



ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ДОМА

Выбирая лучший тренажер для тренировок дома, в первую очередь необходимо решить, какую задачу он должен выполнять:

- **укрепление здоровья;**
- **увеличение мышц;**
- **поднятие общего тонуса организма.**

И наоборот, если вы любите заниматься сидя, то лучше подумать о велосипеде или гребном тренажере для домашних тренировок. Проблемы со спиной или другими частями тела могут стать препятствием для занятий, поэтому если такие имеются, следует проконсультироваться с врачом, чтобы не навредить здоровью ненужными нагрузками.

Тренажеры для тренировок в домашних условиях имеют немалые габариты, поэтому если нет отдельной комнаты, необходимо продумать место, где он будет размещаться, чтобы конструкция лаконично вписалась в интерьер квартиры, и при этом было достаточно места для занятий. Все это скажется на удобном и правильном использовании кардио- или силового тренажера для физических упражнений.

Современные кардио- или силовые тренажеры для домашних тренировок оснащены большим числом дополнительных функций, которые в значительной мере увеличивают их стоимость. Следует определиться, какие из них будут использоваться обязательно, а какие абсолютно не пригодятся, зачем переплачивать за ненужные дополнения. В базовых моделях обычно заложены все необходимые функции для качественной тренировки.

Современные тренажеры для дома поражают своим разнообразием, но при этом разделить их можно на два ключевых вида:

- **силовые модели для домашних тренировок;**
- **модели для кардиотренировок дома.**

Различаются они своим воздействием на человеческий организм, и чтобы выбрать лучший тренажер для дома, необходимо решить, для каких целей он приобретается. Силовые модели для домашних тренировок способствуют наращиванию мышечной массы. Путем тренинга и укрепления различных мышц они корректируют форму тела. Назначение кардиотренажеров – укрепление здоровья внутренних органов человека.

Современные установки для домашних тренировок могут быть оснащены большим числом дополнительных функций: монитор; датчики скорости и нагрузки; измеритель пульса; измеритель сердцебиения; таймер.

Эти функции будут очень полезны, они помогут следить за состоянием здоровья и изменениями пульса в процессе домашней тренировки. До того как сделать правильный выбор, следует рассмотреть рейтинг домашних тренажеров, сравнить их функциональность, габариты и внешний вид.

Самыми традиционными кардиотренажерами для домашних тренировок можно считать **велосипед** и **беговую дорожку**. По принципу работы они являются симуляторами езды и ходьбы, т. е. движение, не сходя с места.

ВЕЛОТРЕНАЖЕР – это традиционный выбор в отношении домашнего тренажера. Интенсивные и регулярные тренировки на нем позволяют сделать сердечно-сосудистую систему более выносливой, стабилизировать кровяное давление, снизить уровень «плохого» холестерина, тем самым уменьшить риск заболевания атеросклерозом.

Выбор велотренажера для дома обычно заботит тех, кто хочет иметь стройные ноги и подтянутые ягодицы. Результат занятий не заставит себя ждать. Если вы просто хотите скинуть лишний вес, не отходя далеко от телевизора, то домашний тренажер – ваш выбор. От занятий активизируется обмен веществ, вы одновременно отдыхаете и худеете, смотрите любимый фильм и тратите калории.

Различают велосимуляторы с механической, магнитной и электромеханической системами нагружения. **Механическая** представляет собой регулируемый ремень, степень натяжения которого обеспечивает сопротивление при занятиях на велосимуляторе. Велосимуляторы с **магнитной системой нагружения** более современны, магниты, расположенные рядом с маховиком, обеспечивают сопротивление: нагрузка регулируется вручную и зависит от расстояния между магнитами и маховиком. На самых современных и дорогих тренажерах используют **электромагнитную систему нагружения**. Такие модели оснащены многофункциональными компьютерами, способными отображать время занятия, пройденную дистанцию, частоту вращения педалей, количество механической мощности, выделяемой при тренировке, скорость, количество сожженных калорий, частоту пульса, а также позволяет устанавливать возраст, целевой пульс (частоту пульса, которая должна поддерживаться во время упражнения) и проходить фитнес-тест.

