справочник спортивной индустрии для специалистов

№ 11 (288) июнь 2013 sportmagazin.net



ТЕЛ.: 8-916-231-92-85, 8-916-618-27-49 ФАКС: (49666) 271-96 E-MAIL: SPORTSETKA@MAIL.RU WWW.SPORT-SETKA.RU

оптовик

производитель

владелец бренда

инвестор

дистрибьютор

дилер

18

ОСНАЩЕНИЕ

Бассейн изнутри: за счет чего превзойти конкурентов 26

ТРЕНАЖЕРЫ

Масса и прочность – главные критерии

+7 (495) 589-73-57

32

ИНВЕНТАРЬ

Гольф: как играют начинающие 34

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Вверх и вперед. Фитнес и прыжки: что для этого нужно? 62

СУВЕНИРНАЯ ПРОДУКЦИЯ

Тоска по объему. Виды тиснения















Портал оптовых продаж спортивных товаров и услуг

журнал **Sport** Магазин

РАЗМЕСТИТЕ СВОЮ ИНФОРМАЦИЮ В ЛИДИРУЮЩЕМ СПОРТИВНОМ ИЗДАНИИ ДЛЯ БИЗНЕСА С 15-ЛЕТНЕЙ ИСТОРИЕЙ УСПЕШНОЙ РАБОТЫ

НА РЫНКЕ СПОРТИВНЫХ ТОВАРОВ И УСЛУГ!

НЕ ЭКОНОМЬТЕ



















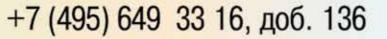














Журнал «Спорт Магазин» № 11 (288)

Издатель Алексей СТЕПАНОВ

Директор по продажам: Сергей КОРОТКИХ korotkih@sportmagazin.net тел.: +7 (495) 649 33 16 доб. 136

e-mail: info@sportmagazin.net

Журнал зарегистрирован Государственным Комитетом Российской Федерации по печати. Свидетельство о регистрации № 019392 от 10.11.1999 г.

Учрелитель ООО «СпортАкадемРеклама».

Распространяется бесплатно. Оставляем за собой право редакторской правки объявлений. За содержание и достоверность рекламных объявлений ответственность несут рекламодатели. Перепечатка материалов, опубликованных в журнале лопускается только по согласованию с редакцией

Отпечатано в типографии ОАО «Можайский полиграфический комбинат» Тираж: 30 000 экз. Подписано в печать 31.05.2013 107023, г. Москва, ул. Электрозаволская, 24. офис 201 «СпортАкадемРеклама» +7 (495) 411-91-13

www.sportmagazin.net www. wintercongress.ru www.sportstate.ru www. sportforumrussia.ru www. sd-forum.ru

Компания

«СпортАкадемРеклама»

приглашает региональных представителей по продаже рекламы в печатных и интернет

- Достойная заработная плата
- Свободный график работы
- Перспективы роста Сергей Коротких директор по развитию +7 (495) 411-91-13 korotkih@sportmagazin.net





Уважаемые коллеги, партнеры, рекламодатели!

Рад новой встрече с вами!

Недавно завершил работу IX Международный конгресс индустрии зимних видов спорта, туризма и активного отдыха. Конгресс собрал около 300 участников. Среди них представители спортивного бизнеса, государственной власти, общественных организаций и СМИ.

Одной из главных тем Конгресса стал массовый спорт. Его развитие не менее важно для всех нас, чем развитие профессионального спорта. Приближающаяся Олимпиада делает спорт и физическую культуру интересными для всех без исключения, и мы надеемся, что в жизни наших сограждан станет больше спорта, здоровья и радости побед. Именно к этому каждый день стремится вся спортивная индустрия.

Замечательно, что тема массового спорта смогла объединить вокруг себя общество, власть и бизнес. Прекрасно, что ей заинтересовались профессиональные спортсмены, которые обладают огромным и важным опытом. Все вместе мы сможем сделать массовый спорт популярнее и доступнее!

С наилучшими пожеланиями, генеральный директор компании «СпортАкадемРеклама», руководитель проекта

Алексей СТЕПАНОВ







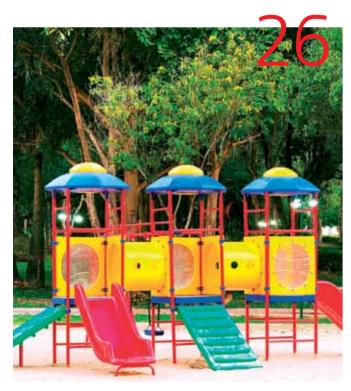
СОДЕРЖАНИЕ

06 ГЛАВНОЕ НОВОСТИ

12 ФИТНЕС

РИТМ - ГЛАВНЫЙ ПОМОШНИК. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ

Танцевальный фитнес – что это? Попытка привести в клуб людей с низкой мотивацией? Программа для тех, кто хотел бы заниматься танцами, но не может? Или все-таки в том, чтобы строить кардиотренировки на танцевальных ритмах, есть прямой смысл?



18 ОСНАЩЕНИЕ

БАССЕЙН ИЗНУТРИ: ЗА СЧЕТ ЧЕГО ПРЕВЗОЙТИ КОНКУРЕНТОВ?

Оптимизация расходов крайне важна для любой организации. Когда вы управляете таким серьезным спортивным объектом, как бассейн, есть несколько способов избежать лишних трат.

22 ОБОРУДОВАНИЕ

ПРОЧНОСТЬ ИЛИ КРАСОТА

МАТЕРИАЛЫ ИЗГОТОВЛЕНИЯ ДЕТСКИХ ГОРОК

Наступает лето, время для занятий спортом на улице, возобновления велосипедного сезона и совместных прогулок с детьми.

26 ЗИМНИЙ ИНВЕНТАРЬ ГОТОВЬ САНИ ЛЕТОМ

Почему растет популярность тюбинга? Ответы на этот вопрос могут быть самыми разными. Кто-то скажет, что это происходит благодаря снежным зимам последних лет, иные считают, что повышение уровня жизни делает людей любопытными до новых развлечений, кто-то еще добавит, что за последние годы производство ватрушек упало в цене, а следовательно, стали дешевыми и они сами.

ОДЕЖДА

ТЕПЛОИЗОЛЯЦИЯ - ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ

Сегодня в рубрике «Одежда» речь пойдет о термобелье. Мы сравним различные материалы, из которых оно производится, расскажем о том, как оценивают качество продукта и какие параметры важны для потенциального покупателя.

ГОЛЬФ: КАК ИГРАЮТ НАЧИНАЮЩИЕ

На протяжении многих десятилетий гольф является спортом высших достижений. По красоте и популярности он занимает ведущие позиции в мировом спортивном сообществе, сочетая в себе демократизм и элитарность.





