Чос Е. А. - Мультистанция для фитнеса - тренажерный зал в одном аппарате. – 07.06.14

Многих из тех, кто решает заняться спортом по какой-либо причине – для здоровья, поддержания физической формы, чтобы накачать мышцы – не привлекают тренировки в общем тренажерном зале и они со временем отказываются от занятий. Мотивы такого решения могут быть различны – одни стесняются своего тела, другим из-за работы не подходит режим и время тренировок, а кому-то вообще неприятна мысль заниматься на виду у всех. Разумным выбором при этом является приобретение тренажеров для тренировок дома (одними гантелями и приседаниями много не натренируешь), но и тут есть проблема – ведь многие из тренажеров являются узкоспециализированными, то есть напрягают одну или несколько мышц или их группу. Не покупать же себе домой весь тренажерный зал – это дорого и займет очень много места.

Идеальным вариантом в такой ситуации является приобретение мультистанции для фитнеса – многофункционального тренажера, который объединяет в себе несколько режимов нагрузки на различные группы мышц человеческого тела. Они стали особенно популярны в последнее время, что по закону «спрос рождает предложение» вызвало всплеск развития этого семейства спортивных снарядов. Если ранее в нашей стране их ставили только в тренажерные залы (типичные «тренажерки» 90х годов – одна-две мультистанции для фитнеса, набор гантелей и штанг, пара турников), то сейчас их можно поставить у себя дома – самые многофункциональные мультистанции для фитнеса, на которых одновременно может заниматься несколько человек, имеют размеры 3\*3\*2,5 метра, а некоторые миниатюрные модели для домашнего пользования, с базовым набором функций, отлично помещаются на остекленном балконе или лоджии.

Вот перечень упражнений, которые можно сделать на самом обычной и базовой мультистанции для фитнеса стоимостью до десяти тысяч рублей:

* - Жим от груди (качает грудные мышцы, мышцы пояса верхней конечностей, трицепс плеча);
* - Тяга к себе сверху (качает мышцы плеча, спины, дельтовидные мышцы);
* - Тяга к себе спереди (качает грудные мышцы, бицепс, дельтовидные мышцы);
* - Баттерфляй (качает мышцы груди, дельтовидные мышцы);
* - Разгибание ног (качает заднюю группу мышц бедра, ягодичные мышцы, частично брюшной пресс и голень);
* - Подъем верхнего блока (в зависимости от модификации упражнения – качает широчайшую и другие мышцы верхней части спины – круглые, ромбовидные, трапециевидные);
* - Подъем нижнего блока (также в зависимости от модификации упражнения – можно качать бицепс, мышцы предплечья, брюшного пресса, ног, спины);
* - Занятия на скамье Скотта – одном из лучших тренажеров для накачки бицепса.

С учетом того, что у каждой из приведенных типов нагрузок есть свои модификации, общее число возможных упражнений, которые можно делать на мультистанции для фитнеса достигает более двадцати. И это еще не самые функциональные модели – вот уж поистине весь тренажерный зал в одном аппарате.

При покупке мультистанции для фитнеса для занятий спортом дома нужно обратить внимание на следующие детали – тросы, к которым подвешивается груз, должны быть качественными, лучше всего металлическими – они создают больше шума, но наиболее безопасны – вы же не хотите получить травму при обрыве троса? Насчет веса грузов не переоценивайте своих возможностей, даже если вы поднимаете штангу в сотню килограмм, нагрузка на тренажере, более избирательно влияющего на мышцы, должна быть в несколько раз меньше – наилучший вариант – четыре груза по 20-25 кг каждый, это позволит заниматься на этом тренажере всей семье, кому для поддержания здоровья или формы, кому для накачки. Хотя если вы приобретаете мультистанцию для фитнеса только для себя и уже имеете стаж силовых тренировок – вес может быть и больше. Цену модели как и ее многофункциональность, каждый определяет для себя сам в зависимости от возможностей и цели тренировок – для начинающего бодибилдера нужна модель с разнообразными и как можно более узконаправленными нагрузками, если человеку такая мультистанция для фитнеса нужна для поддержания физической формы – можно брать модель подешевле с базовым набором упражнений.