

УДАЧНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Выбрать кардиооборудование порой бывает непросто. Причем не потому, что вы в нем не разбираетесь, просто регулярно и сезонно рынок фитнес-индустрии обновляется, появляются действительно шедевры эргономики, практичности, да еще и привлекательности по соотношению цена/качество! Изысканный дизайн, сформулированные и тщательно разработанные предложения от разных компаний даже опытного управленца могут заставить задуматься перед выбором. Что уж говорить о том, что, путешествуя по выставкам, где, как правило, представлены новинки, не каждый готов оценить технические характеристики и качество тренажеров как следует. Поэтому мы предлагаем вашему вниманию нешуточный проект – самый настоящий тест-драйв от гуру отечественного фитнеса. Это заслуженные эксперты индустрии фитнеса: Дмитрий Шептухов, менеджер по фитнес-проектам компании Strata Partners; Светлана Вепринцева, инструктор тренажерного зала фитнес-клуба «TerraSport Коперник», персональный тренер, специалист по физической реабилитации, кандидат в мастера спорта по самбо и дзюдо, чемпионка России и чемпионка мира по самбо; а также очаровательная Леля Савосина, президент и руководитель образовательных проектов велнес-компании «Велком», врач, велнес-эксперт, фитнес- и велнес-редактор журнала Fitness Report.

Итак, мы выбрали три варианта кардиооборудования, которое:

- разного вида
- модели-новинки
- оборудование от компании Neotren



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА MATRIX T7X



Тип дорожки	электрическая
Скорость	0,8 – 24 км/ч
Мощность двигателя	5,0 л.с. (переменный ток)
Беговое полотно	двухслойное коммерческое Habisat™
Размер бегового полотна (ДхШ)	152x56 см
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0 – 15%
Дека	25 мм, парафинированная Ultimate Hard Wax™
Система амортизации	Ultimate Deck System™
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar-приемник
Консоль	7-дюймовый цветной TFT-LCD Vista Clear™ дисплей
Показания консоли	скорость, время, дистанция, калории, калории/час, пульс, угол наклона, темп, метаболические единицы, профиль, ватты
Кол-во программ	11 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, «Холмы», 5 км, «Сжигание жира», режим для сухопутных войск США (Army PFT), режим для ВМФ США (Navy PRT), режим для ВВС США (Air Force PRT), режим для морской пехоты США (Marine PFT), режим для Международной ассоциации пожарной службы (Gerkin Protocol), режим для Службы федеральных маршалов США (PEB), 1 пульсозависимая
Интеграция	iPod/Nike+iPod, CSAFE, FitLinxx™ Wireless RF, FitConnection™
Складывание	нет
Размер в собранном виде (ДхШхВ)	214x92x145 см
Вес тренажера	185 кг
Максимальный вес пользователя	227 кг
Питание	сеть 220 вольт
Гарантия	5 лет

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ЭРГОМЕТР MATRIX A7XE



Рама	высокопрочная, износостойкая; с двухслойной покраской «металлик» и лакировкой
Система нагружения	электромагнитная (гибрид JID™)
Кол-во уровней нагрузки	25 (минимум 16 ватт)
Маховик	бесшумный генераторный QuietGlide™
Педали	ортопедические амортизирующие
Расстояние между педалями	95 мм (супермалый Q-фактор E.S.Q.F.™)
Длина шага	533 – 610 мм
Наклон	электрический, 30 градусов
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar-приемник
Консоль	15-дюймовый сенсорный (FitTouch™) цветной мультимедийный TFT-LCD Vista Clear™ дисплей
Показания консоли	скорость, время, дистанция, калории, калории/час, пульс, обороты в мин., угол наклона, метаболические единицы, динамический и статичный профили, ватты
Кол-во программ	8 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, «Интервалы», «Качели», тренировка ягодич, «Сжигание жира», фитнес-тест Института Купера, 1 ватт-фиксированная, 1 пульсозависимая
Интеграция	iPod/Nike+iPod, CSAFE, FitLinxx™ Wireless RF
Размер в собранном виде (ДхШхВ)	200x88x180 см
Вес тренажера	213 кг
Максимальный вес пользователя	182 кг
Питание	сеть 220 вольт
Гарантия	5 лет

ВЕЛОЭРГОМЕТР MATRIX R7XE



Посадка	горизонтальная
Система нагружения	электромагнитная (генератор JID™)
Кол-во уровней нагрузки	25 (минимум 12 ватт)
Маховик	бесшумный генераторный QuietGlide™
Сиденье	эргономичное, с поддержкой спины Ergo Form™
Регулировка положения сиденья	есть
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar-приемник
Консоль	15-дюймовый сенсорный (FitTouch™) цветной мультимедийный TFT-LCD Vista Clear™ дисплей
Показания консоли	скорость, время, дистанция, калории, калории/час, пульс, обороты в мин., метаболические единицы, динамический и статичный профили, ватты
Кол-во программ	8 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, «Интервалы», «Качели», «Сжигание жира», фитнес-тест Института Купера, 1 случайная, 1 ватт-фиксированная, 1 пульсозависимая
Интеграция	iPod/Nike+iPod, CSAFE, FitLinxx™ Wireless RF
Размер в собранном виде (ДхШхВ)	160x73x138 см
Вес тренажера	86 кг
Максимальный вес пользователя	182 кг
Питание	сеть 220 вольт
Гарантия	5 лет

