

Эллиптический тренажер. Как выбрать? Руководство покупателя

Всем привет!

На календаре пятница, и сегодня мы выясним, как выбрать эллиптический тренажер. По прочтении Вы узнаете все об этой машинке: какие бывают виды, в чем их преимущества, сколько калорий можно сжечь за тренировку, с какой программы лучше начинать заниматься. И, конечно же, как выбрать хорошую и бюджетную модель, чтобы она была качественной, долго прослужила и не влетела Вам в копеечку.

Как выбрать эллиптический тренажер



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

Эллиптический тренажер. Все, что нужно знать

Этой заметкой мы открываем новый цикл под названием "Тренажеры: руководство покупателя", в рамках которого будем разбирать наиболее популярные виды машинок для домашнего использования и рассказывать всю подноготную их выбора и покупки. Таким образом, Вы сможете обдуманно подходить к выбору того или иного тренажера.

И первый претендент к рассмотрению - эллиптическая машина.

Примечание:

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

Что такое эллиптический тренажер? Типы

ЭТ - стационарная тренажерная машина, используемая для имитации лестничного подъема, ходьбы или бега, не оказывающая чрезмерного давления на суставы и их износа. Эллиптические тренажеры имеют своей основной целью тренировку/прокачку сердечно-сосудистой системы (не

похудение), режим которой может варьироваться от легкой до высокой интенсивности в зависимости от скорости упражнения и сопротивления, заданного пользователем.

Первые ЭТ марки Precor появились на рынке в **1990-х** годах и сразу же завоевали высокую популярность среди фитнес-аудитории (особенно женщин). А все благодаря тому, что они являлись и являются великолепным примером упражнений с собственным весом без травмирующего воздействия на организм человека.

Что касается типов ЭТ, то машины классифицируют по местонахождению двигателя (привода). Тренажеры первого поколения были заднеприводные, второго – с передним приводом, в новейших же ЭТ двигатель занимает центральное место. Также существуют различия и в отношении модельного ряда. Например, в некоторых моделях можно регулировать угол наклона роликовых рампы под pedalными звеньями для создания различных траекторий движения педалей. Регулируемая рампа, автоматическая или ручная, изменяет угол эллиптического пути, который может изменять приведение бедра, а также длину шага. Это может позволить тренирующемуся изменить свою тренировку, чтобы прорабатывать различные мышцы нижней части тела. Некоторые эллиптические тренажеры позволяют использовать предустановленные программы для автоматического изменения наклона, сопротивления и длины шага в течение тренировки. Кроме того, ряд эллиптических тренажеров может управляться либо в прямом, либо в обратном направлениях.

Принято выделять три типа эллиптики:

