

# Как выбрать беговую дорожку? Руководство покупателя

И снова здравствуйте, приветствуем на страницах АБ!

В эту пятницу нас ждет очередная статья из цикла “Тренажеры: руководство покупателя”, и сегодня мы выясним, как выбрать беговую дорожку. По прочтении Вы узнаете все об этой машинке: конструктивные особенности, виды, преимущества, какие мышечные группы участвуют в работе, сколько калорий можно сжечь. А в заключении мы подберем самую лучшую модель по параметру "цена-качество".

Как выбрать беговую дорожку



Итак, рассаживайтесь поудобней, мы начинаем.

## Беговая дорожка. Все, что нужно знать

Это уже вторая заметка цикла, в первой мы выясняли, [как выбрать эллиптический тренажер](#). Поэтому если Вас терзают смутные сомнения о том, что выбрать, обязательно засвидетельствуйте свое почтение этой статье. Мы же идем дальше и сегодня пополним свой багаж знаний информацией о том, как выбрать беговую дорожку.

Вообще стоит сказать, что данный тренажер является самым популярным в секции кардио. Именно на нём залипает большая часть барышень любого зала, а молодые (и не только) люди также стараются им не уступать. Основной целевой аудиторией являются люди, желающие похудеть и стать стройнее. Но вот незадача, Вы можете стереть свои ноги в кровь, пройдя/пробежав расстояние от Москвы до Парижа, однако вес будет и ныне там, покуда Вы не отрегулируете свое питание. Как только последнее будет выполнено, первое обещает давать качественно другие результаты.

Собственно, это было небольшое лирическое отступление, теперь давайте переходить к сути и выясним, как выбрать беговую дорожку.

### Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

## Что такое беговая дорожка? Типы

БД – это устройство, как правило, для ходьбы, бега или лазания во время пребывания человека на одном месте. Конструктивно БД представляет собой подвижную платформу с широкой конвейерной лентой, приводимой в действие электродвигателем или маховиком. Дорожка “идет” назад, заставляя человека идти вперед, работая со скоростью, соответствующей скорости ее движения. Задавая тот или иной режим, задается скорость перемещения.

Современная беговая дорожка, чаще всего, конструктивно представлена следующими элементами:



Первая беговая дорожка домашнего использования, отдаленно напоминающая современные, была спроектирована английским инженером-механиком Уильямом Стаубом в **1968** году. Изначально предшественники БД задумывались как средства для диагностики болезни сердца и легких. Со временем исследования о положительном влиянии аэробных упражнений на организм послужили врачебным аргументом в поддержку коммерческого использования беговых дорожек.

Большинство современных БД имеют специальный режим, где определяется целевая частота сердечных сокращений (ЧСС), а скорость и высота (нагрузка) контролируются автоматически до тех пор, пока объект не будет находиться в режиме сердечного ритма. Таким образом, беговая дорожка доставляет механическую энергию человеческому телу на основе жизненной функции (сердечного ритма) субъекта.

Принято выделять **3** типа беговых дорожек:

1. механическая - полотно приводится в действие за счет силы, которую прикладывает человек. Работа осуществляется до тех пор, пока спортсмен бежит;
2. электрическая - полотно приводится в действие электромотором. Этот тип дорожек повсеместно устанавливается в тренажерных залах среднего ценового сегмента и может развивать скорость от **1** до **16** км/ч;
3. магнитная – промежуточный вариант м/у механической и электрической, унаследовавший только лучшие их черты. В таких моделях магнит притягивает полотно и обеспечивает сопротивление.

## 3 ТИПА БЕГОВЫХ ДОРОЖЕК



Механическая



Магнитная



Электрическая

Теперь разберем...

### Беговая дорожка: преимущества

Если Вы решили воспользоваться “услугами” БД, то вот какие преимущества Вас ожидают:

- укрепление сердечно-сосудистой системы;
- укрепление здоровья сердечной мышцы;
- снижение/нормализация давления (после периода занятий);
- увеличение объема легких;
- повышение уровня хорошего (липопротеин высокой плотности) и снижение плохого холестерина;
- развитие выносливости – способность выполнять объем работы в течение более длительного времени;
- похудение;
- увеличение скорости обмена веществ;
- повышение тонуса мышц низа тела;

- профилактика потери костной массы;
- увеличение общей скорости бега (при частом использовании уклона вверх).