Параметр оценки	Светлана	Дмитрий	Лея
Электрическая	10	10	10
Вес пользователя	10	10	10
Энергометр и счетчик дистанции, сенсорные измерители частоты пульса	9	9	10
Шумность	9	9	9
Плавность хода	10	9	10
Система амортизации (Air Cell и VDEC)	7	6	7
Угол наклона	10	9	9
Отрицательный наклон	0	0	0
Встроенные программы (кол-во)	10	8	10
Создание программ пользователем	9	7	8
Емкость для воды	10	9	10
Внешний вид/дизайн	10	9	10
Габариты	10	9	10
Максимальная скорость	10	10	10
Безопасность	10	9	10
Ассортимент программ	10	8	10
Датчики контроля ЧСС	10	9	10
Удобность консоли	10	9	10
Гарантия	10	10	10
Итого баллов (из 190 возможных)	174	159	173

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА MATRIX T7X

Абсолютным преимуществом беговой дорожки Matrix T7X наши эксперты посчитали удобство в использовании, легкость в управлении, а также комфорт для людей совершенно разных весовых категорий. В качестве приятного дополнения было отмечено наличие вентилятора, возможность подключения iPod, iPhone, разнообразие фитнес-тестов. Единственный момент – жесткость бегового полотна.

Светлана Вепринцева: «Удобно! Дорожка располагает к занятиям – на ней хочется заниматься, легко бегать. Широкая, комфортна людей с избыточной массой тела. К плюсам можно отнести наличие вентилятора и кнопок угла наклона и скорости на ручках. Возможность использования дополнительных гаджетов (iPod, iPhone и т.п.) во время занятий заметно выделяет эту беговую дорожку среди остальных».

Лея Савосина: «Беговая дорожка впечатляет своим дизайном и удобством использования. Особенно приятно наличие ярких ручкояток с кнопками управления скоростью и наклоном. Современный дизайн консоли делает ее похожей на экран игровой приставки. Для меня немного жестковато беговое полотно. Приятно удивляет разнообразие фитнес-тестов. Жаль, что нет отрицательного наклона, так как это бы пригодилось в использовании занятий «Трекинг».

Дмитрий Шептухов: «Единственным недостатком дорожки является существенная жесткость бегового полотна. Вместе с тем очень точно и быстро измеряется пульс, удобно изменять скорость движения полотна и угол наклона – без потери контакта рук с датчиками, измеряющими ЧСС».

Параметр оценки	Светлана	Дмитрий	Лея
Вес пользователя	10	9	10
Энергометр и счетчик дистанции, сенсорные измерители частоты пульса	9	9	10
Шумность	10	9	10
Плавность хода	10	9	10
Встроенные программы (кол-во)	10	8	8
Создание программ пользователем	8	7	8
Длина шага	8	8	8
Расположение маховика	9	8	10
Ортопедические педали	10	8	10
Емкость для воды	10	8	10
Внешний вид/дизайн	10	7	10
Габариты	8	7	10
Уровни нагрузки	10	10	10
Удобство педалей	10	9	10
Безопасность	10	9	10
Наклон	9	8	9
Датчики контроля ЧСС	10	10	10
Удобность консоли	10	9	10
Гарантия	10	10	10
Итого баллов (из 190 возможных)	181	162	183



ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ЭРГОМЕТР MATRIX A7XE

Эллиптический эргометр Matrix A7XE вызвал бурю эмоций у наших экспертов. И это понятно: современный, удобный, с большим выбором программ тренировок. Основное отличие от «одноклассников» – это возможность увеличить угол наклона. Из недостатков – небольшая длина шага.

Светлана Вепринцева: «Общее впечатление от тренажера благоприятное: внешний вид, дизайн, соответствие современным технологиям. Достаточный набор стандартных программ (ручной режим, тренировка ягодич, «Сжигание жира», пульсозависимая) дополняется программой фит-теста Института Купера. Единственный небольшой недостаток – длина шага. Создается ощущение, что для человека с высоким ростом этой длины шага может быть недостаточно. Хотя при такой биомеханике педалей сразу чувствуется нагрузка на ягодичные мышцы, что свойственно не каждому эллиптическому тренажеру. Общая оценка – да! На нем комфортно заниматься».

Леся Савосина: «Отличный эллиптический тренажер. Выгодное отличие от остальных – это возможность увеличить угол наклона тренажера, что изменяет биомеханику движения и позволяет тренировать различные мышцы. Мне с моим ростом трудно оценить, но, видимо, длина шага относительно высоты перемещения стоп недостаточна для высоких людей. Консоль удобна в управлении».

