

# **Инновационные технологии в фитнесе**

# Система амортизации HexDeck System от Star Trac

В новом поколении беговых дорожек Star Trac встроена инновационная запатентованная система HexDeck System, что поглощает удары о беговое полотно. Сделана эта конструкция из алюминиевой деки, поддерживает которую фирменная система подвески, состоящая из полимерных шестигранников.

Тренируясь на беговой дорожке HexDeck,

Вы сможете:

- 1.снизить ударную нагрузку на ноги
- 2.одновременно снизить нагрузку на коленные суставы и мышцы.



# Тренажер-лестница StairMaster 10G

Тренажер-лестница StairMaster 10G по характеристикам превосходит все существующие тренажеры подобного типа, предлагая самый широкий диапазон тренировок в индустрии.

Поверхность ступени стала еще более широкой и глубокой, а высота — самой низкой среди всех аналогов.

Тренажер работает бесшумно и плавно.

Эргономичные поручни могут быть адаптированы под разные типы упражнений на подъем.



# Total Gym Row - уникальный наклонный гребной тренажер

Нескладная модель ELEVATE Row ADJ™ оснащена 7 уровнями наклона и интегрирует силовую тренировку в традиционный кардиотренажер для полной и максимально эффективной тренировки всего тела.

ELEVATE Row ADJ™ вовлекает все группы мышц, одновременно и согласовано на протяжении всего диапазона движения, что обеспечивает правильную и сбалансированную нагрузку.



# FitQuest

FitQuest - это уникальное оборудование для фитнес-диагностики, которое измеряет физическую подготовленность организма человека по 8 параметрам:

силу верхней части тела, выносливость верхней части тела,

работу сердечно-сосудистой системы,

силу нижней части тела,

выносливость нижней части тела,

скорость,

взрывную силу и координацию.

Также измеряет состав тела ВИА.



# Беговая дорожка HIITMill X

Программа тренировок на тренажёрах HIITMill X очень динамична и разнообразна – существуют многочисленные специфические движения, такие как ходьба по наклонной поверхности, бег в гору (спринт), горный туризм или простая ходьба с отягощением.

Тренажёр оснащен тормозом с магнитным сопротивлением, подъемными рычагами и кляками с нагружаемыми дисками для тренировки «фермерской прогулки».

В эру постоянного развития фитнес-клубам просто необходим многофункциональный агрегат, позволяющий получать гарантированный результат – тренажер HIITMill X позволяет одновременно задействовать более 200 мышц!



# Анализ инноваций в фитнесе

Я считаю, что инновационные технологии в сфере фитнеса оказывают положительное влияние на спортсменов.

Во-первых, новые технологии помогают избежать серьёзных травм.

Во-вторых, инновации создают среду для занятий спортом более удобной, можно приспособить оборудование под любой уровень спортсмена.

В-третьих, технологии помогают добиться спортивных результатов более быстро и качественно.

В-четвёртых, новые тренажёры вносят в занятия большую разнообразность выбора упражнений и тренировки становятся менее скучными и более интересными.

Однако, инновационное оборудование стоит очень дорого и не все желающие могут позволить себе приобрести его.