

Дворец спорта

оздоровление

Регулярные физические упражнения благотворно действуют на организм, совершенствуют физическую форму и снижают стресс. Но мы можем сколь угодно долго оправдывать свое нежелание совершать утренние пробежки, если на улице плохая погода, или откладывать посещение фитнес-клуба, если на это не остается времени. Наличие домашнего тренажерного зала или хотя бы одного тренажера позволит выбрать свой график занятий и избавит от угрызений совести. В предложениях ведущих производителей разбиралась корреспондент «„б“-Дома»

Елена Алеева.

Езда на месте

Тренажеры делятся на две категории — кардио или аэробные (предназначены для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, то есть повышают выносливость) и силовые (развивают мускулатуру и формируют фигуру). К первой группе относятся, например, велотренажеры, беговые дорожки, эллиптический и гребные тренажеры, а также степперы. Силовые тренажеры сконструированы для создания весовой нагрузки в виде гантелей, блинов и штанг или встроенных плоских грузов. В эту же группу входят всевозможные скамьи для прессы и универсальные силовые тренажеры.

Велотренажеры весьма распространены в домах и квартирах из-за возможности компактного размещения (им требуется чуть более 1 кв. м) и относительно доступной цены (от \$150 до \$5500). Несмотря на то что велотренажеры используются часто для развешивания предметов одежды, они одинаково хороши как для тренировки сердечной мышцы и сжигания калорий, так и для развития мышц ног. Велозргометры внешне ничем не отличаются от велотренажеров, но системы нагружения маховика у них разные. В отличие от велотренажеров, где используются постоянные магниты, маховик велозргометра вращается под воздействием электромагнитного поля, поэтому тренажер необходимо подключить к электросети. Нагрузка измеряется и задается в ваттах, регулируется автоматически и поддерживается на заданном уровне вне зависимости от скорости вращения педалей. Так, например, велозргометр RX1 компании Kettler (модель конца 2005 года; стоимость около \$1500) фактически имеет 75 уровней нагрузки, которая может меняться в диапазоне 25–400 Вт. Компания оснастила свою модель гелиевым сиденьем, регулируемым по горизонтали и вертикали, и электроникой фирмы Siemens. Компьютер имеет семь встроенных программ тренировок и одну пульсовую программу, осуществляет конт-

роль за верхним пределом пульса и рассчитывает фитнес-тест. Тренажер выдерживает седока весом до 130 кг, сам же при этом весит 47 кг.

В беге

Бег труппой считается самым эффективным способом сжигания жира. Пульс бегуна при этом должен составлять 60–70% от максимального (он рассчитывается как 220 минус возраст). Ведущие производители беговых дорожек стремятся создать все условия для достижения пользователем максимального результата; с увеличением функционала растут и ценовой диапазон (\$300–12 500). Американская компания ICON свои модели оснастила функцией iFT.com — виртуальным персональным тренером. Программы тренировок записаны на видеокассете или CD и содержат видеоряд или голосовые команды инструктора, который объяснит, как пользоваться iFT.com, покажет упражнения на беговой дорожке, а потом будет подбадривать занимающихся. Для того чтобы воспользоваться подсказками тренера, дорожку подключают к видеоманитофону, компьютеру или музыкальному центру. Звукковые



Многофункциональный тренажер Kettler Basic позволяет тренировать все группы мышц на ограниченном пространстве фото ГРИГОРИЯ СОБЧЕНКО

сигналы, записанные на носителе, считываются компьютером беговой дорожки — он будет автоматически «отрабатывать» указания тренера, изменяя скорость и угол наклона бегового полотна. Виды на экране и музыкальное сопровождение будут соответствовать моменту. В модели NordicTrack E3800 (модель 2006 года; стоимость около \$3700) имеются также во-

сем встроенных, две пульсозависимые и четыре пользовательские программы. У этой модели есть кнопка интенсивности программ, с ее помощью нагрузку можно уменьшить или увеличить вручную. Система амортизации бегового полотна снижает нагрузку на суставы, поэтому во время занятий нет ощущения, что бежишь по асфальту. Как известно, на свежем воздухе мышцы меньше устают — чтобы обеспечить дополнительный приток воздуха, дорожка оборудована встроенными вентиляторами. Мощность двигателя бегового полотна составляет 3 л. с., максимальная скорость, которую развивает дорожка, — 20 км/ч, угол наклона может меняться от 0 до 12 градусов. Максимальный вес пользователя 136 кг, вес тренажера 120 кг. Дорожка легко складывается: газовые доводчики позволяют поднимать и опускать беговое полотно плавно, практически без усилий.

Эллиптический тренажер — это своего рода гибрид велотренажера, беговой дорожки и степпера. В отличие от беговых дорожек, эллиптические тренажеры более компактны и не так дороги (\$250–8000 тыс.). Тренажер подходит для тренировки основных групп мышц, поскольку рычаги тренируют еще и верхнюю часть тела. Вместе с тем особая эллиптическая траектория хода педалей снижает до минимума нагрузку на коленные и голеностопные суставы, которая неизбежно присутствует при беге. Движения ног, которые совершает человек во время занятий на эллиптическом тренажере, уникальны, и фирмы-производители серьезно над этим работают, соревнуясь за правильность эллиптической амплитуды педалей.

