

Как правильно выбрать беговую дорожку, или Худеем назло людям

Беговая дорожка, плавание и велосипед — на этих трех китах стоит город с вождленным для многих названием «Как быстро похудеть». Согласитесь, звучит подобно музыке.

Наша статья рассказывает о том, **как правильно похудеть на беговой дорожке**.

Правильную беговую дорожку мы и поможем вам выбрать. А потом, конечно, в бассейн и на велосипед!

Беговая дорожка или бег на улице?

Если совсем-совсем честно, то **бегать** на улице, конечно, полезнее, эффективнее и... труднее. Ваш организм, с одной стороны, счастлив — он получает природную аэробную нагрузку, легкие наполняются правильным кислородом, особенно если вы живете не в каменных джунглях, а рядом с речкой, заливными лугами и полями, усыпанными васильками. Или, в крайнем случае, недалеко от набережной Круазет, вдоль которой по утрам бегают толпы полусонных жителей французских Канн. С другой стороны, ваш организм работает на полную катушку — ведь под ногами у вас твердая земля, а не бегущее полотно, которое поддерживает вас, помогает тренироваться.

Но ведь не каждый родился героем. Есть ведь и мы, обычные жители мегаполисов. Да и с красивым морским побережьем, вдоль которого приятно пробежаться, некоторые проблемы существуют. Для нас и придумали беговые дорожки. Этот **тренажер** позволяет в любую погоду бегать, ходить быстрым или медленным шагом в спортивных трусах и майке, не покидая пределов любимой квартиры или не менее любимого тренажерного зала. Причем вас не продует зимой, вы не надышитесь холодным воздухом поздней осенью, а если и вспотеете от летнего зноя, то тут же нырнете под горячий душ. Ура?

Ответ на вопрос, почему беговые дорожки предпочитают бегу на улице, очевиден: так проще и удобнее.

О пользе беговой дорожки: загибаем пальцы вместе

Полезный совет. Прежде чем начать загибать пальцы, помните, что пользу приносят только регулярные комфортные занятия, а не редкие набеги на тренажер и бег с сумасшедшей скоростью. От этого пользы не будет, зато будет вред для вашего единственного и неповторимого сердца.

Конкретная польза

1. Работают разные группы мышц (особенно напрягаются ноги).
2. Активизируется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а значит, ваше сердце тренируется и получает правильную нагрузку.
3. Весь организм оздоравливается.
4. Нервная система успокаивается.
5. Тело худеет. (О дорожка, спасибо)

Конкретные противопоказания	<p>тебе!)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Острый период вирусных и простудных заболеваний, высокая температура. 2. Пороки сердца, аритмии, хроническая легочно-сердечная недостаточность. 3. В целом обострение хронических болезней. 4. Болезни суставов, недолеченные травмы, некоторые формы остеохондроза. 5. Приступы бронхиальной астмы. 6. Варикоз.
------------------------------------	--

Беговые дорожки для дома и зала

О том, что собой представляет беговая дорожка, в общих чертах известно всем: 1) это полотно, по которому вы шагаете или идете, и 2) поручни, за которые вы успеете ухватиться в случае чего. Под полотном может быть двигатель (если у вас электрическая беговая дорожка), а если двигателя нет — ваши ноги все делают сами (механические беговые дорожки).

В зависимости от назначения беговые дорожки могут быть для занятий дома и для зала. Это достаточно условная градация, так как никто не может вам запретить притащить в дом профессиональный кардиотренажер (электрическую беговую дорожку).

Будем исходить из того, что современные фитнес-клубы оборудованы по последнему слову техники, то есть установленные там беговые дорожки мощные, устойчивые, с большим набором датчиков и программ для тренировок, из качественных материалов — одним словом, дорогие, брендовые. Хорошо бы и домой такую же! Но есть нюансы.

Беговые дорожки для дома и зала отличаются:

- ✓ размерами;
- ✓ рабочей (постоянной) мощностью двигателя;
- ✓ уровнями нагрузки;
- ✓ максимальным весом пользователя, который они могут выдержать;
- ✓ наличием и уровнем оснащения бортового компьютера (система индикации, количество программ для тренировки, возможность самостоятельно создавать программы тренировки);
- ✓ материалами, из которых сделаны (дешевый пластик или очень качественный материал, чуть ли не для самолетов);
- ✓ уровнем издаваемого шума;
- ✓ ценой.