При поддержке:







ЕЖЕГОДНОЕ ИЗДАНИЕ ПРЕМИИ «ЛИДЕРЫ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ»

Все участники каталога номинируются на Премию*

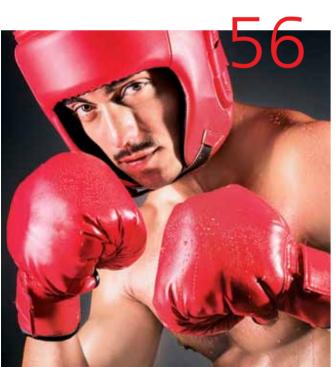
УСПЕЙ ПОДАТЬ ЗАЯВКУ НА ПОБЕДУ!

8 (495) 649-33-16

*участники каталога могут использовать лого «Лидер» в своих рекламных материалах как номинант премии







34 ОДЕЖДА И ОБУВЬ ВВЕРХ И ВПЕРЕД. ФИТНЕС И ПРЫЖКИ: ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО? Сегодня мы поговорим про обувь с различными приспособлениями для прыжков. Она была разработана в 90-е гг. прошлого века.

ОДЕЖДА ДЛЯ БОДИБИЛДИНГА: ОБЩЕЕ И ИНДИВИДУАЛЬНОЕ

Обычно специализированную спортивную одежду покупают те, кто давно и плотно занимается какимлибо видом спорта. Бодибилдеры – не исключение.

ТРЕНАЖЕРЫ

КАЧЕСТВО ШТАНГИ СКЛАДЫВАЕТСЯ ИЗ КАЧЕСТВА КОМПОНЕНТОВ

Какие штанги наиболее популярны среди спортсменов? Ответа на этот вопрос не существует, потому что он не совсем верно сформулирован.

БЕЗОПАСНЫЙ ВАРИАНТ ИЛИ БЕЗДУШНЫЙ ЭРЗАЦ? ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ЭЛЕКТРОННОГО ДАРТСА

Технологии проникают всюду, даже в традиционные игры, привычные для многих. Дартс не стал исключением: электронные мишени появились относительно недавно.

- 44 КАТАЛОГ ТОВАРОВ | ПРАЙС-ЛИСТ
- 50 СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ГЕЙНЕРЫ: СОСТАВ, ПРИМЕНЕНИЕ

Гейнеры разных марок практически не отличаются друг от друга. Так в чем же секрет их выбора?

54 ОДЕЖДА

В БАССЕЙН ИЛИ НА МОРЕ? МАТЕРИАЛЫ ИЗГОТОВЛЕНИЯ КУПАЛЬНИКОВ

Сегодня в рубрике «Одежда» мы поговорим о материалах, из которых изготавливаются купальники.

56 ЕДИНОБОРСТВА

150 ЛЕТ ИЛИ БОЛЬШЕ? ИСТОРИЯ КИКБОКСИНГА Сегодня в рубрике «Единоборства» мы дадим

краткий обзор истории кикбоксинга, одного из самых популярных спортивных единоборств планеты.

60 ОДЕЖДА

БЫСТРЕЕ И БЕЗОПАСНЕЕ. ОБУВЬ И ОДЕЖДА ДЛЯ БЕГА

Тема нашей сегодняшней статьи – обувь и одежда для занятий бегом. Речь пойдет на этот раз не о материалах и технологиях, а о свойствах одежды и обуви, которые ценятся спортсменами.

62 СУВЕНИРНАЯ ПРОДУКЦИЯ

ТОСКА ПО ОБЪЕМУ. ВИДЫ ТИСНЕНИЯ

Тиснение – горячее и холодное, блинтовое и конгревное... Нельзя рассказать об этих видах тиснения отдельно, потому что их трудно разграничить.

64 ТОВАРЫ, УСЛУГИ, ЦЕНЫ | ПРАЙС-ЛИСТ

портал оптовых продаж спортивных товаров и услуг





SportMagazin.net

✓ «ГАЗПРОМ» СПОНСИРУЕТ БОЛГАРСКИЙ ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ



олгарский «Левски» может в ближайшее время заключить соглашение о спонсорстве с «Газпромом». Ранее сообщалось о возможной помощи от российской компании принципиальному сопернику «Левски» – софийскому ЦСКА.

«Газпром» может стать спонсором болгарского футбольного «Левски». Как сообщил владелец клуба Тодор Батков в эфире одной из местных телепередач, переговоры о заключении контракта с «Левски» российской компанией находятся в завершающей стадии.

О том, что «Газпром» может спонсировать клуб, разговоры появились еще в ноябре прошлого года. Тогда председатель правления компании Алексей Миллер на пресс-конференции, посвященной подписанию документов о строительстве наземной части отрезка газопровода «Южный поток», сообщил, что стороны намерены обсудить финансирование «Левски», размер которого будет зависеть от «объемов сотрудничества».

В марте прошлого года сообщалось о том, что «Газпром» через свою дочернюю сербскую нефтяную компанию приобретет контрольный пакет акций софийского ЦСКА.

Эта информация вскоре была опровергнута, а к концу года уже говорилось о возможной поддержке «Газпрома» «Левски». Ранее предполагалось, что российская компания будет оказывать спонсорскую помощь именно софийским армейцам, однако те, под неподтвержденной информации, запросили 10 млн в год за размещение на игровой форме рекламы компании. Кроме того, не поддержали вариант со спонсированием россиянами ЦСКА и болельщики, которые на одном из матчей команды скандировали речевки, в частности, против премьер-министра Болгарии Бойко Борисова.

Летом премьер выступал как раз за то, чтобы найти спонсора 31-кратному чемпиону Болгарии.

championat.com

✓ В МОСКВЕ ПРОЙДЕТ БОЛЬШОЙ ФУТБОЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК КГС

а стадионе 29 июня «Янтарь» в Строгино состоится событие, которое надолго запомнится всем, кто неравнодушен к зрелищному спорту, здоровому образу жизни, хорошей музыке и городским торжествам — «Праздник футбола КFС», призванный стать торжественным завершением всероссийского чемпионата КFС по мини-футболу.



Этот футбольный проект дает возможность простым мальчишкам из дворовых команд ощутить вкус большой игры, проявить свои спортивные таланты и сделать первые шаги по направлению к профессиональной футбольной карьере. Весной 2013 года в чемпионате КFC по мини-футболу приняли участие более 550 любительских команд из 10 городов России. Победители региональных этапов 29 июня окажутся в Москве, чтобы отстаивать футбольную честь своего города на федеральном уровне.