### Примечание:

БД может оказывать негативное влияние на коленные суставы, разрушать их. Чтобы этого не случилось, следует соблюдать два правила: 1) вес не должен превышать значений + **10** кг для женщин и +**15** кг для мужчин от возрастной нормы, 2) использование правильной техники ходьбы/бега – без "втыкания" стопы.

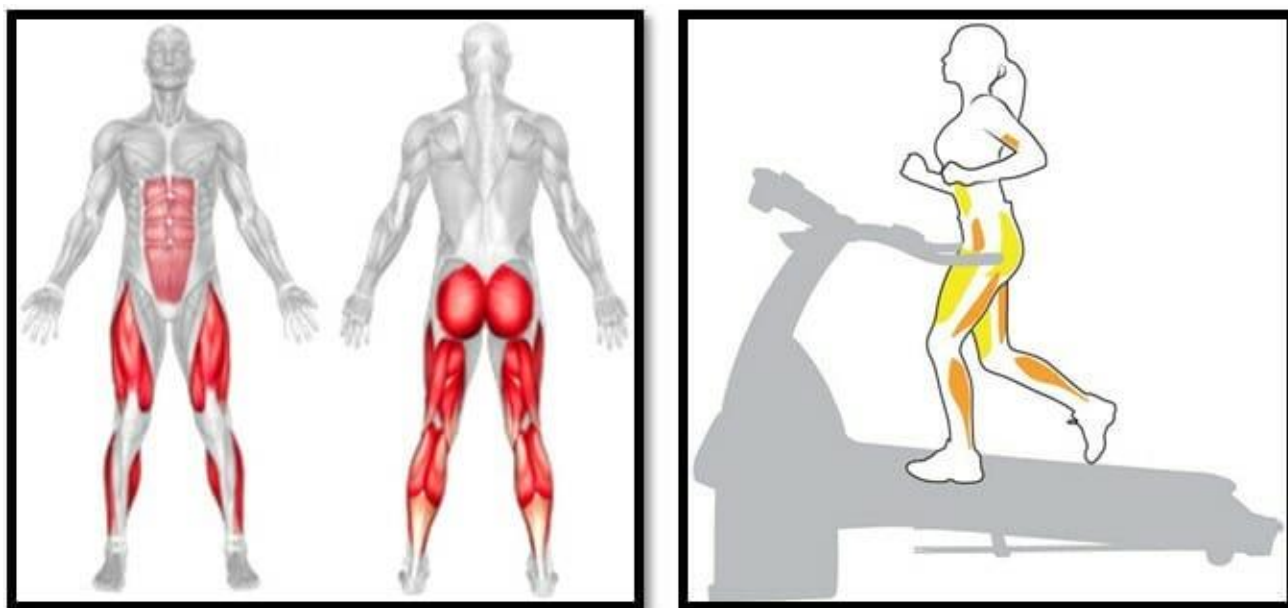
Это далеко не полный список, однако и его более чем достаточно, чтобы понять, что беговая дорожка являет собой разумное вложение средств в свое здоровье.

### Беговая дорожка: мышцы в работе

Если становая тяга по большей части упражнение для спины, приседания – для ног, то бег на дорожке подразумевает воздействие на следующие мышечные группы:

- высокая интенсивность/низ тела: бицепсы бедер, квадрицепсы, голени, икры, пресс;
- низкая интенсивность/низ тела: средняя/большая ягодичные, руки.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Если Вы хотите “подключить” максимально возможное количество мышц, то Вам нужно выставить уклон на беговой дорожке вверх (**5-15** градусов). Согласно исследованию доктора Steve Swanson из Athletic Republic (Швеция, **2015**) уклон позволяет повысить рекрутинг икроножных, прямой/латеральной бедра и большой ягодичной мышц на **200%**.

Поскольку БД находится в особом почете именно у представительниц прекрасного пола из-за её ~~молодильных~~ похудательных свойств, думаю, не лишним будет выяснить...