Как выбрать беговую дорожку: электрические, механические, магнитные

Первое, что вам нужно знать, отправляясь покупать беговую дорожку: они бывают трех типов — механические, магнитные (разновидность механических) и электрические.

Маленькая сравнительная таблица-помощница

Тип беговой дорожки	За счет чего работает	Уровень нагрузки	Панель управления	Эффективность тренировки	Торможение
<i>Механическая</i>	За счет ваших ног, когда вы идете или бежите (не требует подключения к электросети)	Регулируется за счет изменения угла наклона полотна	Датчиков либо нет, либо есть базовый набор параметров (пульс, дистанция, скорость, калории)	Зависит исключительно от вашей добросовестности	За счет нагрузки на тормозную ленту
<i>Магнитная (полотно вращается более плавно)</i>	За счет ваших ног, когда вы идете или бежите (не требует подключения к электросети)	Регулируется магнитными системами без изменения угла наклона (несколько вариантов нагрузок и плавная система торможения)	Базовый набор параметров (пульс, дистанция, скорость, калории)	Зависит в большей степени от вас	Магнитная система торможения (чтобы затормозить, достаточно прижать полотно ногами)
<i>Электрическая</i>	За счет электродвигателя (требует подключения к электросети)	Регулируется изменением угла наклона полотна и скорости в огромном диапазоне, поэтому количество уровней нагрузки стремится к бесконечности	Бортовой компьютер с множеством датчиков и встроенным и программам и для тренировки (по вашему возрасту и весу программа способна сама составить схему занятий)	Зависит от выбранной программы тренировки	Электрическая система торможения

Полезный совет. Какой бы тип беговой дорожки вы ни выбрали, она должна быть прочной, эффективной для ваших целей и тихой. Поверьте, это очень важно, если у вас с ней серьезно и надолго.

Плюсы и минусы беговых дорожек разных типов

Тип	Механическая	Магнитная (в сравнении с механической)	Электрическая
-----	--------------	---	---------------

Плюсы	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Экономичная ✓ Дешевая ✓ Легкая ✓ Достаточно миниатюрная ✓ Бег максимально приближен к естественным условиям ✓ Возможность заниматься в любом месте (терраса, гараж, лоджия) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Более комфортная (ход и торможение плавнее) ✓ Более тихая ✓ Плавное увеличение или уменьшение нагрузки ✓ Более компактная ✓ Более легкая ✓ Простая и долговечная ✓ Датчики пульса, калорий, расстояния, скорости ✓ Отличный компромисс между механической и электрической моделью 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Не требует усилий для начала движения (электромотор) ✓ Скорость регулируется самостоятельно до любого уровня ✓ Подходит даже тем, у кого есть проблемы с суставами и позвоночником ✓ Специальные программы для тренировки ✓ Эффективная
Минусы	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Чрезмерная нагрузка на ноги (стопы) ✓ Мало датчиков или вообще нет ✓ Ход жесткий, с рывками, шумная ✓ Не подходит для людей, страдающих от варикоза, болезней позвоночника и коленных суставов ✓ Нельзя выбрать программу (этой функции просто нет) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Дороже простой механической ✓ Нет специальных программ для тренировок ✓ Чтобы полноценно заниматься, сначала придется подкачать ноги, ведь разгонять ленту нужно самостоятельно ✓ Не подходит тем, у кого есть серьезные проблемы с ногами 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Дорогая при покупке и в ремонте ✓ Большой расход электроэнергии ✓ Крупная и тяжелая (маленькое жилище — не для нее)

Полезный совет. По отзывам магнитный тип беговой дорожки удобнее простого механического, а **электрический** — удобнее их обоих. Но всегда нужно послушать других, учесть плюсы и минусы, а выбирать индивидуально. Кстати, в топ-3 беговых дорожек места распределились так: 1) электрическая (это счастье!), 2) магнитная (это оптимальное соотношение цены и качества, но до электрической ей далеко), 3) механическая (это счастье для гаража или лоджии).

Система амортизации: а что это такое?