«Все это – для простых ребят, привыкших гонять мяч во дворе, – сообщает генеральный директор Yum! Restaurants Russia Олег Писклов, – мы поддерживаем активный, сбалансированный образ жизни, развиваем благотворительные и спортивные инициативы в России. Всероссийский чемпионат КFС – это беспрецедентный проект, который стал одним из самых масштабных спортивных событий для развития детско-юношеского спорта на территории нашей страны в 2013 году».

«Такие турниры, как этот чемпионат, позволяют мальчишкам не только заниматься физкультурой и спортом, — говорит министр по физической культуре, спорту и туризму Удмуртской Республики Игорь Васильевич Краснов, — но и возрождают традиции, приводят на стадионы новых людей».

Организаторы мероприятия, помимо зрелищного футбола, обещают гостям насыщенную развлекательную программу, розыгрыши призов и выступления звезд эстрады первой величины. Имена звезд пока держатся в секрете и будут объявлены позже.

kfc-football.ru

ПРИГЛАШАЕМ КОМПАНИИ К УЧАСТИЮ



ТУРИСТ. 2013 ОХОТНИК. РЫБОЛОВ

Всероссийская специализированная выставка

- ТОВАРЫ ДЛЯ ТУРИСТА, ОХОТНИКА И РЫБОЛОВА
- ПРЕЗЕНТАЦИИ РОССИЙСКИХ И ЗАРУБЕЖНЫХ КОМПАНИЙ
- МАСТЕР-КЛАССЫ*
- КОНКУРСЫ*
- AKLINN*
- ПОДАРКИ





12-15

сентября

Организатор



(8442) **55-13-16** www.volgogradexpo.ru

Генеральный партнер выставки Генеральный информационный партнер





Генеральный медиа-партнёр





ВОЛГОГРАД ЭКСПОЦЕНТР

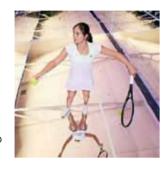
Подробности об организаторе мероприятия, о правилах проведения на сайте www.volgogradexpo.ru. Организатор оставляет за собой право вносить изменения в программу выставки

✓ ТЕННИС НА ЗЕРКАЛЬНОМ КОРТЕ

едавно в Австралии состоялось необычное представление новой коллекции спортивной одежды от Adidas.

Компания Adidas запустила первую коллекцию от Stella McCartney в Мельбурне при помощи первого в мире зеркального корта.

Каролина Возняцки, Мария Кириленко и Лора Робсон стали на некоторое время моделями и поиграли со своими отражениями в теннис. Игра проходила в помешении, по габаритам соответствующем половине крытого теннисного корта, но с зеркалами вместо стен. Событие



было снято на несколько статичных камер, установленных по разным углам помещения, и затем демонстрировалось в качестве рекламного ролика. За первую же неделю видео набрало более 35 тысяч просмотров на YouTube.

oide.biz

UEFA РАЗРАБОТАЛА НОВЫЙ БРЕНД ДЛЯ ФУТБОЛЬНЫХ СБОРНЫХ

тобы поднять престиж футбола среди национальных сборных, UEFA создал новый бренд для отборочных турниров Евро-2016 и ЧМ-2018 в европейской зоне. На логотипе бренда изображена футболка национальной команды внутри очертаний сердца. Эта эмблема будет применяться в ходе двух следующих отборочных турниров в европейской зоне, а также будет использоваться в различного рода рекламной

Изображение сердца олицетворяет девиз бренда «Играй сердцем» и передает видение UEFA, согласно которому матчи европейских отборочных турниров должны вызывать у болельщиков гордость за свои национальные команды. Краеугольные камни бренда «Европейская квалификация» - это европейскость, честь и целеустремленность.

Создание четкой и стабильной бренд-платформы призвано в долгосрочной перспективе способствовать повышению престижа отборочных турниров в европейской зоне.

sport.bigmir.net

✓ БРИТАНСКИЙ ДИЗАЙНЕР ВЫПУСТИЛ ПИАЛЫ ДЛЯ ПОКЛОННИКОВ ФУТБОЛА

изайнеру из Великобритании Алексу Гарнетту доставляет большое удовольствие воплощать свои оригинальные идеи в керамике. Надо сказать, что, несмотря на свое образование дизайнера, с этим материалом он научился работать самостоятельно. Совсем недавно Гарнетт выпустил керамические пиалы, которые выглядят подобно спущенным мячам для спортивных игр. Получились на вид миниатюрные скуль-

птуры, которые сразу и не примешь за посуду из кухонного шкафчика.

Конечно, для супа такие «мячи» слишком мелкие, но для того, чтобы положить фрукты, печенье или сладости – самое то. Кто-то использует их под икебаны или просто под небольшие букетики. Болельщиков спортивных игр пиалы наверняка порадуют как оригинальный подарок.



В коллекцию посуды для спортсменов вошли керамические пиалы, похожие на мячи для баскетбола, на футбольные мячи, и даже есть пиала в виде мяча для регби. Посуда получилась легкой, стоит такой предмет 75-120 фунтов.

Конечно, кухонный инвентарь должен быть под рукой у любой хозяйки дома. Современные столовые приборы и кухонные принадлежности изготавливают из экологически чистых материалов, они безопасны и удобны в обращении. Но еще интереснее, чтобы посуда или другие предметы на

> кухне были эксклюзивными. Керамическую коллекцию британского умельца наверняка по достоинству оценят владельцы спортивных баров. Слишком уж хорошо пиалы вписываются в

> «Лопнул у человека футбольный мяч - он расстроился, а потом, подумав, принял решение извлечь пользу из этого. И получилось очень оригинально!» - оценил коллекцию Гарнетта пользователь Сети.

> > uznayvse.ru

GPS-НАВИГАТОРЫ для спорта

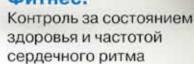
GARMIN.



Плавание:

Больше не надо считать количество проплытых бассейнов и гребков

Фитнес:



Forerunner 70 51:24⁵⁰

Мультиспорт:

Отслеживание тренировок в воде, на суше и в воздухе



Велоспорт:

Функция маршрутизации не позволит потеряться даже в незнакомом городе/лесу

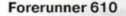
Edge 800



Виртуальный партнер

мотивирует на улучшение результатов спортсмена

Бег/ориентирование:





эксклюзивный представитель Гармин на территории РФ

ПРИГЛАШАЕМ ДИЛЕРОВ К СОТРУДНИЧЕСТВУ

Специальная программа

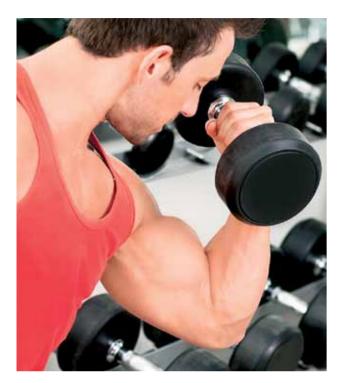
для тренеров спортивных команд и фитнес-инструкторов Зарабатывайте вместе с нами!