Прежде чем купить велотренажер для дома, обязательно нужно выбрать для себя способ посадки: вертикальный или горизонтальный. Вертикальная модель организует посадку как на обычном велосипеде. В горизонтальной модели человек занимает полулежащую позу, как при езде на картинге. Такое положение является наиболее безопасным, так как нагрузка на нижнюю часть спины и на сам позвоночник снижается, минимизируется давление на суставы. Людям, страдающим артритом, необходимо обратить на это особое внимание.

Перед выбором велотренажера также учитывайте:

- **Весовой лимит.** Выбирайте велотренажер, который рассчитан на людей, чей вес не превышает 100 кг (если Вы сами весите в пределах 50-80 кг). Обязательно сядьте на тренажер еще в магазине и попробуйте покрутить педали, чтобы настроить высоту седла и уровень наклона руля под Ваш рост;

- **Функциональность компьютера;**

- **Вес маховика.** Чем он больше, тем устойчивей велотренажер;

- **Размеры велотренажера;**

- **Высота сидения.** Она может не подойти вам по росту, а степень регулирования может оказаться недостаточной. Внимательно читайте технические характеристики!

- **Жесткость сиденья.** Иногда она очень ощутима. Такой тренажер (отзывы) может доставлять дискомфорт, пока не наработается привычка.

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА – один из лучших тренажеров для домашних занятий спортом. Места он занимает не так уж и много, а результаты – замечательные. Этот тренажер выбирают как для похудения, так и просто для поддержания себя в спортивной форме.

С помощью изменения скорости и нагрузки можно задать необходимый ритм тренировочного процесса во время упражнений дома, а в зависимости от самочувствия повысить или снизить эти параметры. Беговые дорожки для тренировок дома бывают механическими, которые запускаются при ходьбе или беге самим человеком, не требуют подключения к сети, нагрузка регулируется углом наклона полотна; магнитные беговые дорожки – у них более мягкий ход, для изменения нагрузки необязательно менять угол наклона полотна, они легче и компактнее и электрические, работающие автономно.

СТЕППЕР эффективно тренирует мышцы бедер за счет имитации ходьбы по лестнице. Для тех, кто желает изменить форму ног, степпер – это лучший помощник для домашних тренировок. Но помните, что результат будет заметен только при регулярных занятиях.

РАЙДЕР – это особенная установка для домашних тренировок, который копирует езду на лошади. На нем происходит укрепление всех групп мышц без излишней нагрузки

на суставы. Его в своих домашних тренировках рекомендуют использовать людям с травмами или ожирением.

ГРЕБНОЙ ТРЕНАЖЕР – эллиптический тренажер для дома или орбитрек собрал в себе функции велосипеда, дорожки и степпера. Движения похожи на ходьбу на лыжах. Во время домашней тренировки на этом аппарате тщательно прорабатываются верхняя и нижняя части тела.

Гребной тренажер для дома является особым видом, который необходимо выделить. Тренировка на этой модели имитирует движения гребца во время плавания в лодке. На нем равномерно прорабатываются практически все мышцы тела. Чтобы не нанести вред спине, необходимо следить за правильностью исполнения упражнений на домашней тренировке. Этот аппарат можно отнести к кардио- и силовым, потому что в процессе занятий кроме внутренней закалики он способствует росту мышц.

СИЛОВЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ДОМА

Выбор силовых моделей для домашних тренировок велик, к ним относятся: штанга; гантели; шведская стенка; турник; лавка с наклоном; горизонтальная скамья; брусья; стойка для жима-приседания; силовая станция. Все эти силовые станции для дома помогут быстро получить желаемые формы тела.

Использование для тренировок силовой станции позволит множество мелких тренажеров объединить в один большой агрегат. Это лучшая модель для силовых занятий дома, позволяющая прорабатывать все группы мышц, выполняя упражнения разной сложности.

Благодаря этим простым и полезным рекомендациям по выбору тренажеров для тренировок дома, вы сможете начать заниматься спортом, чтобы оставаться здоровыми.

Елена Викторовна Неврычева,
заведующая кафедрой сестринского дела,
Института повышения квалификации специалистов здравоохранения,
кандидат медицинских наук