Это именно та встроенная опция (она есть практически у всех электрических моделей и некоторых механических), которая будет заботиться об уменьшении ударной нагрузки на суставы и связки ваших бесценных ножек. Вы можете сразу не ощутить этой заботы, но она есть, уж поверьте. Мировые производители тренажеров очень гордятся запатентованными системами амортизации. Естественно, чем лучше система амортизации, тем дороже беговая дорожка. Но зато удовольствие и польза от занятий максимальные!

Полезный совет. Можно и на этом не заморачиваться, но если вы покупаете беговую дорожку для реабилитации, для восстановления после травмы, то хорошая система амортизации — обязательный пункт в списке ваших предпочтений.

Соотношение мощности двигателя и веса пользователя

Двигатель — это криптонит электрической беговой дорожки. Не ее слабое место, а ее сила. Чем он мощнее и тяжелее — тем лучше для вас, тем долговечнее будет **спортивный** тренажер, тем более плавным будет ход полотна. На этом главном предмете счастливой и долгой жизни вашего друга экономить даже не думайте. Ведь во время занятий электромотор воспринимает нагрузку, вдвое превышающую ваш вес.

Если вы уже пытались выбрать себе беговую дорожку, наверняка вам на глаза попадались такие термины, как пиковая и постоянная мощность двигателя.

Полезный совет. Важна именно постоянная мощность двигателя, которую он поддерживает в рабочем режиме (ищите заветную цифру на самом моторе). Если ваш вес не превышает 80 кг и вы не собираетесь опередить на вашей беговой дорожке Усэйна Болта, вполне достаточно мощности 1,5 л. с. (оптимально 2 л. с.). А если собираетесь, выбирайте агрегат помощнее. И не надо завидовать, Усэйн!

Мощность, л. с.	Класс тренажеров
До 2	Домашний
2–2,5	Любительские
>2,5	Полупрофессиональные и профессиональные

Уровни нагрузки: а откуда у беговой дорожки силушка богатырская?

Что касается уровней нагрузки, то этот параметр зависит от изменения скорости и угла наклона платформы при движении. Если в механических беговых дорожках он ограничен, например, числом доступных скоростей, то в электрических близок к бесконечности, ведь скорость и угол наклона можно изменять непрерывно от нуля до максимума.

Полезный совет. Хотите заниматься максимально разнообразно, живете в пентхаусе и хорошо зарабатываете, без вариантов выбирайте электрическую дорожку мощностью от 2 л. с. Не пожалеете!

Беговое полотно: размеры таки имеют значение

Прежде чем привести пару-тройку нужных вам чисел, дадим два *полезных совета*.

Совет первый: чем шире беговое полотно, тем приятнее заниматься. Однако тем шире должна быть квартира и карман, откуда деньги берут. Или комфорт дороже?

Совет второй: обязательно обращайте внимание на плотность бегового полотна (чем больше слоев, тем выше амортизация, а значит, меньше нагрузка на суставы). Если полотно двустороннее, оно прослужит вам в 2 раза дольше.

Класс беговой дорожки	Оптимальная ширина бегового полотна, см	Оптимальная длина бегового полотна, см
Эконом	38–40	<i>Для ходьбы:</i> <ul style="list-style-type: none">• 132 (при росте <1,7 м)• от 140 (при росте 1,7–1,9 м)
Полупрофессиональные (дорогие)	40–45	
Профессиональные	45–50	

(дорогие)		<ul style="list-style-type: none"> • от 147 (при росте 1,9–2 м) <li style="padding-left: 20px;"><i>Для бега трусцой:</i> • 137 (при росте 1,7 м) • от 147 (при росте 1,7–1,9 м) • от 150 (при росте 1,9–2 м)
-----------	--	---

Как пользоваться беговой дорожкой, или А где у нее кнопка?

Согласитесь, если вы далеки от техники, то наличие всевозможных кнопочек на панели управления беговой дорожки, вызывает легкий дискомфорт. На самом деле ничего там сложного нет, но все же в первый раз разобраться придется. Иногда в фитнес-клубах можно встретить древние беговые дорожки, на панель управления которыми заботливые инструкторы приклеивают целые «простыни» с указанием, куда и сколько раз пойти, чтобы наконец найти кнопку «вкл».

Забудьте об этом. Современные электрические беговые дорожки, как правило, имеют встроенный сенсорный дисплей, поэтому все, что от вас потребуется, — провести пальцем по экрану, чтобы он «ожил», и дотронуться до картинки «Быстрый пуск» (Quick Start). Это разминочная программа, которая подготовит вас к тренировке. А после основной тренировки выбирайте «Заминку» (Cool Down).

