Как я использую велотренажер с воздушным сопротивлением Assault Air Bike

Майкл Бойл (Mike Boyle) — 26 июля 2019

В прошлом году мы переключились с велотренажера Schwinn AirDyne на Assault Air Bike. Assault Air Bike — это, в общем-то, обновленный AirDyne с улучшениями там, где чаще всего происходили поломки. В результате обслуживание новой модели занимает значительно меньше времени. Для AirDyne это была самая большая проблема.

Я давний поклонник велосипедов с воздушным сопротивлением, потому что на них можно самостоятельно регулировать интенсивность упражнений. Чем сильнее нажимаешь на педали, тем больше сопротивление. Легче стать не может. Никаких рычагов или кнопок для переключения, просто жмешь на педали.

Мне также нравятся тренировки на обычных велотренажерах, особенно когда я работаю с хоккеистами или взрослыми клиентами. В несезон со спортсменами я люблю бегать. Однако мы были вынуждены сократить нашу беговую программу, потому что подавляющее большинство игроков теперь в течение всего года катается на коньках в связи с доступностью закрытых всесезонных катков. Когда сезон заканчивается, у них есть короткая передышка, а потом начинается силовое катание на коньках. Многие игроки в дополнение к нашей летней программе продолжают тренироваться на льду. Это нередко приводит к еще большему увеличению их профессиональных нагрузок на опорно-двигательный аппарат. Работа на обычном велотренажере активизирует энергосистему без дополнительного напряжения в паховой области, а значит, сохраняет здоровье спортсмена.

Хоккеисты и взрослые клиенты тренируются на велотренажере Assault, не наклоняясь вперед. В результате, пока они крутят педали, их мышцы не укорочены, а риск травмы из-за перегрузки минимален. Такие травмы очень характерны для бега. Кроме того, тренажер задействует как ноги, так и руки, что повышает пульс сильнее, чем при работе на обычном велотренажере.

Еще один важный аспект. Чтобы получить нужную для развития выносливости частоту сердечных сокращений на обычном велотренажере подготовленному пользователю пришлось бы крутить педали с очень высокой частотой и достаточно долгое время. Это обычно приводит моих спортсменов к сильному закислению мышц ног, что мешает другой запланированной тренировочной работе: силовой и игровой. За счет работы мышц всего тела на Assault вы получаете целевую ЧСС на более низких оборотах и избегаете чрезмерного закисления, если правильно держите интервалы.

Как же мы используем велотренажеры Assault?

Во-первых, мы оцениваем показатель MAS. MAS — это аббревиатура для максимальной скорости в аэробной зоне (maximum aerobic speed). Это скорость, которую вы можете поддерживать на протяжении 6 минут. Это примерно 2 мили на тренажере Assault с новой консолью. На основе показателя MAS мы рассчитываем число оборотов в минуту.

После этого мы задаем интервалы на уровне 110-120% от MAS. На тренажере Assault мне нравится схема 20/10 или 10/20. Для уровня 110% от MAS мы работаем по схеме 20 сек. работа / 10 сек. отдых, а при 120% от MAS – по схеме 10 сек. работа / 20 сек. отдых.

Приведу пример. Предположим, вы достигаете 60 оборотов в минуту во время теста на 2 мили (это будет ровно 5 мин. 30 с). Тогда вам нужно работать по схеме 20/10, чтобы достичь 66 оборотов в минуту и выше на каждом интервале (110% от 60), или по схеме 10/20 для 72 оборотов в минуту (120% от 60).

Я взял эти цифры из материалов Дэна Бейкера.

С хоккеистами мы также делаем повторы по 0,3 и 0,4 мили (50-60 с) при уровне MAS 110-120%.

Переключая клиентов, мы столкнулись с такой проблемой. Спортсменам было сложно привыкнуть к новым цифрам. Все были очень хорошо знакомы с AirDyne и помнили свои показатели на определенных дистанциях и во время интервальных тренировок.

К сожалению, после ряда «улучшений» у нас оказались тренажеры AirDyne с разными колесами (большими и маленькими) и разными консолями. Может показаться, что это не имеет значения, но это не так. В таблице ниже представлены показатели для двух видов колеса и двух типов консолей.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ожидаемое время для спортсменов в хорошей форме (\*1 миля = 1.6 км)** | | | | | | |
|  |  | **Велотренажер AirDyne** | | | | **Разброс значений** |
|  | **Велотренажер Assault** | **Большое колесо + старая консоль** | **Большое колесо + новая консоль** | **Маленькое колесо + старая консоль** | **Маленькое колесо + новая консоль** |
| **1 миля** | 2:20 | 2:40 | 2:30 | 2:30 | 2:20 | 10 с на 1 милю |
| **3 мили** | 7:30 | 8:00 | 7:30 | 7:30 | 7:00 | 30 c на 3 мили |
| **5 миль** | нет данных | 13:40 | 12:50 | 12:50 | 12:00 | 50 с на 5 миль |

Нам нужно было скорректировать показатели при переходе на новую модель. Чтобы усложнить эту задачу, производитель поставил первую партию велосипедов Assault со старыми консолями. На таких тренажерах клиенты стали внезапно «проезжать» милю за 4 минуты, что было на 1 минуту больше, чем на AirDyne. Это привело к серьезным изменениям в тренировочных программах. Самые первые велотренажеры Assault давали интенсивность по факту на 40% выше, чем AirDyne.

С тех пор производитель перешел на новые консоли. Показатели стали значительно ближе к AirDyne. Но у нас до сих пор стоят тренажеры Assault со старыми консолями.

Еще не запутались?

Итак, 1 миля на AirDyne в зависимости от модели занимает от 2:30 до 2:40 мин., а на первых тренажерах Assault — больше 3:30-4 мин. Показания новых тренажеров были скорректированы и сейчас соответствуют модели AirDyne с большим колесом.

Если вы оснащаете свой зал сейчас, то есть смысл вкладываться в одну модель тренажера и консоли, чтобы избежать таких проблем.

Мой опыт был вам полезен?

Надеюсь, что «да».

Оригинал статьи находится на сайте автора <https://www.strengthcoach.com/public/Using-the-Assault-Air-Bike.cfm>