

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ

СКОЛЬКО СТОИТ СПОРТЗАЛ НА ДОМУ



апрос на индивидуальные занятия спортом на дому в России появился задолго до вынужденного закрытия фитнес-центров, и эта тенденция продолжится и после их открытия, утверждает тренер по физической подготовке, автор книг по персональному тренингу Со-слан Варзиев. По его словам, сейчас, в условиях самоизоляции, когда физическая активность ограничена, поступают сотни заявок на дистанционные консультации.

В «Яндекс.Маркете» говорят, что наибольший скачок спроса с февраля по конец апреля из всех товаров для спорта был зафиксирован на спортивные тренажеры. Интерес к ним начал расти с конца марта и 3 апреля достиг пика — тогда спрос на тренажеры был на 240% выше, чем 20 марта. А по сравнению с апрелем прошлого года интерес покупателей к категории выше в 2,2 раза.

Эксперты «Яндекс.Маркета» зафиксировали аномальный всплеск спроса на степперы (тренажеры для ходьбы) — количество переходов на предложения в интернет-магазинах 3 апреля было на 516% больше, чем 20 марта. Среди товаров для фитнеса самыми популярными стали эспандеры и кистевые тренажеры — на пике спроса интерес к ним вырос на 239%. Кроме того, на 350% в апреле вырос интерес к фитболам, на 174% к скакалкам и на 160% к роликам для пресса. В целом запрос на все товары для фитнеса в апреле относительно конца марта увеличился на 136%, говорят в «Яндекс.Маркете». Там добавляют, что спрос на товары для фитнеса до сих пор остается аномально высоким: он примерно в три—пять раз выше показателей прошлого года.

Спортивный набор

Директор по развитию компании amoCRM Матвей Кардаш в период самоизоляции собрал спортзал дома из следующего оборудования: беговая дорожка без поручня, коврик, ролик для пресса и набор гантелей со съемными блинами. В интернет-магазине Decathlon на середину мая были представлены беговые дорожки по цене от 29,99 тыс. руб. Коврик для фитнеса там же можно было купить за 249 руб., набор из двух гантелей со сменными блинами каждая по 10 кг доступен по 2,99 тыс. руб., цена ролика для пресса — 599 руб. Таким образом, весь такой набор может обойтись примерно в 35 тыс. руб.

Со-слан Варзиев уверен, что для занятий достаточно коврика, гантелей со сменными блинами и грифа для штанги. В Decathlon гриф длиной 1,2 м доступен по ценам от 1,39 тыс. руб., длиной 1,55 м — от 1,59 тыс. руб. В этом случае с учетом расходов на коврик и гантели создание спортзала дома может обойтись примерно в 5 тыс. руб. Беговые дорожки и тренажеры для ходьбы господин Варзиев считает полностью лишними. По его словам, полезнее будет просто ходить по лестнице широкими шагами, хотя бы перешагивая через одну ступеньку.

Управляющий партнер Arikh Sport Production (занимается организацией массовых спортивных мероприятий) Андрей Арих отмечает, что перечень необходимого инвентаря и аксессуаров формируется исходя из набора специальных упражнений, которые требуется выполнять дома. В отдельных случаях не обойтись без тредбана (работает по принципу беговой дорожки, используется для реабилитации, стресс-тестов и в спорте высоких достижений.— «Деньги») и бассейна с противотоком, а зачастую достаточно одного коврика и, например, эспандера, рассуждает господин Арих. Более того, указывает он, на самом деле работать дома можно и с собственным весом, то есть вообще без дополнительных вложений. Тренеры World Class ежедневно доказывают это на онлайн-тренировках в Instagram



и YouTube, главное, что потребует-ся,— немного пространства, согласен директор направления «Тренажерный зал» сети фитнес-клубов World Class Илья Алехин.

Но если есть задача сделать тренировки максимально разнообразными, добавить внешнее сопротивление и увеличить нагрузку, стоит приобрести дополнительное оборудование, считает господин Алехин. По его словам, хорошо иметь свободное отягощение — это могут быть гантели или гири, в идеале иметь несколько разных весов или приобрести разборные модели. Фитнес-коврик тоже не будет лишним. Кроме того, отмечает он, отличными помощниками в домашнем фитнесе станут трубчатые или ленточные амортизаторы с разным сопротивлением. В «Спортмастере» трубчатый эспандер с высоким уровнем сопротивления доступен по 1,69 тыс. руб. С учетом стоимости гантелей и коврика такой набор обойдется также примерно в 5 тыс. руб.

Из товаров, которые не стоит покупать для занятия спортом дома, Илья Алехин выделяет гамаки для антигравити: «Выполнять висы вниз головой без присмотра профессионала потенциально опасно». «Также не стоит самостоятельно выполнять силовые упражнения с максимально предельным весом на штанге, жим лежа, приседания и т. д. Если у вас вдруг возникнут проблемы с выполнением, а подстраховать будет некому,