



## Orbitrek - poznaj 4 korzyści wynikające z włączenia go do planu treningowego

data aktualizacji: 2021.04.21



**Orbitrek to jedna z podstawowych maszyn, znajdujących się na wyposażeniu każdej siłowni. Pozwala ćwiczyć różne partie ciała oraz jest bezpieczna w stosowaniu nawet przez użytkowników, którzy dopiero rozpoczynają swoją przygodę ze sportem. W czasie wykonywania treningu na orbitreku ciało wykonuje ruchy analogiczne do tych, które wykonują narciarze biegowi czy turyści chodzący po górach. Poznaj szereg korzyści płynących z włączenia tego popularnego sprzętu do swojego planu treningowego.**

### **Korzyść numer 1: zrzucisz zbędne kilogramy**

Ile trzeba ćwiczyć na orbitreku, aby stracić zbędne kilogramy i wymodelować sylwetkę? Na pewno potrzebne będą treningi w częstotliwości minimum 3 razy w tygodniu po 40-60 minut każdy. Przed wejściem na maszynę nie można zapominać o rozgrzewce. Ćwicząc, należy mieć świadomość tego, jakie jest nasze tętno. W sytuacji gdy trening jest zbyt intensywny, spalanie może być dużo gorsze. Pomocą w spalaniu tłuszczu mogą być też suplementy diety, w tym spalacze tłuszczu, na przykład [Redin](#).

### **Korzyść numer 2: zmniejszysz ryzyko osteoporozy**

W trakcie korzystania z orbitreku wzmacniasz kości i stawy. Udowodniono, że osoby ćwiczące zapobiegają utracie gęstości kości – naturalnemu zjawisku towarzyszącemu procesom starzenia. Zdaniem lekarzy, człowiek z każdym rokiem traci około 1% gęstości kości, a ćwiczenia ograniczają to zjawisko. Będąc na orbitreku, z każdym krokiem pokonujesz jego opór, co wpływa na wzmocnienie nie tylko mięśni, ale również kości. Regularne treningi skutecznie ograniczają ryzyko zachorowania na osteoporozę w podeszłym wieku.

### **Korzyść numer 3: wzmocnisz mięśnie**

Dzięki regularnemu treningowi na orbitrekowi możesz wykonywać również ćwiczenia siłowe. Jeśli ustawisz na maszynie większy opór, skłonisz mięśnie różnych partii ciała do ćwiczeń. Pozwoli to z czasem poprawić Twoją sylwetkę. Pamiętaj jedynie, aby po takim wysiłku wykonać serię ćwiczeń rozciągających nogi. To zapobiegnie powstaniu bolesnych przykurczów. Dużą zaletą orbitreka jest możliwość ćwiczenia różnych partii mięśni, nie tylko nóg (w szczególności ud i podudzi), ale również pleców, ramion i mięśni głębokich. Ważne, aby podczas treningu aktywnie korzystać również z rączek urządzenia. W ten sposób wyrobisz sobie i wzmocnisz mięśnie górnych partii ciała. Natomiast podczas korzystania z maszyny bez dotykania rączek możesz skutecznie wytrenować mięśnie brzucha. Na orbitreku udoskonalisz także sprawność układu oddechowego oraz układu krążenia.

### **Korzyść numer 4: odzyskasz sprawność po rekonwalescencji**

Wielu lekarzy ortopedów oraz fizjoterapeutów zaleca korzystanie z orbitreka w okresach po urazach i rekonwalescencji. Będzie on skutecznie wspierał proces dochodzenia do formy po kontuzjach. Jego zaletą jest to, że nie obciąża stawów, dlatego może być stosowany po operacji rekonstrukcji więzadła kolana. Posiłkując się orbitrekiem, efekty płynące z procesu rehabilitacji będą po prostu lepsze. Ćwiczenia na tej maszynie są w pełni bezpieczne – także dla osób, które miały w przeszłości kontuzje. Z uwagi na małe obciążenie stawów, trening na orbitreku jest wskazany dla osób z nadwagą i otyłością. Nie ma na nim ryzyka urazu stawów kolanowych.

*Artykuł sponsorowany.*

Źródło:

<https://www.infolawa.pl/aktualnosci/item/64173-orbitrek-poznaj-4-korzysci-wynikajace-z-wlaczenia-go-do-planu-treningowe-go>