Программы тренировок: сам себе режиссер

Механические беговые дорожки не содержат встроенные программы и не позволяют создавать индивидуальные программы тренировок.

Электрические кардиотренажеры такую функцию поддерживают, причем их возможности поражают самое стабильное воображение: хотите — выбирайте стандартные программы, а не хотите — вводите индивидуальные данные, и программа сама предложит вам оптимальную нагрузку.

Прогресс дошел до того, что на консоли более дорогих беговых дорожек вы увидите не просто скучный список программ типа «Потеря веса», «Кардиотренировка», «Интервальная **тренировка**», «Искусственная неровность», «Постоянный пульс» и т. д. Программа предложит вам подняться под ее чутким руководством, например, на купол собора Святого Петра в Риме или на Эйфелеву башню понятно где. Согласитесь, любое разнообразие украшает даже самое серое утро. А тут Рим и Париж!

На дисплее, благодаря системе индикации (программа «Сканирование») вы сможете всегда увидеть, сколько прошли и за какое время, сколько потеряли ненавистных калорий и как часто у вас при этом билось сердце.

Типы кардиодатчиков

Занимаясь на беговой дорожке, обязательно постоянно контролируйте свой пульс. Это можно сделать, взявшись двумя руками за металлические пластины на поручнях (*встроенные* кардиодатчики, пульсометр). Если пульс значительно выше нормы, значок в

виде пульсирующего сердечка рядом с показаниями датчика, будет красного цвета, если пульс немного выше нормы — желтого цвета, если в норме — зеленого.

Если такого «сердечка» на тренажере нет, существует простой способ, чтобы узнать, какой пульс для вас будет не только нормой, но и поспособствует максимальному сжиганию лишнего веса: отнимите от 222 свой возраст (например, $222 - 30 \text{ лет} = 192$), 55–60 процентов от 192 — это и есть оптимальный пульс для вас: $192 : 100 \times 55 (60) = 105\text{–}115$ ударов в минуту.

Если встроенные кардиодатчики раздражают вас, можно использовать проводные или беспроводные.

Проводные — самые дешевые, простые и на них, действительно, можно положиться. Размещаются на поясе, на груди, на мочке уха, на пальце. Соответственно, вас и бортовой компьютер беговой дорожки соединяет провод. Минус — несколько сковывает движения.

Беспроводные (напальчник, «присоска» и др.) — и удобнее, и дороже проводных. Вы сможете видеть на дисплее среднее значение частоты сердечных сокращений за определенный период времени.

Полезный совет. Если для вас важны абсолютно точные показатели ЧСС, купите сертифицированный наручный эргометр или нагрудный ремень.

Конструкция беговой дорожки: разложим все по полочкам

Каждый из нас худо-бедно представляет, как выглядит беговая дорожка:

- вместо земли — беговая лента (платформа, полотно);
- под полотном, которое вас тянет за собой, — дека (такая неподвижная твердая платформа, которая не дает вам провалиться сквозь беговое полотно; дека может быть выполнена из ламинированной древесины или синтетических материалов);
- под декой — система амортизации, которая заботится о вас;
- каркасом всей конструкции служит рама (из стали или алюминия), одна из ее функций — изменение угла наклона бегового полотна, а значит, уровня нагрузки;
- панель управления — это то, что вы видите перед собой, когда идете по дорожке, тот самый компьютерный блок (пульт), позволяющий вам управлять процессом и следить за ним (время, расстояние, скорость, пульс, убежавшие калории и т. д.), а еще вы можете выбрать нужную программу, и тренажер сам будет менять угол наклона и скорость вращения ленты, причем на основании изменений вашего пульса;
- ну и самый главный элемент конструкции — электродвигатель (в механических и магнитных дорожках его нет, полотно приводится в движение исключительно силами идущего или бегущего).

Как регулировать угол наклона? — А мы научим!

Если ваш **выбор** пал на **механический** или достаточно простой электрический тренажер, угол наклона придется изменять *вручную*. То есть перед тренировкой вы должны будете зафиксировать переднюю часть беговой платформы на нужном вам уровне.

