



Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА

С ПОМОЩЬЮ ТРЕНАЖЕРОВ,  
КОТОРЫЕ УСТАНОВЛЕННЫ ВО ДВОРАХ,  
МОЖНО ЗАНЯТЬСЯ ФИТНЕСОМ.  
БЫЛО БЫ ЖЕЛАНИЕ

Спонсор рубрики  
Общество с ограниченной ответственностью  
**«ТВ КУПОЛ»**

реклама

# «Придомовый фитнес» — полезно, удобно, бесплатно

петербургских дворах можно все чаще встретить не только детскую площадку, но и площадку с тренажерами. Для того чтобы наши граждане активнее занимались физкультурой, так сказать, не отходя от дома, если уж им никак не дойти до спортклуба, — то денег не хватает, то времени. Правда, толпы занимающихся на уличных тренажерах автор этих строк не обнаружила. В-первых, граждане стесняются заниматься «на всеобщем обозрении», во-вторых — не знают, что, собственно, делать-то на этих самых тренажерах. А инструкции по применению почему-то устроители площадок не вывешивают, хотя надо бы. К сожалению, хоть тренажеры и довольно крепкие, все равно наш народ как-то умудряется что-то от них отвинтить и раскурочить, прилагая при этом физическую силу, явно достойную лучшего применения.

Между тем подобные тренажеры отлично можно использовать, чтобы стать здоровее. Даже если начнете заниматься на них в гордом одиночестве, вскоре наверняка к вам подтянутся и другие желающие.

Какие же упражнения можно выполнять на тренажерах? Некоторые из них читателям «П» показывает Анастасия ГОЛОТАЯ, инструктор тренажерного зала.

**ЖЕЛАТЕЛЬНО** до начала занятий на уличных тренажерах хотя бы раз сходить в спортивный клуб. Там вы увидите, как правильно использовать тренажеры, получите консультацию инструктора — с учетом вашей физической подготовки.

И важно не переусердствовать. Начните с малого.

Помним: прежде чем выполнять упражнение на уличном тренажере, обязательно убедитесь, что он в исправности. Заниматься на сломанном тренажере опасно. Если ваши дети ходят на спортплощадку без вас, проконтролируйте состояние тренажеров.

## Примеры упражнений на уличных тренажерах

(для сравнения даны фотографии упражнений, которые выполняются на тренажерах в спортивном зале)



### 1. ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Сядьте на сиденье велотренажера, ноги — на педалях, руки — на рукоятках тренажера. Начните вращать педали, одновременно с этим работая руками вперед-назад в такт движению.

Упражнение хорошо прорабатывает заднюю и переднюю поверхность бедра, икроножные мышцы, мышцы руки и плеч.



### 2. ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

Исходное положение: стоя в тренажере, руки находятся на поручнях. Начните движение, имитирующее лыжную ходьбу, помогая себе руками.

Упражнение развивает мышцы ног, ягодиц, пресса, спины, рук и плеч. С его помощью можно убрать лишний вес, и в отличие от беговой дорожки здесь отсутствует ударная нагрузка на суставы, что в свою очередь позволяет увеличить продолжительность занятий.



### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ НА ТРЕНАЖЕРАХ

1. Повышенная температура.
2. Плохое самочувствие, обострение хронических недугов.
3. После недавних по времени травм — по рекомендации травматолога.
4. Людям, страдающим хроническими недугами (особенно сердечно-сосудистыми), о допустимости нагрузок нужно проконсультироваться с лечащим врачом.
5. Дамам в положении больше подойдет аквааэробика, а не бесконтрольные занятия на тренажерах.