Контакты: Анастасия Малова mav@navicom.ru

Тел.: (495) 786-65-06



✓ ЯМАЛ ПОТРАТИЛ 10 МЛН НА СПОРТИНВЕНТАРЬ ДЛЯ НОЯБРЬСКА



а приобретение спортинвентаря из регионального бюджета Ноябрьску выделили 10 млн рублей. Переоснащение коснулось трех спортшкол, помещений в цехе здоровья и тренажерного зала, СОКа и физкультурно-оздорови-

Тренажерный зал физкультурно-оздоровительного центра «Здоровье» - самый посещаемый среди городских объектов, получил самую внушительную сумму на перевооружение – свыше 3 млн рублей. Ежедневно в этом физкультурно-оздоровительном центре занимаются более 150 человек.

Руководитель управления по физической культуре и спорту проинформировал представителя губернатора ЯНАО о том, что в 2012 году материальная база качественно обновилась. Благодаря губернаторскому гранту удалось закупить новую экипировку для спортсменов, а дополнительно выделенные по решению местных депутатов 5 млн руб. использованы на инвентарь. В общей сложности на развитие спорта в Ноябрьске в минувшем году была направлена рекордная сумма - около 42 млн руб.

uralpolit.ru



meet your business

Московская Международная осенняя неделя

профессионалов турбизнеса

17-20 сентября 2013 / МВЦ «Крокус Экспо», Москва

ОТДЫХ Leisure 2013

MIBEXPO Russia 2013

LUXURY Leisure 2013

















28-29-3 г. сочи

РЕГИСТРАЦИЯ И ПОДРОБНАЯ информация на сайте WWW.RUNIV.RU

Два фитнее события в одном!

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЕТЬ **ФИТНЕС- КЛУБОВ X-FIT**



международная аква конвенция AFT' SUMMER

ЛУЧШИЕ МЕЖДУНАРОДНЫЕ И РОССИЙСКИЕ ПРЕЗЕНТЕРЫ

ill Lopes, Natalia Bull, Malkolm Muirhead, Borsodi Balõzs&Lencsüs Rita, Мироненко Александр, Курбатов Максим, Соковых Алексей, Супруненко Илья, Бажитова Елена, Шапочка Антон, Панов Руслан.

МАСТЕР-КЛАССЫ И СЕМИНАРЫ ПО САМЫМ ПОПУЛЯРНЫМ ФИТНЕС-ПРОГРАММАМ

STEP, REEBOK EASY TONE STEP, фукциональный тренинг, TRX, Майкл Кинг Пилатес, ZUMBA, BodyArt.























РИТМ — ГЛАВНЫЙ ПОМОЩНИК. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ



ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ФИТНЕС – ЧТО ЭТО? ОЧЕРЕДНАЯ ПОПЫТКА ПРИВЕСТИ В КЛУБ ЛЮДЕЙ С НИЗКОЙ МОТИВАЦИЕЙ? ПРОГРАММА ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОТЕЛ БЫ ЗАНИМАТЬСЯ ТАНЦАМИ, НО НЕ МОЖЕТ ПО КАКИМ-ТО ПРИЧИНАМ? ИЛИ ВСЕ-ТАКИ В ТОМ, ЧТОБЫ СТРОИТЬ КАРДИОТРЕНИРОВКИ НА ТАНЦЕВАЛЬНЫХ РИТМАХ. ЕСТЬ ПРЯМОЙ СМЫСЛ?

анец - одно из самых древних изобретений человечества, и за всю историю функции танца постоянно менялись. В самом начале он был частью сложных магических ритуалов, позже превратился в развлечение, сегодня же танец – это и способ Он позволяет сжечь лишние весело провести время, и вид искусства, и спорт.

Вспомнив хотя бы несколько направлений танца, даже три-четыре стиля, мы обнаружим, что по каждому из них проводятся спортивные соревнования. Причины – и то, что невозможно «до конца» научиться танцевать, и то, что зачастую соревновательный элемент танца присутствует даже на дискотеках, а главное – то, что при выполнении различных па задействуются многие группы мышц одновременно, то есть умение танцевать обусловлено физическими возможностями обоих партнеров.

Именно эту черту решили взять на вооружение люди, работающие в фитнес-индустрии. Сегодня программы, основанные

на танцевальном фитнесе, можно встретить во многих прогрессивных фитнес-центрах. Преимуществ у такой программы хоть отбавляй. В частности, музыка задает ритм, который так

необходим для занятий в спортзале. Даже на обыкновенных тренировках люди часто включают музыку, и для ритма, и для развлечения.

УНИВЕРСАЛЬНОГО НАБОРА ТРЕКОВ НЕТ

Сам по себе танец – не просто ритмичные движения. калории, подтянуть фигуру, выработать хорошую осанку и пластику, о которой многие могут только мечтать. Во время танца задействуются важные группы мышц: шея, корпус, спина, руки и ноги. Особенно ноги. После нескольких месяцев занятий растяжка спортсмена заметно улучшается, буквально через неделю мышцы приходят в тонус, кроме того, значительно укрепляются связки и сухожилия, чего редко можно добиться обыкновенными фитнес-тренировками.

Есть у танцевального фитнеса и недостатки. Один из самых главных состоит в том, что универсального набора музыкальных треков, который бы привлекал на занятия всех без исключения, не существует. Одним нравятся дискотечные ритмы, другие в восторге от африканской этники, третьим хочется заниматься под латиноамериканские танцевальные мелодии. Выхода три: либо искать нечто «нейтральное», что устроит большинство посетителей, либо набирать несколько отдельных групп, либо чередовать музыку от занятия к занятию.

В первом случае не совсем понятно, какими методами найти компромисс: будет ли это полноценное социологическое исследование, которое будет стоить больших денег, или решение, принятое «на интуиции», с большой вероятностью неверное, или все сведется к использованию опыта предшественников? Тут все зависит от воли руководителя бизнеса.

Во втором случае вы делите аудиторию, переплачиваете за аренду помещения или недополучаете прибыли, поскольку в этих же залах могли бы заниматься по другим программам. Чередование же музыкальных ритмов может решить все эти проблемы. Если на одном занятии будет звучать музыка, которую человек не любит, он может смириться с этим, поскольку в следующий раз из колонок будет доноситься что-то совсем другое.

