кардио-тренажеров в клубе Art of Fitness.

### Одежда и обувь для занятий

Особых требований к одежде и обуви для работы с кардио-тренажерами не предъявляется. Главное, комфорт и свобода ваших движений. Спортивный костюм из дышащей эластичной ткани и кроссовки – стандартный комплект для занятий на кардио-тренажерах у метро Комендантский проспект.

### Как повысить эффективность уроков?

Самый надежный способ повысить эффективность кардио-нагрузок – сочетать их с силовыми тренировками. Такое чередование стимулирует активное сжигание жира, укрепляет мышечный каркас, способствует формированию правильной осанки и спортивной привлекательной фигуры.

Исключение высоко углеводных и вредных продуктов из рациона и правильно организованный режим питания также повысят эффект от тренировок.

Следует воздержаться от приема пищи позднее, чем за два часа до начала урока. Свежевыжатый сок, овощной салат или натуральный йогурт пополнят запас сил по окончанию тренинга.

### Занятия с командой Art of Fitness

Современный спортивный клуб Art of Fitness готов предоставить своим посетителям зону кардио-тренажеров, оснащенную новой качественной техникой премиум класса. Первоклассный сервис и комфорт тренировок подарят заряд бодрости и положительные эмоции от посещения спортзала.