

# #11 [24] ноябрь 2014

# SportB2B

Торгово-информационная площадка для оптовых закупок

Торгово-информационная площадка для оптовых закупок

**Российский производитель спортивного оборудования и спортивного инвентаря**

**vilary**  
SPORT

+7 (8382) 221-80-85 8-923-457-97-30  
8-800-550-97-70 (звонок бесплатный)  
e-mail: vilary-sport@mail.ru, vilary.com

БРЕВНО ГИМНАСТИЧЕСКОЕ  
ПОСТОЯННОЙ ВЫСОТЫ

ЩИТ БАСКЕТБОЛЬНЫЙ  
(оргстекло)

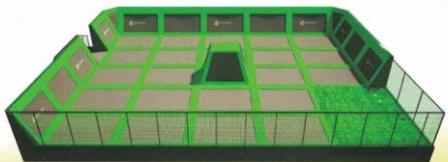
СКАМЬЯ ГИМНАСТИЧЕСКАЯ  
на металлических ножках

МОСТИК ГИМНАСТИЧЕСКИЙ  
подкладкой



## **Батутные арены и комплексы**

любой сложности и всех размеров  
от производителя



8-800-555-87-23  
[www.batutarena.com](http://www.batutarena.com)  
[www.acrosport.ru](http://www.acrosport.ru)



PT P1750 M<sup>2</sup>

Возможно изготовление из разных подложек (ПВХ, ППЭ)



## Дыхательные тренажеры POWERbreathe (Англия)

30 мощных вдохов дважды в день (5 мин) увеличивают мощность и выносливость дыхательных мышц более чем на 3%. Это уменьшает одышку, улучшает дыхание и спортивные результаты.





## Тренировки на аквабайке: советы экспертов

В прошлом номере SportB2B мы познакомили наших читателей с первым российским акватренажером Balneomed, а сегодня мы продолжаем рассказ об этой интересной новинке и беседуем со специалистами, которые дают консультации по использованию этого оборудования в фитнес-индустрии и спортивной медицине. Это – Бабкен Снапян, директор по производству компании «АрБиПи» и Михаил Жидков, эксперт AQUA FITNESS TRAINING CENTRE.

– Как известно, акватренажеры Balneomed могут использоваться как для фитнеса, так и для реабилитации, и существуют 2 модели – профессиональная и облегченная. Соответственно, они рассчитаны на разные группы пользователей. Скажите, пожалуйста, кому занятия на аквабайке рекомендуете в первую очередь? Или тренажер настолько универсален, что каких-либо особых приоритетов не существует?

**Б.С.** Так как компания «АрБиПи» работает в сфере здравоохранения и медицины, первоначальной целью было создание доступного российского тренажёра для реабилитации в воде. Нами были учтены и использованы естественные свойства воды – выталкивающая сила и сопротивление. Благодаря им, при кручении педалей в воде происходит минимальная нагрузка на суставы, обеспечивается правильная работа сердечно-сосудистой системы.

**М.Ж.** Отмечу, что профессиональная модель аквабайка рассчитана на более про-

динутых пользователей, людей, которые уже давно и успешно занимаются аквафитнесом. Тренажеры позволяют достичь поставленных целей, будь то похудение или повышение мышечного тонуса – у всех задачи разные. Важно, что тренируясь в воде, мы снимаем нагрузку с суставов, что позволяет заниматься на аквабайке людям с проблемами опорно-двигательного аппарата. Именно для них предназначена «облегченная», любительская версия тренажера. Также нельзя забывать про людей с избыточным весом – таким пользователям тренировка в воде подходит оптимально.

– Тренировки на аквабайке предусматривают нагрузки на определенные группы мышц. Какова оптимальная продолжительность и периодичность тренировок для достижения максимального эффекта, на Ваш взгляд?

**М.Ж.** Наибольший эффект вы сможете получить, занимаясь 3 раза в неделю (например: пн, ср, пт). Продолжительность

варьируется от 45 до 55 минут, в зависимости от уровня подготовки занимающегося. Кроме того, мы не должны забывать о том, что, тренируясь на аквабайках, кроме кардио нагрузки и тренировки мышц ног, также можно использовать дополнительное оборудование, с помощью которого можем проработать мышцы верхнего плечевого пояса.

**Б.С.** Инструктор перед тренировкой дает рекомендации, как настроить тренажёр, как менять нагрузку, как можно снизить или повысить интенсивность упражнений – в зависимости от целей, которые перед собой ставит человек. Затем начинается разминка – тренер показывает и рассказывает основные моменты техники езды, а также начинается общий разогрев организма. Основная часть – сердечно-сосудистая тренировка, которая длится около 30 минут. Обращается внимание на дыхание и контролируется интенсивность. Затем небольшой силовой блок – упражнения на мышцы пресса – 10 минут. Заканчивается занятие, как обычно, растяжкой всех мышечных групп и расслаблением. Дольше часа в воде лучше не находиться, организм начинает охлаждаться

– Если обратиться к тренировочным программам по фитнесу: с какими другими видами нагрузок можно сочетать занятия на акватренажере Balneomed для продвинутых пользователей и для начинающих?