В ТРИ СТАДИИ

Теперь поговорим о том, как проходят сами тренировки. В описании мы будем опираться на то, как обычно устроены танцевальные занятия в большинстве фитнес-клубов, что не мешает любителям экспериментов подстраивать план занятий под какие-то конкретные условия или вносить в него изменения, которые, быть может, сделают тренировки более эффективными.

Итак, первый этап – это, как и в большинстве занятий, разминка. Она проходит под энергичную музыку, ее цель – разогреть мышцы и разработать суставы. Танцевальный фитнес пред-

полагает большое количество резких, сложных движений, и если перед занятием не размяться, не растянуть мышцы, результат может быть плачевным. Одна травма, как бы неприятна она ни была, вряд ли убьет человека, зато она может отвратить его от занятий. 10-15 минут, потраченные на разминку, стоят того, чтобы уберечь клиентов.

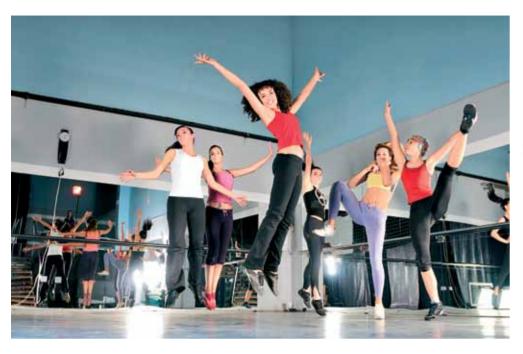
На втором этапе занимающиеся сжигают калории. Он состоит из повторяющихся чередований энергичного танца и силовых нагрузок. Группы мышц, на которые здесь делается упор – бедра, ноги и пресс. Тут есть важное правило: не нужно слишком перетруждать тех, кто пришел на занятие. Музыка задает ритм, и чтобы ему следовать, человек должен делать упражнения, которые физически может выпол-

> нять с неизменной скоростью. Также часть упражнений должна быть посвящена укреплению суставов и сухожилий. Особенно

это важно на первых порах, поскольку занятия с неразработанными суставами на определенной стадии могут обернуться проблемами со здоровьем. Тут действует то же правило, что и с разминкой: проблемы со здоровьем у клиента – минус клиент. Следующий этап - растяжка,



ΦUTHEC • ΦUTHEC-ΠΡΟΓΡΑΜΜЫ







или стретчинг. Данная стадия важна по нескольким причинам. Растяжка позволяет человеку перестать быть грузным, она помогает обрести легкость и пластичность движений. Кроме того, у стретчинга есть еще одна крайне важная функция. Обычно мышцы после тренировки начинают болеть. Частично это происходит из-за скоплений молочной кислоты, частично из-за того, что во время упражнений повреждаются мышечные волокна. Растяжка едва ли сможет совсем избавить клиентов от боли на следующий день, но наверняка облегчит неприятные ощущения.

ДОВЕРИТЬСЯ ТАНЦОРАМ

Напоследок дадим несколько советов. Первый из них может показаться очевидным, однако многие владельцы фитнес-клубов упускают его из виду: вести тренировку должны люди, профессионально занимающиеся или занимавшиеся танцами. Никаких исключений. Ведь в процессе тренировок клиентам не только подтянут фигуру, их ко всему прочему будут учить танцевальным движениям. Только тот, кто сам долгое время танцевал и занимался этим не на любительском уровне, сможет грамотно показать, как и где двигаться, каким образом, и как при этом не пострадать от неаккуратно исполненного па. Предпочтение нужно отдавать инструкторам, которые состоят или состояли в танцевальных коллективах, выступали на сцене, а в идеальном случае завоевывали какие-либо награды.

Еще один совет. Кто сказал, что эклектика — это плохо? Да, сегодня существуют специализированные программы, например, зумба или бэллиденс, которые используют мелодии определенных жанров. Но если грамотно сочетать разные жанры, можно добиться большего. Если брать лучшее от разных направлений, можно бесконечно разнообразить тренировку, и таким образом удержать клиентов: одна и та же программа из года в год в конце концов надоест всем, кто ходит в фитнес-клуб, однако если каждый раз любителей фитнеса будет ждать сюрприз, они могут задержаться подольше.

РАЗМИНКА ПРОХОДИТ ПОД ЭНЕРГИЧНУЮ МУЗЫКУ. ЕЕ ЦЕЛЬ — РАЗОГРЕТЬ МЫШЦЫ И РАЗРАБОТАТЬ СУСТАВЫ



Не существует одного самого популярного танцевального направления, однако есть такие, на которые люди пойдут с большей охотой. В основном это латиноамериканские танцы, такие, как сальса, ча-ча-ча, ламбада или самба. Но есть и другие, они также привлекут много клиентов. Это восточный танец живота, клубные шаффл и хаус, своих поклонников найдут также свинг, хастл и контактная импровизация. Также многие дискотечные направления могут приятно разнообразить программу.

БЕЗ ФАНАТИЗМА

Наконец, последнее: не стоит рекомендовать подопечным диету и проводить занятия слишком часто. Причина первого проста. Во время танцевальной тренировки организм и так сжигает 800 ккал каждый час. Если не восстанавливать часть из них, могут начаться проблемы с обменом веществ. Да, непосредственно после тренировки есть не стоит, потому что все полученные калории мгновенно осядут на бедрах или животе, но спустя час-полтора голодать уже не нужно. Второй совет объясняется тем, что мышцы во время занятия долго и интенсивно работают, им нужен отдых. Регулярные ежедневные тренировки хороши для опытных, профессиональных спортсменов. Людям же, пришедшим в фитнесклуб, чтобы слегка улучшить фигуру, подобные опыты над собой вовсе ни к чему. Два, максимум – три раза в неделю позволят мышцам отдохнуть, а их хозяевам не устать и не заскучать.

Итак, вот они, танцевальные фитнес-тренировки во всех возможных аспектах. Вводить ли их у себя, или ограничиться другими видами занятий, а может, привлечь клиентов чем-то новым, до сих пор никому не известным? Тут каждый решает для себя в зависимости от желания, возможностей своего клуба и результатов анализа рынка. Мы можем рассказать нашим читателям о достоинствах и недостатках того или иного направления фитнеса, но едва ли в наших силах рекомендовать что-либо владельцу конкретного фитнес-клуба или дистрибьютору одной марки оборудования для фитнеса.

