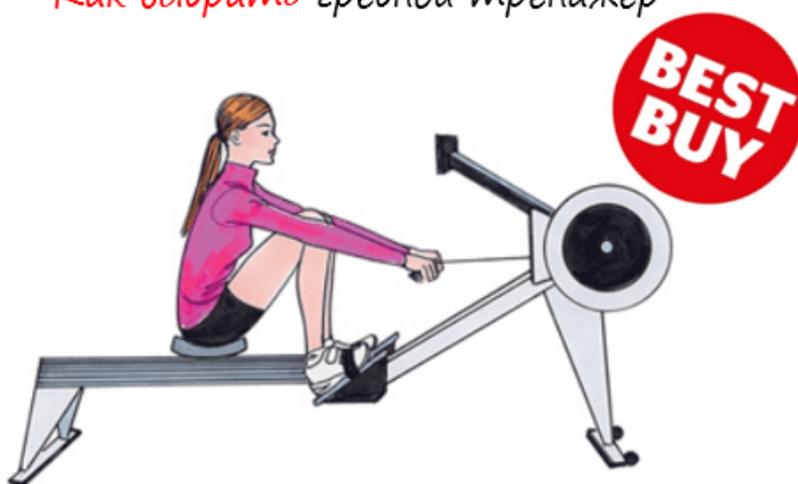


Как выбрать гребной тренажер? Руководство покупателя

Добрый день, веселый час, рады видеть Вас у нас! В эту пятницу мы таки завершим наш эпический цикл заметок “Тренажеры. Руководство покупателя”, и закроет его статья о том, как выбрать гребной тренажер.

По прочтении Вы узнаете все об этой кардио-машинке – преимущества, мышцы в работе, сколько калорий можно сжечь и конечно подберем модель (не в смысле девушки :)), наиболее соответствующую параметру цена-качество.

Как выбрать гребной тренажер



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, мы начинаем.

Гребной тренажер. Все, что нужно знать

А начать, как обычно, хотелось бы с отсылки к истории - к заметкам, которые мы уже рассматривали ранее – про [\[эллиптический тренажер\]](#), [\[беговую дорожку\]](#), [\[велотренажер\]](#). Это наиболее популярные кардио-тренажеры, и свое знакомство с этой темой лучше начинать с них. Мы же идем далее и сегодня выясним, как выбрать гребной тренажер.

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы

Что такое гребной тренажер? Типы

ГТ – гребная машина, используемая для имитации действия гребного судна, предназначенная для упражнений или тренировок для гребли. Ранние гребные машины существовали с середины 1800-х годов, а в 1872 году W.B. Curtis выдали патент для конкретной конструкции демпфера на основе гидравлики. ГТ современного вида, с маховиком с механическим тормозом трения, начали оформляться с 60-х годов 20 века. Первой коммерческой моделью ГТ стал Concept2 модели А и Б. Бренд Concept и по сей день выпускает тренажеры самого высокого класса.

Конструктивно ГТ представляет собой устройство, состоящее из:

- сиденье;
- кабельная тяга – ручки гребных рычагов;
- маховик;
- рама;
- дисплей.



Занятия на нем максимально приближены к гребле в лодке.

Гребные тренажеры различаются по виду тяги – центральная (через трос) или скандинавская (через ручки, академическая гребля), а также по конструкции – механические и магнитные. Первые создают высокий уровень шума, зато недорого стоят, вторые управляются электроникой, задавая плавный ход, но могут влететь в копеечку.

В зависимости от типа сопротивления ГТ принято подразделять на:

1. Магнитные. В них используют электромагниты для обеспечения тормозного сопротивления на маховике. Это наиболее часто встречаемые в тренажерных залах модели;
2. Воздушные. Маховик напоминает цилиндрическую лопасть вентилятора. Когда Вы тянете за руль/ручки, лопасти вращаются. Чем сильнее вы тянете, тем быстрее они вращаются и создается БОльшее сопротивление;
3. Водные. Имеют закрытый резервуар с водой, подвешенный внутри. Когда Вы тянете руль/ручки, лопасти вращаются, используя воду, чтобы обеспечить тип сопротивления, которое наиболее точно имитирует настоящую греблю.

3 типа гребных тренажеров



воздушный



магнитный



водный

Теперь разберем...

Гребной тренажер: преимущества

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

- развитие сердечной мышцы – выталкивание большего объема крови при каждом сокращении;
- снижение артериального давления;
- повышение уровня хорошего (липопротеин высокой плотности) и снижение плохого холестерина;
- развитие выносливости – способность выполнять объем работы в течение более длительного времени;
- увеличение объема легких;
- увеличение мышечной силы;
- увеличение скорости обмена веществ;
- повышение тонуса мышц всего тела.