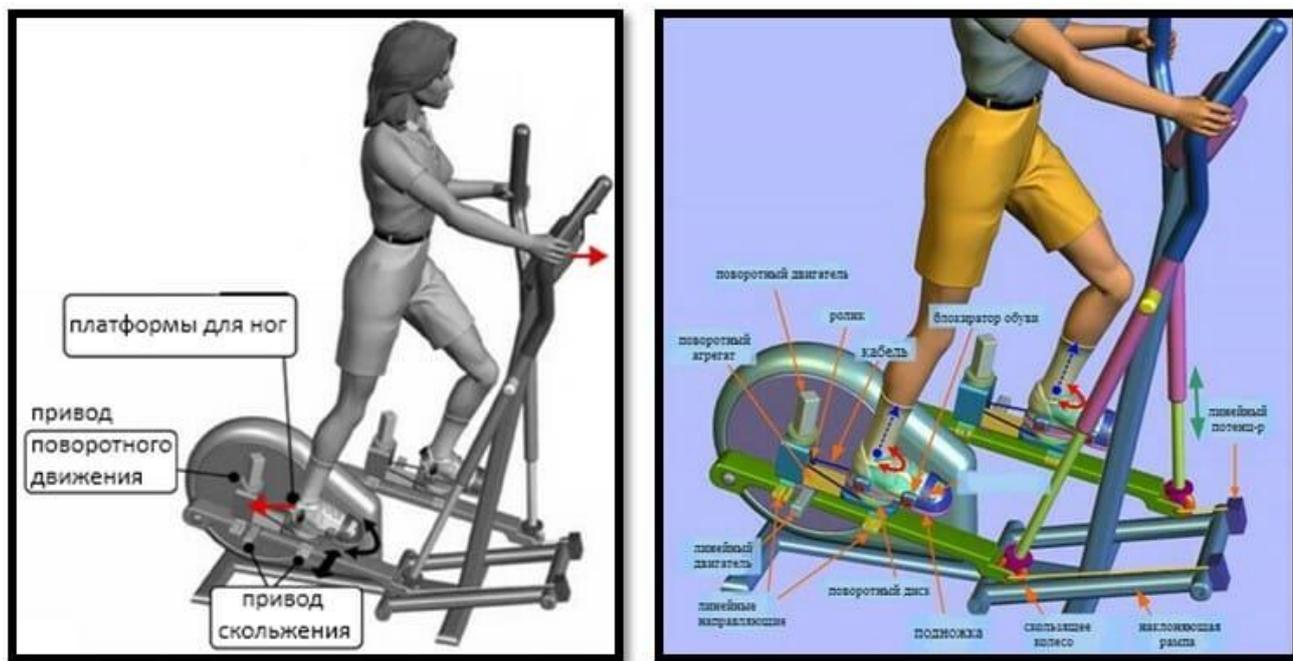
1. тренажер (Elliptical Trainer) – кардио машина с акцентом только на низ тела. Имеет неподвижные ручки и ножные педали. Вы используете машину, стоя на педалях, нажимая на них и совершая круговые эллиптические движения. Работают только квадрицепсы, ягодицы и подколенные сухожилия;
2. кросс-тренажер (Cross-trainer) - кардио машина, воздействующая одновременно на низ и верх тела. Имеет подвижные ручки и ножные педали. Вы осуществляете одновременное хождение руками и ногами. Активно работает как низ тела, так и верх – руки, плечи, спина, пресс;
3. глайдер (Glider) – аналог Elliptical Trainer, однако педали движутся вверх и вниз с небольшим углом назад. Они не крутятся как в первых 2-х типах. Работают только квадрицепсы, ягодицы и подколенные сухожилия.

3 типа эллиптических тренажеров



Эллиптические тренажеры чаще всего управляются ногами тренирующегося. В этом случае тренажеры представляют собой комбинированные конструкции с рычагами, прикрепленными к каждой pedalной платформе, чтобы обеспечить некоторую нагрузку на плечи и

дополнительный источник движущей силы. Человек захватывает рукоятки ниже высоты плеча и толкает-тянет руки, перемещая ноги назад и вперед по эллиптической траектории.



Теперь разберем...

Эллиптический тренажер: преимущества

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

- проработка разом большого количества мышечных единиц;
- корректная и мягкая работа с суставами (в отличие от бега);
- эффективное сжигание калорий – от **450** до **800** ккал/час (в 2-4 раза больше, чем при ходьбе);
- развитие выносливости
- укрепление миокарда и развитие сердечно-сосудистой системы;
- более эффективное использование кислорода воздуха во время выполнения упражнений;
- профилактика диабета второго типа;
- профилактика [варикоза](#) (особенно рекомендуется заниматься женщинам возраста 40+);
- снижение в крови плохого холестерина;
- улучшение координации и баланса;
- улучшение настроения за счет выброса в кровь гормонов счастья – эндорфинов и серотонина;
- увеличение продолжительности жизни (согласно ряду исследований при 3-х тренировках по 30-40 минут в день), в среднем, на 3-5 лет.