ВО ВРЕМЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЧЕЛОВЕК СЖИГАЕТ ДО 800 ККАЛ КАЖДЫЙ ЧАС



14 CHOPT MALA30H № 11 • 2013 CHOPT MALA30H № 11 • 2013



ФИТНЕС ПРОЕКТ ГОДА

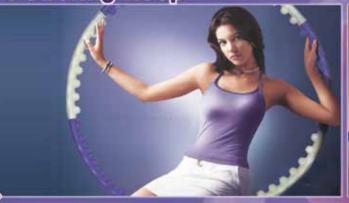
Партнер





www.atlants.ru e-mail:active-sport@mail.ru Опт: (495) 771-64-88, 8-910-003-93-39 Факс: (495) 771-64-89, Розница: (499) 901-40-92

Powering Hoop



Charcoal Magnet Hoop

Обруч разборный с массажным эффектом. Предназначен для занятий фитнесом и аэробикой. Состоит из 7 частей и включает в себя 56 массажных элементов Диаметр 97 см., вес 0, 84 кг. Производство: Южная Корея

эффектом. Предназначен для занятий фитнесом и аэробикой. Состоит из 8 частей и включает в себя

40 массажных элементов (d = 4 см.) Диаметр 110 см., вес 2 кг

Производство: Южная Корея

Обруч разборный с массажным эффектом. Предназначен для занятий фитнесом и аэробикой. Состоит из 8 частей и включает в себя 64 массажных элемента Диаметр 110 см., вес 1,23 кг. Производство: Южная Корея

Big Ball Magnet Hoop





Обруч разборный с массажным эффектом. Предназначен для занятий фитнесом и аэробикой. Состоит из 8 частей и включает в себя 64 массажных элемента Диаметр 110 см., вес 1,25 кг. Производство: Южная Корея

Массажный обруч является новым продуктом в фитнес индустрии. Тренировка с массажным обручем обеспечивает больший расход калорий, чем при занятиях с

эффективному воздействию на проблемные зоны в области талии и бедер.

обычным обручем. Расположенные на обруче массажные элементы способствуют более

11-й Московский Международный Открытый Фестиваль Фитнеса «MIOFF – Fitness Russia»



Официальный деловой партнер fitnesshunter Рабопайте на здоровые

7-11 октября 2013

Крокус Экспо, Москва



Информационный спонсор







организатор



тел.: +7 [495] 921 4407 | e-mail: mioff@rte-expo.ru

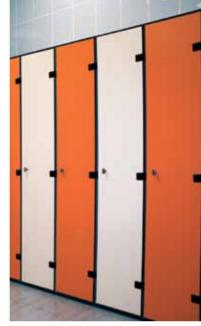


Stingrey

БАССЕЙН ИЗНУТРИ:

ЗА СЧЕТ ЧЕГО ПРЕВЗОЙТИ КОНКУРЕНТОВ?





ОПТИМИЗАЦИЯ РАСХОДОВ КРАЙНЕ ВАЖНА ДЛЯ ЛЮБОЙ ОРГАНИЗАЦИИ. КОГДА ВЫ УПРАВЛЯЕТЕ ТАКИМ СЕРЬЕЗНЫМ СПОРТИВНЫМ ОБЪЕКТОМ, КАК БАССЕЙН, ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ ИЗБЕЖАТЬ ЛИШНИХ ТРАТ. САМЫЙ ОЧЕВИДНЫЙ ИЗ НИХ — ПРИОБРЕСТИ КОМПЛЕКС УСЛУГ НАПРЯМУЮ У ПРОИЗВОДИТЕЛЯ.

современном мире бассейнов, спортивных залов, фитнес-центров и аквапарков все больше внимания уделяется внутреннему оснащению спортивных сооружений. Мебель, оборудование и спортивный инвентарь должны сочетать в себе максимальную износостойкость, красоту, а также оптимальную цену. Хороший бассейн должен быть качественно оборудован – это простое правило работает для тех, кто его • применяет. Ведь посетителей, как известно, привлекают комфорт и удобство.

Но темпы строительства объектов для водных видов спорта растут, как грибы после дождя. А следовательно, растет и конкуренция.

Если вы строите бассейн или им управляете, то вам просто необходимы:

- Пластиковая мебель для раздевалок и чаши бассейна. Она должна отвечать санитарно-гигиенических нормам, стандартам пожарной безопасности, надежности, влагостойкости, прочности и самого современного дизайна.
- Разделительные дорожки и стартовые тумбы. Тумбы должны быть со стартовой колодкой и оборудованы устройством фиксации фальстарта. Также они долж-

- ны соответствовать стандартам FINA и быть адаптированными для всех систем хрономет-
- Электронные табло и секундомеры.
- Изделия из нержавеющей стали, в том числе роллеры и панели пово-
- Инвентарь для плавания и аквааэробики.

МЕБЕЛЬ ДЛЯ РАЗДЕВАЛОК И БАССЕЙНОВ

Все начинается с раздевалки. А именно - со шкафчиков для одежды. Казалось бы, что особенного могут представлять собой эти простые и незамысловатые предметы?

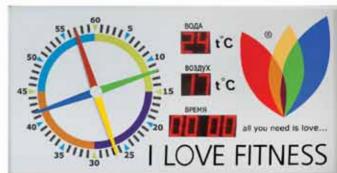


Производство, монтаж и обслуживание оборудования для бассейнов и водных видов спорта:

- бассейн и крепления из наржавеющей стали
- мебель из пластика: HPL и жесткий ПВХ
- электроника: часы, секундомеры и проч.







Производство: СПб, Салтыковская дорога, 18 завод «Электроприбор»

+7 (812) 320-29-81

Офис продаж:

СПб, Свердловская наб., 14 корп.2, пом. 14Н

+7 (812) 702-17-70

WWW.SPORT-SPB.RU

ОСНАЩЕНИЕ ● ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ БАССЕЙНОВ ОСНАЩЕНИЕ → ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ БАССЕЙНОВ



бассейны оснащены скамейками для сидения и скамейками-вешалками любых размеров, корзинами для хранения инвентаря, стеллажами и многим другим. Все зависит от потребностей и пожеланий заказчика.

ЭЛЕКТРОНИКА

Любой бассейн достойного уровня всегда оснащен специализированной электроникой. Автоматические подводные пылесосы, часы, сирены и табло, ручные и четырехстрелочные секундомеры, фены и сушилки для волос — без этого оборудования немыслимы не только спортивные соревнования, но и активный досуг.

ЧАША БАССЕЙНА ИЗ НЕРЖАВЕЮЩЕЙ СТАЛИ

Возвращаясь непосредственно к строительству

Современные разработки позволили по-новому оценить все преимущества комфорта - пластиковые шкафчики для бассейна стали оригинальными, функциональными и удобными в эксплуатации. Мебель из практичных материалов не боится влаги и длительной эксплуатации. Не страшны пластику и прямые солнечные лучи. Шкафы, производимые из жесткого ПВХ и из HPL-пластика, очень легки в уходе. С течением времени они не выцветают, сохраняя свой первоначальный вид.