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

Гребной тренажер: мышцы в работе

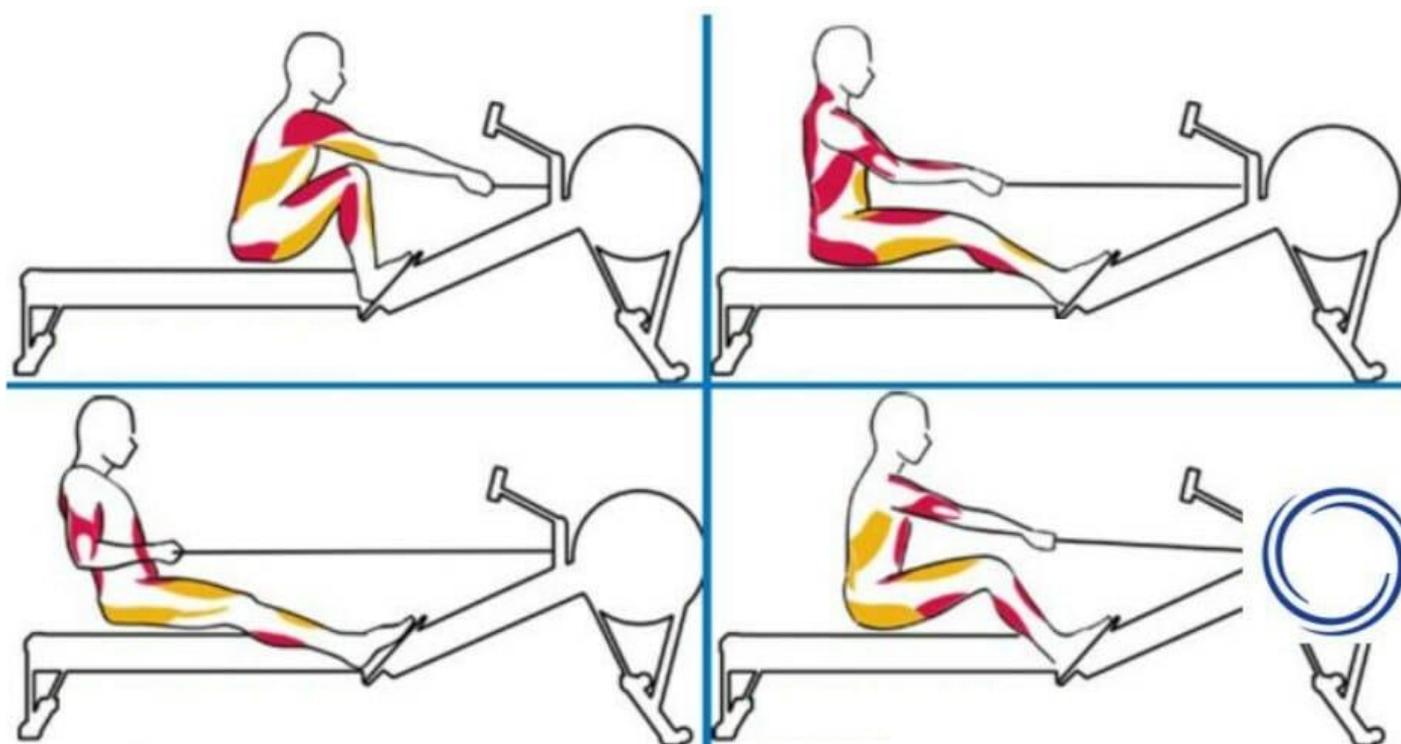
Если [становая тяга](#) по большей части упражнение для спины, [приседания](#) – для ног, то оребление :) подразумевают воздействие на следующие мышечные группы:

- высокая интенсивность/низ тела: ягодицы, бицепсы бедер, квадрицепсы, голень, икроножные;
- высокая интенсивность/верх тела: спина, руки, плечи, мышцы кора.

Примечание:

Работы на ГТ задействуют до **85%** всего мышечного массива

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



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

Сколько калорий можно сжечь, занимаясь на гребном тренажере

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

Калория - это единица измерения энергии. Когда Вы делаете какую-либо деятельность, Вы используете энергию. Таким образом, количество использованных калорий можно рассматривать как количество затраченной энергии. Согласно ряду исследований, в среднем, занимаясь на гребном тренажере, Вы можете сжечь от **400** до **800** ккал/час. Современные модели профессионального сегмента, например, Concept2 Model D и E снабжены мониторами и калькуляторами калорий.

Самым энергозатратным способом работы на тренажере являются тренировки вида HIIT – высокоинтенсивные-интервальные. Они позволяют сжигать от **500** до **1000** ккал.

Следующие советы помогут Вам повысить расход калорий на тренажере:

- **50/30/20** - именно такие проценты значений усилий должны генерироваться от ног, спины и рук. Поэтому тяните тренажер не руками, а подключайте ноги и спину;
- проводите интервальную работу с разной скоростью, а не работайте в одном и том же темпе;
- используйте режим лестница и обратная лестница. Повышая и понижая скорость ударов сердца в минуту;
- каждую тренировку/неделю на тренажере используйте разные программы.

Мы все ближе подходим к раскрытию главной темы...

Как выбрать гребной тренажер? Топ-5 критериев

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

№1. Тормозная система/тип сопротивления

Ваша цена и потребительские качества тренажера будут зависеть, в первую очередь, от типа используемого сопротивления. Не существует идеального типа, у каждого есть свои плюсы и минусы. Для домашнего использования имеет смысл рассмотреть механические и магнитные типы. Это наиболее бесшумные и плавные тренажеры.