Дмитрий Шептухов: «Расположение рукояток будет не очень удобно для людей ниже среднего роста. Габариты тренажера могли бы быть немного меньше. Хотя, однозначно, плюсов у тренажера гораздо больше, чем минусов. Например, очень удобно и быстро меняется угол и нагрузка, что помогает серьезным образом смещать нагрузку по разным мышечным группам».

Параметр оценки	Светлана	Дмитрий	Леся
Угол наклона спинки	9	9	8
Энергометр и счетчик дистанции, сенсорные измерители частоты пульса	10	10	10
Шумность	10	9	10
Плавность хода	10	9	10
Вес маховика	9	9	9
Система сопротивления	10	9	10
Емкость для воды	10	9	10
Встроенные программы (кол-во)	10	8	10
Создание программ пользователем	9	7	9
Внешний вид/дизайн	10	9	10
Габариты	8	8	10
Уровни нагрузки	10	10	10
Удобство педалей	10	10	10
Удобство настроек сиденья	8	9	9
Безопасность	10	9	10
Ассортимент программ	8	8	8
Датчики контроля ЧСС	10	10	10
Удобность консоли	10	9	10
Макс. вес пользователя	10	10	10
Гарантия	10	10	10
Итого баллов (из 200 возможных)	191	181	193

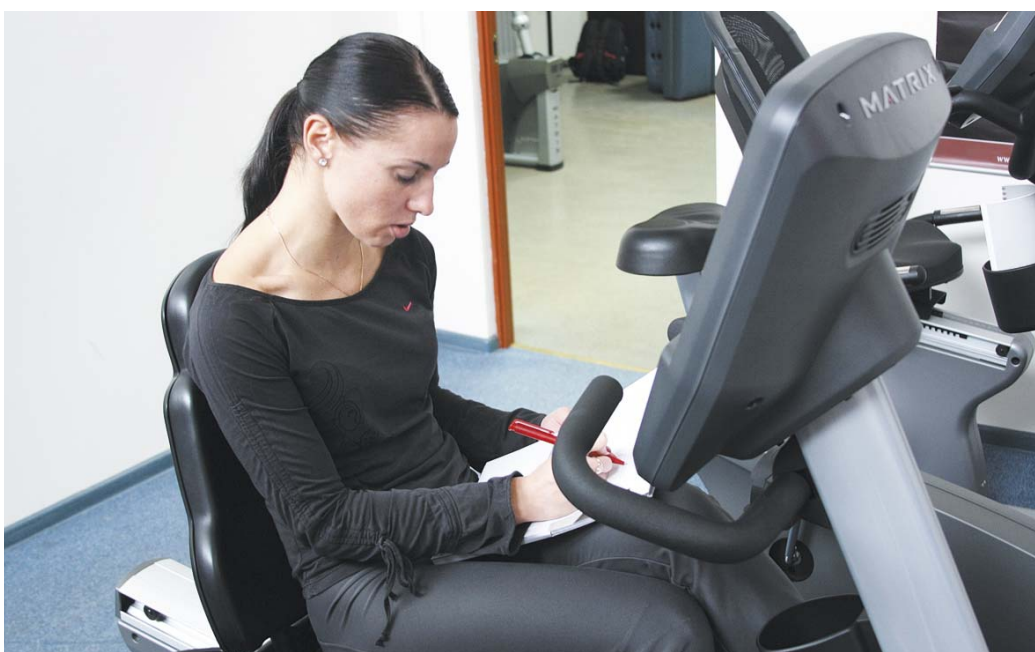
ВЕЛОЭРГОМЕТР MATRIX R7XE

Пожалуй, однозначно, самый удачный, по оценке наших экспертов, кардиотренажер. Удобен, эргономичен, есть возможность подключать персональные гаджеты, разнообразие фитнес-тестов.

Светлана Вепринцева: «Велотренажер удобен для использования людьми с избытком веса; эргономичное сиденье с поддержкой спины. Плюс тренажера – возможность использования дополнительных гаджетов для прослушивания музыки или просмотра фильмов. Наличие регулируемого вентилятора».

Леся Савосина: «Очень удобный и хорошо управляемый горизонтальный велосипед. Есть возможность проведения фитнес-тестов. Жаль, что нет регулятора угла наклона спинки, так как для многих людей это было бы удобно».

Дмитрий Шептухов: «По моему мнению, велотренажер – самый удачный тренажер из всей линейки кардиомашин. Велотренажер отличают: удобство регулировок и отличный контакт с педалями, грамотно сделанный фитнес-тест, возможность подключить свое персональное цифровое устройство к тренажеру».



Мы благодарим всех участников эксперимента: наших экспертов – за справедливое суждение, компанию Neotren – за представленное «на суд» фитнес-общественности оборудование. Продолжение следует.