Особая амплитуда хода педалей эллиптического тренажера X9i (Life Fitness) укрепляет мышцы ног, не нагружая суставы



Разницу между велозргометром и велотренажером можно ощутить только во время тренировки. Нагрузка велозргометра RX1 (Kettler) измеряется и задается в ваттах и регулируется автоматически фото ГРИГОРИЯ СОБЧЕНКО



На универсальной скамье Torgo удобно выполнять сгибания и разгибания туловища, а также работать и со свободным весом фото ГРИГОРИЯ СОБЧЕНКО

Компания Life Fitness, кажется, приблизилась к идеалу: производимые тренажеры обладают исключительно ровным и мягким ходом педалей. Компания специализируется на профессиональном оборудовании, и свои самые передовые разработки переносит и в производство домашних тренажеров. В частности, новинка этого года модель X9i (около \$8000) оснащена встроенным генератором переменного тока, он поддерживает электромагнитную сис-

тему нагружения, которая, в свою очередь, управляется электроникой. Тренажер имеет 13 встроенных программ тренировок, 5 пульсозависимых и 7 индивидуальных, настраиваемых пользователем, а также максимально возможные 25 уровней нагрузки. Пульс во время занятий на X9i измеряется при помощи нагрудного кардиодатчика и сенсоров на рукоятках. По окончании тренировки тренажер не останавливается, а постепенно снижает нагрузку, тем

временем пульс восстанавливается до нормального уровня. Максимальный вес пользователя 158 кг, вес тренажера 107 кг.

Принять на грудь

Силовые тренажеры, как правило, просты в использовании. Основная цель занятий — развитие силы, увеличение и тренировка мышц. Но прежде чем приступить к тренировкам, некоторые фирмы-производители рекомендуют убедиться в отсутствии противопо-

показаний к дополнительным нагрузкам, особенно если речь идет о подъеме тяжестей.

В отличие от кардиотренажеров, силовые не подвержены столь заметным усовершенствованиям, поскольку никакой электроники не содержат. Компаниям остается лишь работать над дизайном и повышать прочность конструкций. Так, например, универсальная скамья Parabody (Life Fitness) имеет более прочную систему крепления спинки, а сама конструкция изготовлена из сверхпрочной стали (такую же используют в производстве горнодобывающей техники). Ничуть не хуже с виду скамья фирмы Torgo. Вместе со штангой и стойками ее стоимость составляет около \$400, столько же стоит вышеупомянутая скамья Parabody.

Компания Kettler ежегодно вносит коррективы и в конструкции, и в дизайн своих тренажеров — силовые не исключение. Например, тренажер со встроенными весами Kettler Basic (около \$1800) получил изогнутый гриф для тяги сверху. Тренажер позволяет выполнять жим от груди и баттерфляй, тягу сверху и гребную тягу, а также сгибание-разгибание ног. Максимальный вес пользователя 150 кг, вес стека, то есть максимальная нагрузка, составляет 80 кг.

Благодарим торговую сеть «Спортмастер» за помощь в организации фотосъемки.



Подключив беговую дорожку NordicTrack E3800 к компьютеру, музыкальному центру или видеосистеме, можно получить ценные советы виртуального тренера фото ГРИГОРИЯ СОБЧЕНКО

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС

КОНТИНЕНТАЛЬ

РЯДОМ С СЕРЕБРЯНЫМ БОРОМ

на правах рекламы

Экологически благополучный район

Панорамные виды из окон

Развитая инфраструктура

Новейшие технологии

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС

Расположен в 20 минутах езды от центра города, на берегу Москвы-реки, в непосредственной близости от Серебряного бора. Адрес объекта: пр-т Маршала Жукова, влад. 72-74.

КВАРТИРЫ

Площадь от 70 до 300 кв.м и более. Свободная планировка от 1 до 5 комнат и более.

ИНФРАСТРУКТУРА КОМПЛЕКСА:

• Деловой центр • Детско-юношеский досуговый центр • Детская музыкальная школа • Ресторан • Супермаркет • Салон красоты • Бильярд • Многоуровневая парковка

WWW.KONTI.RU

Госстрой России лицензия № ГС-1-99-02-27-0-7704205945-004781-1

ЗАО «КОРПОРАЦИЯ «КОНТИ»

942-0398, 937-6833

МIRAX PARK

на Вернадского

Превосходство в каждой детали

Жилой комплекс MIRAX PARK на проспекте Вернадского — идеальное место, позволяющее сочетать жизнь вблизи уникального лесопарка Тропарево-Никитино с ритмом большого города.

Жизнь на территории комплекса, Вы погружаетесь в атмосферу совершенства и благополучия. Естественность и красота собственной парковой территории с двумя глубокими прудами и уникальным ландшафтным дизайном позволяют Вам ощутить единение с природой и душевную гармонию с миром, не покидая пределов мегаполиса.

Максимально удобная и развитая инфраструктура комплекса, персонифицированные системы обеспечения безопасности и профессиональная служба эксплуатации делают Вашу жизнь комфортной и приятной.

Здесь созданы все условия для полноценной жизни и в каждой детали гармонично сочетаются безупречная продуманность и тонкий стиль.

МIRAX GROUP

Гос-1-99-02-27-0-7704205945-004781-1

Все предложения по жилой и коммерческой недвижимости на сайте WWW.7211000.RU

КРУГЛОСУТОЧНО

721-1000

реклама

Ознакомиться с проектной декларацией можно на сайте WWW.7211000.RU