### Сколько калорий можно сжечь занимаясь на беговой дорожке?

Количество сгораемых калорий зависит от следующих факторов: 1) веса человека, 2) возраста, 3) длительности проведенной работы, 4) выбранного режима сопротивления – скорости, 5) установленного уклона.

Если Ваша цель – максимально возможный расход калорий, то Ваша тренировка должна удовлетворять следующим параметрам:

1. вес тела: не более + **15** кг от нормы для мужчин и +**10** кг для женщин;
2. короткие и частые шаги;
3. угол наклона: **5-20** градусов (расход калорий до **4** раз больше с углом наклона в **20%**);
4. длительность: **45-60** минут;
5. максимальная скорость движения полотна: **12-16** км/ч, работа в зоне жиросжигания;
6. постоянное увеличение скорости через каждые **15** минут на **3-4** км/ч, отправная точка **6** км/ч.

Если Вы хотите убить сразу **2-х** зайцев – сжечь много калорий и подтянуть мышцы, то Ваша тренировка должна удовлетворять следующим параметрам:

1. угол наклона: **5-10** (в пределах **15-20**) градусов;
2. проведение периодов отдыха – замедление скорости и переход на широкий шаг (на **3-5** минут);
3. отказ от ручек – активное использование рук во время ходьбы/бега.

### **Примечание:**

Нет особой надобности приводить конкретные значения потраченных калорий. Их Вы всегда сможете увидеть на специальном мониторе БД по окончании забега. Просто возьмите за правило каждый раз бегать не так, как в прошлый раз, и записывая результаты Вы увидите, какой вариант для Вас наиболее комфортен и позволяет сжигать достаточное количество калорий.

Мы все ближе подходим к раскрытию главной темы...

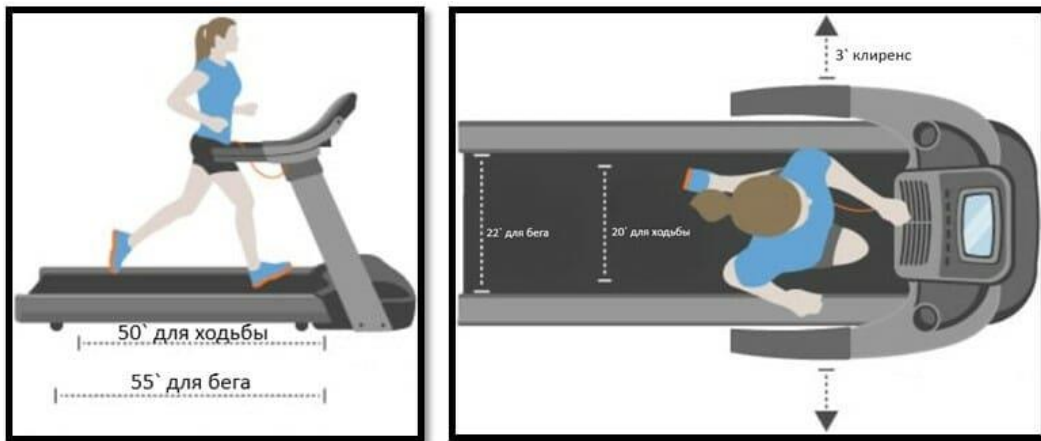
## **Как выбрать беговую дорожку? Топ-5 критериев**

Далее по тексту мы разберем **5** критериев, на которые нужно опираться при покупке БД. И начнем с...

### **№1. Размер Д x Ш x В**

Размерный ряд - это первый критерий выбора. Вы должны четко представлять куда установите (именно установите, а не впахнете) беговую дорожку. Размеры каждой модели указываются в карточке товара/паспорте. Хорошими (без жесткой привязки) данными будут следующие значения:

- клиренс по сторонам **2-3** дюйма (**1** дюйм = **2,54** см);
- ширина полотна – **20** дюймов для ходьбы и **22** для бега;
- длина полотна – **50** дюймов для ходьбы и **55** для бега.



Чем выше Ваш рост/больше "общая рама" – тем объемнее должна быть БД.