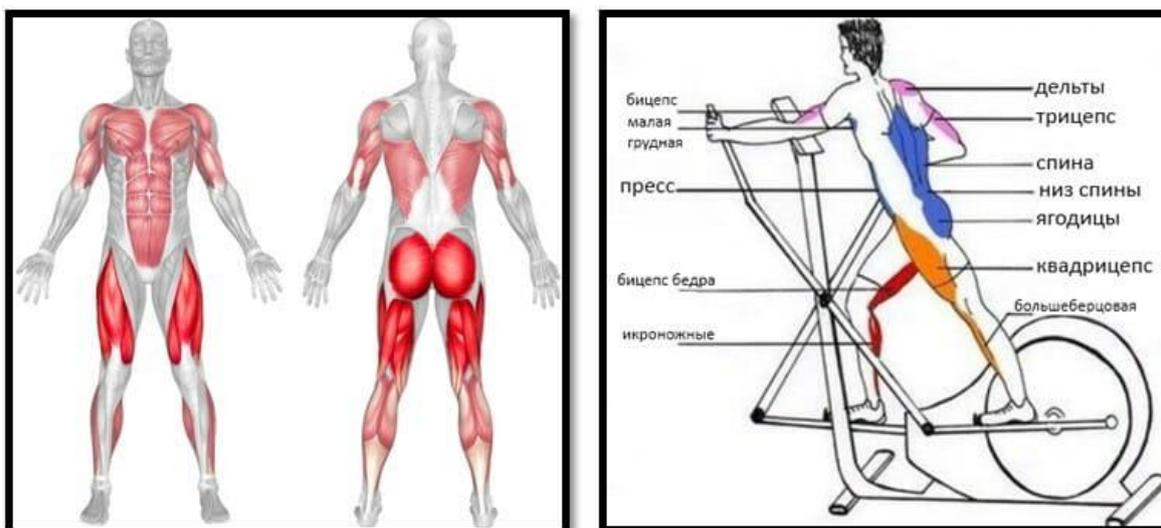
Это далеко не полный список, однако и его более чем достаточно, чтобы понять, что эллиптический тренажер являет собой разумное вложение средств в свое здоровье.

Эллиптический тренажер: мышцы в работе

Если [становая тяга](#) по большей части упражнение для спины, [приседания](#) – для ног, то работа в ЭТ (в частности, в кросс-тренажере) подразумевает воздействие на следующие мышечные группы:

- высокая интенсивность/низ тела: ягодицы, бицепсы бедер, квадрицепсы, икроножные;
- умеренная интенсивность/верх тела: бицепс, трицепс, спина (особенно широчайшие), пекторальные/грудные, прямая м.ж.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



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

Сколько калорий можно сжечь на эллиптическом тренажере?

Согласно сайту Гарвардской медицинской школы, один час регулярных эллиптических упражнений сжигает **540** калорий у человека массой **57** кг и **800** ккал у человека весом **82** кг. Это говорит о том, что вес тела оказывает сильное влияние на расход калорий. Помимо этого на расход калорий влияют следующие факторы - пол, возраст, генетика, лекарства, которые человек в данный момент принимает.

Исследование, проведенное в Университете Айдахо (США, 2002), показало, что изменение длины шага на эллиптическом тренере приводит к рекрутированию большего количества групп мышц. Исследование также показало, что по мере увеличения длины шага происходит увеличение числа сжигаемых калорий за единицу времени без какого-либо увеличения нагрузки (изменения параметров сопротивления тренажера).

Что касается сравнения расхода калорий при работе мужчин и женщин на эллиптическом тренажере, то исследования говорят, что дамы сжигают большее их число. Вот какие значения были получены в результате исследования профессора Ainsworth BE, журнал Medicine and Science in Sports and Exercise (США, 2011).

	вес, кг						
пол	52	57	64	73	82	91	100
Женщина	319	364	436	536	641	750	862
Мужчина	288	326	385	466	549	635	722

количество калорий, потраченных за 60 минут

Мы все ближе подходим к раскрытию главной темы – как выбрать эллиптический тренажер, и сейчас поговорим о...

Эллиптический тренажер. Основные ошибки покупателя

Чем мы обычно руководствуемся, когда встает вопрос о приобретении той или иной вещи? Конечно, во главу угла ставится цена. ЭТ - серьезная финансовая нагрузка на бюджет, поэтому ищутся варианты подешевле. Также при покупке принимается во внимание вес – тренажер должен быть не очень тяжелым, и габариты – чтобы вписался в метраж квартиры.

Насчет цены мы поговорим отдельно в конце “передачи”, а вот что касается веса и габаритов, разберемся с этим сейчас.

Ошибка №1. Слишком легкий вес тренажера

Здесь работает правило: чем тяжелее, тем лучше. Т.е. из **2-х** в целом идентичных моделей выбирайте более тяжелую. Заметьте, не указывается конкретный вес в кг, следует просто наметить себе к покупке **2-3** модели и, в числе прочего, оценить их весовую составляющую.

Ошибка №2. Соответствующий квартире размерный ряд

“Было бы хорошо найти компактный тренажер, который вписался бы в мои **33** квадратных метра, из которых свободно только **15**”, – вот какие мысли посещают покупателя со среднестатистическими параметрами квартиры. Хочется, кровь из носу, “впихнуть” ЭТ между креслом и тумбой.