Современная качественная мебель из пластика, предназначенная для использования вблизи чаши бассейна из ПВХ, также не требует особого ухода. Такая мебель прочная и устойчивая, вместе с тем она легкая, ее просто передвигать. Она надежна и долговечна.

Выбор мебели для чаши бассейна очень широк. Существуют шкафы со встроенными скамейками, которые могут быть укомплектованы электронными и механическими замками. Многие

ЛЮБОЙ БАССЕЙН ДОСТОЙНОГО УРОВНЯ ВСЕГДА ОСНАЩЕН СПЕЦИАЛИЗИ-РОВАННОЙ ЭЛЕКТРОНИКОЙ









спортивных бассейнов, важно выделить основное и наиболее значимое направление. К нему следует отнести бассейны для водных видов спорта.

Как известно, возведение объектов для проведения соревнований требует сертификации по всем мировым нормам. Увы, Россия по количеству сертифицированных бассейновых сооружений сегодня отстает от развитых стран. Необходим серьезный прорыв! И, по мнению специалистов, обеспечить его может хорошо проверенная годами технология строительства бассейнов из нержавеющей стали. Это — оптимальный вариант. Бассейны из нержавеющей стали — отличный выбор как при реконструкции, так и при создании новых водных комплексов. Строить бассейны из нержавеющей стали очень практично и рационально.

Нержавеющая сталь — материал уникальный. Он идеально подходит для общественных плавательных бассейнов.

Еще один плюс — бассейн из нержавеющей стали очень гигиеничен. Бактерии и водоросли не прилипают к поверхности стали, и в результате вся микрофлора находится в системе циркуляции воды. Количество химикатов для дезинфекции воды бассейна снижается, а качество воды улучшается.

Нержавеющая сталь инертна, она не подвержена воздействию хлора, озона или брома. Это также является преимуществом: на протяжении десятилетий в бассейне не остается следов коррозии. Ну а поскольку в нержавеющих бассейнах отсутствует облицовка, то не возникает проблем и с внешним видом.



СОВРЕМЕННЫЕ РАЗРАБОТКИ ПОЗВОЛИЛИ ПО-НОВОМУ ОЦЕНИТЬ ВСЕ ПРЕИМУЩЕСТВА КОМФОРТА — ПЛАСТИКОВЫЕ ШКАФЧИКИ ДЛЯ БАССЕЙНА СТАЛИ ОРИГИНАЛЬНЫМИ, ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ И УДОБНЫМИ

В настоящее время существует большое разнообразие различных типов бассейнов. Большие и маленькие, закрытые и открытые, предназначенные для проведения спортивных соревнований.

Независимо от типа, все бассейны из нержавеющей стали отличает один общий признак - очень высокая износостойкость. Монтаж производится из комплекта полностью подготовленных на заводе элементов из нержавеющей стали. Размер, форма и внешний вид частного бассейна могут быть выполнены по любому вкусу - современные технологии это позволяют. Все зависит от пожеланий заказчика и от фантазии художника.

Если вы хотите, чтобы бассейн был в хорошем состоянии на протяжении долгих лет, то нержавеющая сталь — это именно тот материал, который удовлетворит ваши потребности.

Приобретение всего комплекса услуг по ос-

нашению плавательного бассейна поможет сэкономить не только деньги, но и время, которое было бы потрачено на поиск поставщиков и нужного оборудования, его доставку и установку. Благодаря этому уход за бассейном будет легким и сам бассейн прослужит долго. Немаловажно и то, что он будет соответствовать санитарным нормам, поэтому не возникнет проблем с санитарно-эпидемиологическими станциями.

СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ

Это, конечно, далеко не все слагаемые успеха, которые сделают ваш бассейн наиболее привлекательным в среде конкурентов. Однако во многом они определяют общий успех. Следите за последними новинками в нашем журнале и на портале Sportmagazin.net, и вы всегда будете в курсе нового оборудования для бассейнов, аквапарков и дворцов водных видов спорта. sext

20 CПОРТ МАГАЗИН № 11 • 2013 21

ОБОРУДОВАНИЕ • ОБОРУДОВАНИЕ ДЕТСКИХ ПЛОЩАДОК ОБОРУДОВАНИЕ • ОБОРУДОВАНИЕ ДЕТСКИХ ПЛОЩАДОК

ПРОЧНОСТЬ ИЛИ КРАСОТА

МАТЕРИАЛЫ ИЗГОТОВЛЕНИЯ ДЕТСКИХ ГОРОК

НАСТУПАЕТ ЛЕТО. ВРЕМЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА УЛИЦЕ. ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ВЕЛОСИПЕДНОГО СЕЗОНА И СОВМЕСТНЫХ ПРОГУЛОК С ДЕТЬМИ. В СВЯЗИ С ЭТИМ ОБНОВЛЯЮТСЯ МУНИЦИПАЛЬНЫЕ ДЕТСКИЕ ПЛОШАДКИ, А ДЕТСКИЕ САДЫ ЗАКУПАЮТ НОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ. СЕГОДНЯШНЯЯ СТАТЬЯ РУБРИКИ «ОБОРУДОВАНИЕ» ПОСВЯЩЕНА МАТЕРИАЛАМ. ИЗ КОТОРЫХ ИЗГОТАВЛИВАЮТСЯ ГОРКИ ДЛЯ ДЕТСКИХ ПЛОЩАДОК.



ак и многое другое оборудование для уличных спорткомплексов и детских площадок, горки подвергаются довольно жесткому воздействию окружающей среды, не говоря уже о человеческом факторе. Точно так же, как и любое оборудование, которое размещается на улице, горки могут быть испорчены высокой влажностью, перепадами температуры или руками вандалов. Поэтому одно из основных требований, предъявляемых к уличной детской горке – прочность, поскольку от нее зависит срок службы этого оборудования.

ТРИ КАЧЕСТВА. ТРИ МАТЕРИАЛА

Однако не менее важными критериями качества служат удобство в использовании и красота. Прежде всего, с горки должно быть удобно съезжать, и если детская площадка плохо вписывается в городское окружение, то грош ей цена.



Существует три материала, из которых изготавливаются детские горки: пластик, металл и дерево. Также многие компании производят комбинированные горки. У каждого из этих типов существуют свои достоинства и недостатки. Идеального баланса между тремя пунктами – прочностью, красотой и удобством – достичь невозможно. Все, что дано проектировщикам – приблизиться к золотой середине или с максимальной точностью угадать потребности заказчиков.