## №2. Мощность двигателя

Мощность, обеспечиваемая приводным двигателем, напрямую влияет на качество Вашей беговой дорожки и то, какие ощущения Вы будете испытывать при занятиях на ней. Мощностные рамки двигателей от **1,5** до **3** л.с. (лошадиных сил, HP). Если Вы женщина весом до **60** кг, то выбирайте двигатель меньшего значения из диапазона, если мужчина весом **80+**, то большего.

### Примечание:

У мощности двигателя есть два параметра: 1) постоянная, выдаваемая непрерывно, 2) пиковая – мощность в нагружаемой фазе/ускорения

## №3. Конструкция деки

Дека - часть дорожки, на которой расположено движущееся полотно. Чаще всего она выполняется из синтетических материалов или ламинированного дерева, покрытого смазкой, чтобы свести к минимуму трение между бегущей лентой и декой. Это в свою очередь уменьшает нагрузку на двигатель. Дека опирается на амортизирующие прокладки, которые обеспечивают подвесное состояние. Конструкция деки влияет на то, насколько гладкой или жесткой во время бега будет ощущаться беговая дорожка, насколько хорошо она будет поглощать возникающие вибрации. Выбирайте толстые деки с мягкими амортизирующими подушками. **16-25** мм – такой оптимальный размер деки.

## №4. Вес тренажера и пользователя

Вес тренажера в данном случае не является показателем его качества, а только повод нанять грузчиков :). В целом эксплуатационным значением веса пользователя, под который “заточен” тренажер, является диапазон **100-150** кг. Чем больше Вы весите, тем тяжелее должен быть тренажер. Хрупкой женщине среди всего ассортимента следует выбрать более легковесные модели.

## 5. Бренд

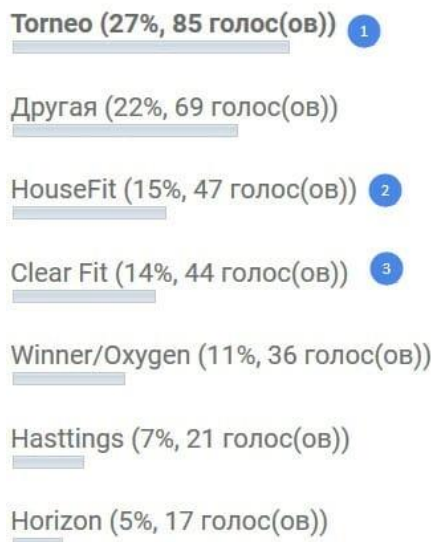
Это тот случай, когда за бренд можно и переплатить. На **2018** год лучшими брендами считаются:

- Torneo (Италия);
- Hosefit (США);

- Horizon Fitness (США);
- Body Sculpture (Англия);
- Winner/Oxygen (Тайвань).

Что касается брендовых предпочтений российских покупателей, то они такие:

### Какой фирмы предпочитаете беговую дорожку?



Всего проголосовало: 319

Это мы привели пять основных эксплуатационно-технических критериев. Обычно по такому сценарию покупки и досконального изучения всех деталей идет мужское население. Именно мы штудируем статьи, собираем максимум информации о товаре - в общем, погружаемся в матчасть.

Однако есть и другой вариант покупки: самый быстрый и не менее продуктивный, чем первый. Он больше подойдет женщинам или тем, кого интересует мнение общественности/отзывы.

Смысл его заключается в следующем: я не хочу тратить туеву хучу времени, а хочу по одному, самому главному параметру - **2 в 1**, цена-качество, наметить себе **2-3** модели к покупке. Следующий скрин наглядно демонстрирует, как это сделать:

Беговые дорожки

Торнео | Электрические | Механические | Магнитные | HouseFit | Профессиональные | Складные | АТЕМІ | КЕТ

Сортировать: по популярности | по цене | по рейтингу | по отзывам | по размеру скидки | по новизне |  Сначала предложения в моём регионе

Изображение	Название модели	Цена, Р	Рейтинг	Отзывы
	Электрическая беговая дорожка DFC T103 Capri	16 390 Р		56 предложений от 16 390 Р
	Магнитная беговая дорожка Body Sculpture BT-2740	15 360 Р	5.0	7 отзывов
	Магнитная беговая дорожка HouseFit HT-9113HP	11 704 Р	4.5	4 предложения от 11 704 Р

