Как выбрать беговую дорожку

Чек-лист Тинькофф Журнала для тех, кто хочет регулярно заниматься

☐ Цель покупки

Для поддержания формы, подготовки к марафону или потому что «прогулки» на дорожке назначил врач. Вот какие беговые дорожки подойдут для разных ситуаций:

1. Чтобы просто держать себя в форме, достаточно ходьбы и медленного бега. Подойдут компактные недорогие модели начального уровня.
2. Для подготовки к марафону и других напряженных тренировок лучше купить дорожку среднего уровня или выше с разными программами и высокой скоростью.
3. Для реабилитации важнее всего выбирать модели с хорошей амортизацией, чтобы лишний раз не нагружать суставы и позвоночник

☐ Виды дорожек

Есть четыре основных вида беговых дорожек:

1. Механические — самые примитивные и недорогие модели с минимальным набором функций.
2. Инерционные или магнитные — улучшенные механические дорожки с более плавным ходом полотна.
3. Электрические — можно выбирать и настраивать программы тренировок, но стоят они дороже всего.
4. Компактные. Бывают как электрические, так и механические. Обычно недорогие, но ограничены по скорости бега и максимальному весу пользователя

☐ Бюджет

Для начала можно купить недорогую новую дорожку или за те же деньги подержанную, но более высокого уровня:

1. Механические и магнитные дорожки стоят в среднем 15 000—25 000 ₽.
2. Бюджетные электрические модели — от 25 000 ₽.
3. Оптимальная электрическая модель обойдется примерно в 45 000 ₽.
4. Топовые электрические дорожки с мощными моторами и обилием режимов стоят от 70 000 до 300 000 ₽

- [ ] **Где будет храниться дорожка**

Перед покупкой подумайте, где будет стоять тренажер во время занятий и после них — это поможет определиться с габаритами. Дорожки бывают нескольких видов, в зависимости от этого вот как их можно хранить:

1. Под кроватью или диваном. Компактные дорожки без поручней легко задвинуть под мебель, когда они не используются.
2. За шкафом. Складные дорожки с вертикальным хранением можно убрать за шкаф, в угол или в кладовку: в таком виде они занимают мало места.
3. В углу комнаты. Крупные складные дорожки с горизонтальным хранением не пролезут под мебель, но их можно двигать по комнате, чтобы заниматься было удобнее.
4. На одном месте. Полупрофессиональные модели часто очень тяжелые и не складываются, поэтому им придется выделить постоянное место в доме

- [ ] **Максимальный вес спортсмена**

Обычно дорожки рассчитаны на 90—100 кг нагрузки, но есть и модели, выдерживающие до 130—150 кг. Особенно важно уточнить этот критерий при выборе электрической дорожки: для тяжелого пользователя потребуется более дорогая модель с мощным мотором

- [ ] **Размер полотна**

Минимальные комфортные габариты бегового полотна — 40 × 130 см. Если полотно уже или короче, есть риск наступить на края во время бега. Людям выше 170 см лучше смотреть модели длиной от 140 см из-за более широкого шага

- [ ] **Амортизация**

Чем лучше система амортизации, тем меньше нагрузка на суставы, связки и позвоночник. Это важно, если вы планируете активно тренироваться. В механических дорожках нет системы амортизации. В электрических есть практически всегда, но разного качества. Обычно чем дороже тренажер, тем лучше амортизация

- [ ] **Доступные функции**

Самые дорогие беговые дорожки могут подключаться по блютусу к внешним устройствам и оснащены динамиками и большими цветными экранами. Большинство электрических моделей поддерживают от 5 до 50 и более режимов тренировок. Бюджетные и механические модели не поддерживают особые программы и просто считают скорость бега и расстояние

Читайте Тинькофф Журнал и делитесь знаниями. Подробнее о том, как правильно выбрать беговую дорожку для дома: https://journal.tinkoff.ru/guide/treadmill-choose

Т—Ж