Это неверный подход. Тренажер должен соответствовать Вашим параметрам – росту, длине шага, комфорту от занятий, а не Вашему интерьеру. Поэтому высоким (от **170** см женщинам и **180** см мужчинам) людям нужны объемные тренажеры и соответствующее под них место. Не мельчите.

Теперь переходим к...

Как выбрать эллиптический тренажер/орбитрек? Топ 5 технических критериев

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

№1. Масса маховика (Flywheel)

Масса маховика (часть приводного механизма тренажера, которую приводят в движение педали) является одним из основных критериев, на который следует обратить внимание при покупке эллиптического тренажера, поскольку это влияет на качество, комфорт и плавность педалирования. Слишком легкий маховик будет создавать рывковый ход. ЭТ с более тяжелым колесом обеспечивает большую подвижность педалей, больше комфорта и лучшие ощущения от работы. Вес маховика должен быть прописан в карточке товара/характеристиках.

Нет единых значений, однозначно говорящих о том, что столько-то кг – это много и хорошо, а столько-то мало и плохо. Для примера, модели стоимостью **30-50** тыс. могут иметь вес маховика от **10** до **20** кг, модели ценового уровня до **15** тыс. – до **10** кг (чаще **5-7**).

№2. Тип устройства

Вам нужно определиться с положением маховика по отношению к подножкам. Наиболее распространенными являются передне- и центральноприводные конструкции - ведущее колесо расположено в передней или центральной частях тренажера. Эти варианты наиболее компактны по размерам и занимают гораздо меньше площади, чем заднеприводные модели.

В зависимости от приводности разнится и расстояние м/у педалями: у переднеприводных оно будет меньше, у заднеприводных — больше. Малое расстояние станет причиной натертых друг о друга внутренних частей бедра после тренировки, большое – боль в тазобедренных суставах.

Вывод: подбирайте привод в соответствии с длиной своих конечностей и комфортным длительным пребыванием на тренажере.

Примечание:

Разумеется, никто в магазине не даст Вам гонять на тренажере сколько вздумается (а зря :)). Выходом является опробование разных моделей в каком-либо из тренажерных залов (желательно, с максимально развитой зоной кардио) и поиск наиболее подходящего для себя типа привода.

№3. Длина шага

От нее зависит то, каким образом тренажер “сядет” под Вас и как долго Вы сможете им комфортно пользоваться. В интернете и на страницах продающих тренажеры интернет-магазинов, можно натолкнуться на специальные таблицы - “рост-длина шага”, которые должны по значению роста выдавать оптимальную длину шага. На основании этой информации покупатель подбирает данную характеристику у конкретной модели. С задачей выдавать они справляются, а вот учитывать индивидуальную [антропометрию](#) - нет.

Поэтому не ориентируйтесь на табличные значения, самый верный способ найти свой размер тренажера – опробовать его в живую.

Примечание:

В интернет-магазинах цены на тренажеры обычно ниже, чем оффлайн, однако их нельзя “пощупать”. Выходом является подбор конкретной модели в оффлайн-магазине, выписывание ее полного названия /маркировки и затем виртуальная покупка этой же модели в сети.

Также помните, что у сильно бюджетных моделей всегда ограничена длина шага, такое решение может подойти только людям ростом до **165** см.

№4. Вес занимающегося

Каждый тренажер имеет максимально допустимую весовую нагрузку. Другими словами, ЭТ нужно покупать под свой вес с запасом **+5-10** кг к своему текущему весу, т.к. с возрастом человек полнеет. Узнайте эту характеристику, накиньте к ней **+10** кг "на вырост" и переходите к следующему параметру из нашего чек-листа.

Примечание:

Вес занимающегося должен быть минимум на **10** кг меньше допустимых характеристик тренажера. Например, если сейчас Ваш (для мужчин) вес **100** кг, то тренажер нужно выбрать с весовой характеристикой по человеку на **115 - 120** кг.

№5. Система нагружения и сопротивление

Параметры объединены, т.к. имеют один “корень”. Существует три разновидности систем нагрузки - магнитная (такие тренажеры самые дорогие), электромагнитная и генераторная. Мы уже выяснили, что масса маховика должна быть приличной. В тренажерах с магнитной системой нагрузки (МСН) занимающийся меняет нагрузку вручную, в электромагнитных (ЭСН) – с помощью кнопок на консоли, а в генераторных (ГСН) система, независимо от размера маховика, сама обеспечивает плавную работу тренажера.

