

рубрику ведет **дина бунеева** [mrb@rdw.ru]

домашняя работа

Всем, кому нравится заниматься спортом самостоятельно и в удобное для себя время, стоит приобрести домашний тренажер. «ВД» расскажет о лучших новинках



Современные складные модели тренажеров настолько компактны, что легко впишутся в интерьер любой квартиры. Они бывают двух типов: кардио- (вело- и эллиптические, гребные, беговые дорожки, степперы) и силовые (для работы с отягощениями). Первые помогают повысить выносливость и сбросить вес, вторые способствуют созданию красивого мышечного рельефа. Чтобы занятия были эффективными, предварительно проконсультируйтесь со спортивным врачом или профессиональным тренером. Они помогут выбрать нужный тип тренажера и составят систему упражнений, которая подойдет именно вам.

беговая дорожка: **pacemaster gold fold**

У этой «умной» дорожки – 9 уровней сложности и 9 встроенных программ, 5 интерактивных кардиопрограмм, 3 индивидуальные программы и фитнес-тест. Такое количество опций позволяет подбирать уровень нагрузки, подходящий именно вам. Беговое полотно – широкое и удобное, 51 x 152 см (размер самой дорожки в сложенном состоянии – 72 x 86 x 190 см). В отличие от обычных складных дорожек, которые часто упрекают в недолговечности, Gold Fold – агрегат надежный и при всем ассортименте функций простой в использовании. Немаловажный бонус – системы поглощения ударов Tri-Flex (тм) и регулировки амортизации Vari-Flex (тм), позволяющие скорректировать нагрузку на голеностопный сустав.

Цена: 112 071 р.



МАССАЖ ЛИЦА



универсальный тренажер: amt® 100i

Это устройство напоминает степпер, но несравнимо с ним по функциональности. AMT позволяет не только задать параметры тренировки, но и менять их по собственному усмотрению – одно нажатие кнопки изменяет траекторию движения педалей. Тренажер снабжен четырьмя встроенными программами – сжигания жира, контроля за пульсом, интервальной и программой ручной настройки. А большой дисплей отображает более 20 показателей, в том числе время тренировки, дистанцию, сопротивление, угол наклона, темп.

Цена: 345 150 р.

велотренажер: trimline r201

Педали этого удобного наклонного тренажера вынесены вперед, а положение сиденья регулируется по горизонтали. У Trimline r201 6 программ тренировок и 8 уровней сопротивления. Самая большая нагрузка ложится на ягодичные мышцы, хотя и бедра, и икроножные мышцы активно задействованы в процессе. Встроенный дисплей отображает вашу скорость, время «путешествия» и километраж, количество оборотов в минуту, частоту пульса, и, конечно, потерянные калории.

Цена: 12 147 р.



многофункциональный тренажер: hoist v1 multi gym

Силовой тренажер Hoist V1 можно использовать отдельно, а можно сделать основой домашнего спортзала: он дает максимум возможностей для работы с мышцами ног, рук и спины. Тренажер легко подстраивается под каждого пользователя: здесь есть весовой стек на 70 кг и сиденье, высоту которого можно менять. Конструкция очень устойчива благодаря стальным платформам, рукоятки тоже удобные – обрезиненные, с алюминиевыми наконечниками. Система Split Weight Cabling™ обеспечивает 50% сопротивления на среднем и нижнем блоках, таким образом нагрузка распределяется равномерно.

Цена: 101 775 р.



Испанский мануальный терапевт Энрике Кастильс Гарсия объединил приемы классических и восточных массажных систем и создал в 1982 году новую практику – хиромассаж. Изобретение мгновенно завоевало признание и остается популярным до сих пор. Уже после первого сеанса глубина мимических морщин заметно уменьшается – эффект сопоставим разве что с результатом пластической операции. Секрет успеха – в одномоментном воздействии на нервную, сосудистую, мышечную и костную системы. После процедуры улучшается состояние кожи, повышается мышечный тонус, подтягивается овал лица, шея и зоны декольте выглядят моложе. Хиромассаж можно назвать «пассивной гимнастикой» – благодаря сложной в исполнении технике мышцы начинают «работать» в полную силу. В течение сеанса может показаться, что массируют вас множество рук, хотя о полисенсорном воздействии здесь речь не идет. Процедура не имеет строгой схемы (комбинация приемов подбирается индивидуально) и не вызывает эффекта привыкания, а мышцы остаются в тонусе и после завершения курса. Кроме пользы, на сеансах вы получите удовольствие, а заодно сможете как следует отдохнуть.

■ Салон красоты «Небесные ласточки»
«Третьяковская», Пыжевский пер., 5.
953-17-32