А если вы станете счастливым обладателем более дорогой электрической беговой дорожки, она будет менять угол наклона по вашему первому требованию — *автоматически*. Нажал на кнопку — получил новый угол наклона. Не дорожка — мечта!

Если вы воспользовались встроенной программой тренировки (например, «Искусственная неровность» или «Холмы»), угол наклона будет изменяться без вашего участия. Удобно!

Полезный совет. Угол наклона — это по желанию. Очень часто в тренажерном зале можно видеть, как человек практически «шагает на Эльбрус», намертво ухватившись руками за поручни. Спрашивается, а зачем ты так, брат? Лучше не поднимать полотно дорожки, а просто ходить на комфортной скорости, не держась ни за что руками. Это гораздо эффективнее для снижения веса и тренировки сердца.

Кому нужна портативная беговая дорожка?

Вам — если вы, во-первых, очень загружены работой и на походы в тренажерный зал катастрофически не хватает времени, а во-вторых, не привыкли подолгу сидеть на одном месте и часто уезжаете (командировки, путешествия и пр.).

Портативная беговая дорожка — это тренажерный зал в кармане. Она компактная, практически невесомая и легко транспортируется. Хотите складывать и прячьте под кровать, хотите прислоняйте к стене или возите с собой на дачу в багажнике. В общем, хлопот никаких, а пользы уйма: и **фигура** довольна, и сердце радуется, да и стресс потихоньку с помощью этой портативной малышки сам сбежит от вас.

Ложечка дегтя: многие модели имеют только парочку режимов и вариантов угла наклона. Если же вы хотите, чтобы портативная беговая дорожка максимально напоминала полноценную, приготовьтесь расстаться со значительной суммой.

Экспресс-советы: как выбрать беговую дорожку для дома правильно

Хотите бежать на каждую тренировку вприпрыжку и каждую неделю вычеркивать целый килограмм из собственных «закромов»? Не раздумывая покупайте электрическую беговую дорожку. Если этот совет сразу поставил вас в тупик, потому что моделей и брендов уйма, читайте дальше конкретные указания и безоговорочно следуйте им.

- Ширина бегового полотна — от 40 см.
- Длина бегового полотна — от 120 см.
- Мощность электродвигателя — не < 1,5 л. с., если ваш вес не >80 кг. Если вы хороший большой человек, выбирайте тренажер с двигателем помощнее. Пышное не лишнее ☺.
- Если вы не очень стеснены в средствах и колеблетесь между полупрофессиональной и профессиональной моделью, выбирайте проверенный бренд и занимайтесь на нем много-много лет. Такие производители дают даже пожизненную гарантию на свои тренажеры!
- Обращайте внимание на гарантию: двигатель — не < 6 лет, рамка — не < 30 лет. Минимальный гарантийный срок обслуживания — год.
- Хорошая система амортизации — обязательное условие, иначе вы просто возненавидите свою беговую дорожку (актуально для всех, но особенно для людей с проблемными спинами, коленями, суставами, лишним весом в больших количествах).

- Ключ безопасности — пусть будет, если вы очень травмоопасный человек и еще не дойдя до катка ломаете руку. Эта милая вещица тут же остановит тренажер, если вы попытаетесь упасть в любую сторону. (Только не забывайте пристегнуть к себе шнурочек от ключа безопасности.)
- Подставка для воды — обязательно! Если вы хотите похудеть, 2–3 л воды в день — норма для вас. Это запускает обменные процессы.

Большой финальный полезный совет

Все знают, что долго живут те, кто не дает советов. А мы рискнем ☺.

Все, чем вы занимаетесь для улучшения своего самочувствия, внешнего вида и внутреннего мира, должно приносить удовольствие. Это не значит, что вам должно быть легко или только тяжело, нет, вам должно быть хорошо, комфортно (*правило № 1*). Максимальную пользу от занятий на беговой дорожке, если вы решили похудеть, приносит не **бег**, а **ходьба** быстрым шагом (скорость 5–6 км/ч), с нормальным показателем пульса (*правило № 2*).

Максимальный эффект дает ходьба на беговой дорожке после занятий фитнесом (*правило № 3*). *Исключение*: отдельные дни только с аэробной нагрузкой в течение 45 минут.

Быть здоровым и счастливым просто — главное, пойти и купить беговую дорожку, которая станет любимой!