№2. Рельс

Качество рельса гарантирует длительный срок службы машины и более тихий ход. Рельсы с пластиковыми колесами, используемые в более дешевых моделях, обычно быстро изнашиваются, вот почему лучше подобрать рельс с подшипниками. Рельс подбирается в зависимости от роста человека. Если Вы **180** см и выше, то подыскивайте тренажер с длинной направляющей.

№3. Вес тренажера

Данная величина разнится и может составлять от **15** до **45** кг. Более тяжелые машины – более устойчивы, их конструктивные элементы выполнены из литого металла. В целом для домашнего использования подойдут тренажеры массой до **25** кг для женщин и **30** кг для мужчин.

№4. Лимит по весу занимающегося

Обычно он составляет **100** кг. Если Ваш вес больше этой цифры, то подыскивайте более прочные машины.

№5. Бренд

Тот случай, когда за него можно и переплатить. На **2018** год лидирующие позиции на рынке занимают:

- Sunny Health & Fitness;
- Concept 2;
- Stamina;
- Kettler.

Эти производители предоставляют минимальную гарантию **2** года.

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:

https://market.yandex.ru/catalog/56009/list?hid=39689

Яндекс Маркет

Гребные тренажеры

Найдено 149 результатов в категории «Гребные тренажеры». Если в этой категории нет нужного товара, посмотрите все результаты поиска.

Товары для спорта и отдыха · Тренажеры и товары для фитнеса · Тренажеры спортивные · Гребные тренажеры

Гребные тренажеры

Сортировать: по популярности по цене по рейтингу и цене Сначала предложения в моём регионе

 Тренажер гребной Starfit RW-201 Rocket, Чёрный 10 000 Р +300 Р доставка, 2-3 дня Есть самовывоз CompYou ★★★★★ (4925)	 Starfit RW-201 Rocket, Black 10 499 Р Бесплатная доставка, 3-5 дней Есть самовывоз TopComputer.RU ★★★★★ (11829)	 Гребной тренажер Starfit RW-201 Rocket 10 499 Р Бесплатная доставка, завтра Есть самовывоз Техностор.ру ★★★★★ (2379)
---	--	--

Уточнить категорию

- Товары для спорта и отдых
- Тренажеры и товары для фитнеса
- Тренажеры спортивные
- Гребные тренажеры
- Все результаты поиска

Заказать на Маркете

Цена, Р

от 10000 × до 20000

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 не сезон, 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, а также в целях закрепления теоретического материала на практике, давайте разберем конкретную модель: например, Torneo Golfstream от Спортмастер.

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

Технические характеристики	
Система нагружения	Гидравлическая
Регулировка нагрузки	Механическая
Графический дисплей	LCD
Максимальный вес пользователя	100 кг
Тренировочный компьютер	
Время тренировки	Есть
Пройденная дистанция	Есть
Количество гребков за тренировку	Есть
Израсходованные калории	Есть
Конструкция	
Дополнительно	Резные насечки на р...
уровня нагрузки	
Дополнительные характеристики	
Размер в рабочем состоянии (дл. x шир. x выс), см	120 x 74 x 27
Вес, кг	16,2
Вид спорта	Кардиотренировки
Технологии	EverProof
Производитель	Torneo
Артикул производителя	V-117
Срок гарантии	2 года
Страна производства	Китай



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

После этого принимаем взвешенное решение: готовы ли мы заплатить **8 т.р.** за эту машинку.

Итак, Вы поняли, как выбрать гребной тренажер, купили, но чтобы сразу опробовать его 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 на **30 минут** по следующей схеме:

Интервальная ПТ для гребного тр-ра

ВРЕМЯ	ИНТЕРВАЛ	СЛОЖНОСТЬ
00:00-05:00	разогрев	Easy 2-5
05:00-06:00	1	Moderate 6-7
06:00-07:00	отдых	Easy 2-3
07:00-09:00	2	Moderate 6-7
09:00-10:00	отдых	2-3
10:00-13:00	3	Moderate 6-7
13:00-14:00	отдых	Easy 2-3
14:00-18:00	4	Moderate 6-7
18:00-19:00	отдых	Easy 2-3
19:00-22:00	5	Hard 8-9
22:00-23:00	отдых	Easy 2-3
23:00-25:00	6	Hard 8-9
25:00-26:00	отдых	Easy 2-3
26:00-27:00	7	Hardest 10
27:00-28:00	отдых	Easy 2
28:00-30:00 +	остановка	Easy 2

Ну вот, теперь все в полном ажуре: у нас есть правильный тренажер и программа оребания :).

Послесловие

Завершающая и последняя из **4-х** статей цикла “Тренажеры. Руководство покупателя”? из которой мы узнали, как выбрать гребной тренажер. В целом, мы выяснили, как следует правильно подходить к покупке кардио-тренажеров и на что стоит обращать особое внимание. Надеюсь, что мы сэкономим Ваше время (не нужно будет лопатить весь интернет в поисках нужной информации) и средства. Удачных приобретений!