ЭТ могут иметь разный тип сопротивления: механический (колодочный/ременной) привод – это бюджетные, наиболее доступные по цене модели, провоцирующие много шума и рваную (не плавную) работу. Магнитной системой сопротивления снабжают модели средней ценовой категории. В таких экземплярах нагрузка напрямую зависит от степени воздействия магнитов на маховик. Самой лучшей считаются модели с электромагнитным сопротивлением. В них занимающийся прямо по ходу тренировки может изменять текущие параметры, а набор пользовательских программ позволяет подобрать оптимальный ритм работы тренажера, исходя из уровня тренированности человека.

Мы привели пять основных технических критериев. Обычно по такому сценарию покупки, доскональное изучение 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 твоему 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.

https://market.yandex.ru/catalog/56013/list?pricefrom

Товары для спорта и отдыха - Тренажеры и товары для фитнеса - Тренажеры спортивные - Эллиптические тренажеры

Эллиптические тренажеры

Торговец: Torneo KETTLER Domyos HouseFit ATEMI Электромагнитные Складные Магнитные Oxygen Pro

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

Изображение	Название	Цена	Рейтинг	Отзывы
	Эллиптический тренажер Body Sculpture BE-5920HX	9 560 Р	4.5	6 отзывов
	Эллиптический тренажер HouseFit HB-8166ELL	10 190 Р	4.0	4 отзыва
	Эллиптический тренажер DFC Challenge Climber 1.0	10 990 Р		37 предложений от 10 990 Р
	Эллиптический тренажер Evo Fitness Stella	11 490 Р	4.5	30 предложений от 11 490 Р
	Эллиптический тренажер Dender E-1100 Union	14 990 Р	4.0	12 отзывов 2 предложения
	Эллиптический тренажер Carbon Fitness E100	13 490 Р	4.5	3 отзыва 37 предложений

Уточнить категорию

- Товары для спорта и отдыха
- Тренажеры и товары для фитнеса
- Тренажеры спортивные
- Эллиптические тренажеры

Цена, Р

от 7000 до 15000

Цена с учётом доставки

В продаже

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, и которые можно “достать” (позвонить, написать, пообщаться с тех.поддержкой через чат).

Подытоживая все сказанное и в целях закрепления теоретического материала на практике, давайте рассмотрим конкретную модель: эллиптический тренажер Torneo Vento от Спортмастер.

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

Технические характеристики	
Система нагружения	Магнитная
Масса маховика	6 кг
Регулировка нагрузки	Механическая
Нагрузка	8 уровней
Длина шага	305 мм
Измерение пульса	Датчики на поручнях
Питание тренажера	Батарейки
Максимальный вес пользователя	110 кг

Тренировочный компьютер	
Время тренировки	Есть
Скорость	Есть
Пройденная дистанция	Есть
Израсходованные калории	Есть
Пульс	Есть

Конструкция	
Транспортировочные ролики	Есть

Дополнительные характеристики	
Размеры (дл x шир x выс), см	108 x 62 x 153
Вес, кг	32



Общая оценка	Оценки по категориям
★★★★★	Функциональность ★★★★★
53 отзыва 4.6 из 5	Надежность ★★★★★

После этого принимаем взвешенное решение: готовы ли мы заплатить **12 т.р.** за эту, ходячую на месте, машинку.

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

Примечание:

- Значения параметров сопротивление: высокое – **80-90%** максимального усилия, умеренное – **60-70%**, низкое – **40-50%**.
- Значения параметров скорость: высокая – **35 км/ч**, умеренная – не спринт/не прогулка, **20 км/ч**, низкая – **10 км/ч**.

Минуты	Сопротивление	Скорость
0-2	низкое	умеренная
3-6	высокое	низкая
7-8	легкое восстановление	
9-12	умеренное	умеренная
13-14	легкое восстановление	
15-18	низкое	высокая
19-20	постепенная остановка	

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

Послесловие

Новый цикл “Тренажеры: руководство покупателя” открыт, и первая заметка о том, как выбрать эллиптический тренажер, написана. Мы и впредь продолжим наше вещание и сформируем еще не один гайд покупки. Удачных и правильных приобретений! До связи!