**М.Ж.** Так как велотренировка не в зависимости от того где она проводится, на суше или в воде, является прежде всего кардио-тренировкой, то естественно нам необходимо сочетать ее с силовой работой в тренажерном зале для продвинутых пользователей. Для новичков ситуация абсолютно идентична. Чередование силовой и кардио-нагрузок поможет достичь поставленных целей продвинутым пользователям и повысить функциональные возможности новичкам. Важно правильно подобрать программу тренировок, так как для разных групп занимающихся она будет сильно отличаться. Это поможет сделать профессиональный тренер.

– Для профессиональных спортсменов травмы – увы, достаточно частое явление. Каким образом Balneomed может ускорить процесс восстановления? Какие рекомендации можете дать для этой целевой группы?

**М.Ж.** Восстановление после травм – это одна из основных функций велотре-

## КОМПЛЕКСЫ

нировки в бассейне. Они будут эффективны в случае разрыва, надрыва связок, для восстановления функций опорно-двигательного аппарата (нижних конечностей) после переломов, вывихов и т.п. Регулярные тренировки позволяют восстановить подвижность суставов и улучшить мышечный тонус травмированных конечностей.

**Рекомендации:**

- > необходима консультация и контроль медицинского специалиста;
- > необходимо тренироваться под контролем персонального тренера;
- > только регулярные тренировки смогут помочь достичь поставленных задач.

**Б.С.** Своевременно проведенная реабилитация после травм играет важнейшую роль в возвращении пострадавшего к нормальной двигательной активности. В воде состояние человека приближено к невесомости, возрастает амплитуда движений в суставах, увеличивается их эластичность, движения выполняются с меньшим мышечным напряжением.

Рассмотрим один пример. Самая частая спортивная травма – разрыв мениска, лечение которой производится оперативным путем, но в дальнейшем чрезвычайно важно пройти полноценную реабилитацию, что позволит полностью восстановить утраченные функции коленного сустава.

После заживления послеоперационной раны можно приступить к занятиям в бассейне. Плавание способствует укреплению связочного аппарата коленного сустава, уменьшает степень выраженности болевого синдрома, а также является эффективным способом профилактики артроза коленного сустава и развития контрактуры.

Основные упражнения связаны с активными движениями ногами под водой. Во время

выполнения таких упражнений разрабатываются мышцы, связки и минимально нагружаются внутрисуставные хрящи. Этим занятия в бассейне выгодно отличаются от занятий на суше.

На начальных этапах это могут быть велосипедные движения, так как они создают минимальную нагрузку на коленный сустав. В дальнейшем для увеличения нагрузки на мышцы можно использовать движения с изменением направления, которые формируют вихревые водные потоки.

Упражнения можно выполнять, держась за поручни, либо на акватренажере Balneomed. После того, как исчезнут острые боли в коленном суставе при ходьбе, можно приступить к более активным тренировкам – ежедневно, либо через день. При ежедневном графике занятий в бассейне желательно делать один выходной в неделю.

– Любое оборудование со временем требует обслуживания и ремонта. Что в этом отношении можно сказать относительно аквабайков, существуют ли какие-либо эксплуатационные особенности данного оборудования?

**Б.С.** Акватренажеры серии BALNEOMED WTS – 01 изготовлены из специальной нержавеющей стали, аналогичной той, что используется для производства морской техники. Это гарантирует безопасность, прочность, устойчивость в работе в любых видах воды.

Если вода в вашем бассейне соленая или агрессивная, раз в неделю рекомендуется промывка оборудования под струей пресной воды.

Гарантийный срок акватренажёров – 1 год. В случае необходимости замены какой-либо детали или получения консультаций по техобслуживанию можно обратиться к компании-производителю – «АрБиПи».



₽91000.00

BALNEOMED WTS-01M  
(профессиональный)

₽76000.00

BALNEOMED WTS-01L  
(легкий)

## Аквабайк BALNEOMED WTS-01

Вес: 18 кг. Высота: 120 см.

Длина: 160 см. Ширина: 60 см.

Используйте на глубине бассейна  
от 110 см до 170 см.

Руль: регулируется по высоте.

Седло: регулируется по высоте.

ООО «АрБиПи» г.Санкт-Петербург  
[www.balneomed.ru](http://www.balneomed.ru)  
+7 (812) 954-72-95