Уточнить категорию

- Товары для спорта и отдыха
- Тренажеры и товары для фитнеса
- Тренажеры спортивные
- Беговые дорожки

Цена, Р

от 10000 до 20000

Цена с учётом доставки

В продаже

Оплата на Маркете


Далее действует схема: “нашел товар – найди самое выгодное и хорошее место его покупки”. Выгоду можно организовать, если подписаться на рассылку конкретного интернет-магазина. Часто, особенно в несезон, магазины снижают цены. Как только настанет такой момент, хватайте деньги и бегом в магазин – реальный или виртуальный.

Что касается “хорошести” места покупки, то тут стоит отдавать предпочтение магазинам, проверенным временем, у которых есть сертификаты официального дилера на продажу машин/механизмов, которые можно “достать” (позвонить, написать, пообщаться с тех.поддержкой через чат).

Подытоживая все сказанное и в целях закрепления теоретического материала на практике, давайте разберем конкретную модель, например, Torneo Inita от Спортмастер.

Изучаем ее характеристики, обращая особое внимание на выделенные пункты. Затем мониторим отзывы.

Технические характеристики	
Тип дорожки	Электрическая
Скорость, км/ч	1-12
Постоянная мощность двигателя	1 л.с.
Максимальная мощность двигателя	2 л.с.
Измерение пульса	Датчики на ручках
Питание тренажера	Сеть: 220В
Максимальный вес пользователя	100 кг
Тренировочный компьютер	
Время тренировки	Есть
Скорость	Есть
Пройденная дистанция	Есть
Израсходованные калории	Есть
Пульс	Есть
Контроль за верхним пределом пульса	Есть
Целевые тренировки (CountDown)	Есть
Дополнительные функции	Быстрый старт, функция паузы
Конструкция	
Складная конструкция	Да
Транспортировочные ролики	Есть
Система амортизации бегового полотна	ElasBoardShock (6 подушек)
Компенсаторы неровности пола	Есть
Дополнительно	Регулировка угла наклона тренировок компьютера
Общие характеристики	
Размер бегового полотна (шир. x дл.), см	104 x 35
Размер в рабочем состоянии (дл. x шир. x выс), см	140 x 65 x 125
Размер в сложенном виде (дл. x шир. x выс), см	70 x 65 x 133
Вес, кг	42



Общая оценка	Оценки по категориям
★★★★★ 35 отзывов   4.6 из 5	Функциональность ★★★★★ Надежность ★★★★★

После этого принимаем взвешенное решение: готовы ли мы заплатить **20 т.р.** за эту машинку под названием “бег в никуда”.

Итак, Вы поняли, как выбрать беговую дорожку, купили ее, но чтобы сразу ее опробовать в работе нужна какая-то программа занятий. Какая? Для большинства новичков (без проблем с сердцем и весом, не превышающим **10-15 кг** от нормы) подойдет интервальная тренировка по следующей схеме:



# Программа бега на беговой дорожке

Длительность: 30 мин    Дистанция: 2,7 мили (4,5 км)

Время:	Скорость:
0:00 - 2:00	4
2:00 - 3:30	5.5
3:30 - 5:00	4.5
5:00 - 7:00	6
7:00 - 8:30	5
8:30 - 10:30	6.5
10:30 - 12:00	5
12:00 - 14:00	7
14:00 - 15:30	4
15:30 - 17:30	6.5
17:30 - 19:00	5
19:00 - 21:00	6
21:00 - 22:30	5
22:30 - 24:30	5.5
24:30 - 26:00	5
26:00 - 28:30	7
28:30 - 30:00	4

Ну вот, теперь все в полном ажуре: у нас есть правильный тренажер и программа беготни. Переходим к...

## Послесловие

Вторая статья цикла, и из нее мы узнали о том, как выбрать беговую дорожку. Самое главное правило - покупка должна быть осознанной, а не импульсивной. А тренажер должен использоваться по назначению, а не в качестве вешалки или сушилки для белья. На сим все, до новых встреч. Удачных и правильных приобретений!