НА ОСНОВЕ ПЛАСТИКОВЫХ ГОРОК МОЖНО СОЗДАВАТЬ СЛОЖНЫЕ МНОГОУРОВНЕВЫЕ ДЕТСКИЕ ПЛОЩАДКИ, ИСПОЛЬЗУЯ ДЕТАЛИ ИЗ ПЛАСТИКА В КАЧЕСТВЕ КУБИКОВ КОНСТРУКТОРА

СИЛА ТРАДИЦИИ, НОВЫЕ ВЕЯНИЯ

Дерево – традиционный и самый старый из материалов, которые идут на изготовление горок. Деревянные горки гармонично вписываются как в городское окружение, так и в лесопарковую зону, любой дизайнер удостоит этот материал высшей оценки за красоту. К другим достоинствам этих горок можно отнести низкую теплопроводность (это значит, что на деревянной горке не будет холодно кататься, если, конечно, ребенок не догадается попробовать свои силы посреди зимы), экологичность, относительную дешевизну материала и прочность. И это только небольшая часть достоинств, о прочих мы умолчим, потому что они проявляются в зависимости от типа дерева, конструкции

слишком много времени. О недостатках дерева тоже можно говорить долго. Это и неустойчивость ко

горки и дополнительных

перечисление всех уйдет

материалов. Кроме того, на

ООО "ПЕРХУШКОВСКАЯ ФАБРИКА КУЛЬТТОВАРОВ +" сетки спортивные: футбольные, волейбольные ручной мяч • большой теннис • настольный теннис • хоккей баскетбол • минифутбол • бадминтон • сетки заградительные по размерам заказчика • гамаки • и т.д. РОССИЙСКИЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬ
Поставка по Москве БЕСПЛАТНО! • Возможна отправка автотрейдингом (498) 595-03-46 (звонить с 17.00 до 24.00) www.pfk-sport.ru.

> многим видам внешних воздействий (в жару дерево рассыхается, в дождь намокает), и необходимость обрабатывать поверхность дерева специальными средствами, которые будут предотвращать появление внутри материала различных паразитов – плесени, короедов и вредоносных бактерий. Если дерево – самый

старый из материалов, то пластик - наиболее распространенный. Пластиковые горки хорошо подгоняются по стыкам, стойки к изменениям погоды (мы сейчас не берем в расчет некачественный пластик,

Собственное производство **SPORTICA**

8-800-100-99-60 www.sportica.su e-mail: sportica@mail.ru



который в жару начинает издавать неприятный запах), не впитывают влагу и гипоаллергенны. Еще одно достоинство состоит в том, что на основе пластиковых горок можно создавать сложные многоуровневые детские площадки, используя детали из пластика в качестве кубиков конструктора. Минусов у пластиковых горок тоже немало, самый существенный из них – низкая прочность. По устойчивости к погоде такие горки дадут сто очков вперед всем остальным, а вот к вандализму и обыкновенным бытовым поломкам такой материал крайне восприимчив. Кроме того, зачастую пластиковые горки смотрятся аляповато даже в современных городских районах, не говоря уже о лесопарках.

МЕТАЛЛ: СКОЛЬКО ПЛЮСОВ. СТОЛЬКО И МИНУСОВ

Металлические горки – наследие прошлого, по крайней мере, в большинстве своем. Если деревянные детские площадки производятся до сих пор, то металлическими горками муниципальные дворы не оборудуются практически нигде. Оставшиеся в эксплуатации горки – результат постперестроечной работы по оборудованию детских площадок. Сейчас металл часто используется в качестве каркаса для различного рода оборудования, в том числе, детских

горок, однако покрытие из металла встречается редко. Причин этому несколько. Во-первых, металл очень хорошо проводит тепло, поэтому скатываться по горке, простоявшей день на жарком солнце - удовольствие на любителя. Там, где пластик слегка нагреется, металл станет таким горячим, что можно обжечься от легкого прикосновения. Во-вторых, при повреждении поверхности такой горки ребенок, скатывающийся по ней, получит более серьезные травмы, чем на пластиковой или деревянной. Металлическая заноза намного страшнее

деревянной. Кроме того, при низком качестве металла поверхность горки может покрыться ржавчиной.

Но давайте не забывать о достоинствах металлических горок. В частности, горки из нержавеющего металла имеют самый большой срок службы. Они наиболее устойчивы к вандализму и, как правило, обладают иммунитетом к воздействиям внешней среды. Кроме того, с эстетической точки зрения они «нейтральны», то есть металлическая горка с неплохим дизайном впишется практически в любое окружение. Нигде она не будет лишней, никак не испортит городской пейзаж, по крайней мере, если не доводить ее до безобразного состояния.

Таким образом, из всех трех материалов мы не можем выделить ни одного универсального. Ни один из них не идеален по всем трем пунктам – износоустойчивости, презентабельности и удобству. Недостатки и достоинства у всех трех материалов свои, и единственный выход, который видится для производителя - ориентироваться на желания заказчика. 🕬

СЕЙЧАС МЕТАЛЛ ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ B KAYECTBE KAPKACA ДЛЯ РАЗЛИЧНОГО РОДА ОБОРУДОВАНИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ, ДЕТСКИХ ГОРОК, ОДНАКО ПОКРЫТИЕ из металла ВСТРЕЧАЕТСЯ









ЗИМНИЙ ИНВЕНТАРЬ • ТЮБИНГ ЗИМНИЙ ИНВЕНТАРЬ • ТЮБИНГ



ПОЧЕМУ РАСТЕТ ПОПУЛЯРНОСТЬ ТЮБИНГА? ОТВЕТЫ НА ЭТОТ ВОПРОС МОГУТ БЫТЬ САМЫМИ РАЗНЫМИ. КТО-ТО СКАЖЕТ, ЧТО ЭТО ПРОИСХОДИТ БЛАГОДАРЯ СНЕЖНЫМ ЗИМАМ ПОСЛЕДНИХ ЛЕТ, ИНЫЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЖИЗНИ ДЕЛАЕТ ЛЮДЕЙ ЛЮБОПЫТНЫМИ ДО НОВЫХ РАЗВЛЕЧЕНИЙ, КТО-ТО ЕЩЕ ДОБАВИТ, ЧТО ЗА ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ПРОИЗВОДСТВО ВАТРУШЕК УПАЛО В ЦЕНЕ, А СЛЕДОВАТЕЛЬНО, СТАЛИ ДЕШЕВЫМИ И ОНИ САМИ. КАК БЫ ТО НИ БЫЛО, А ПОПУЛЯРНОСТЬ ТЮБИНГА РАСТЕТ, И ПРОДАЖИ УВЕЛИЧИВАЮТСЯ С КАЖДЫМ ДНЕМ. СЕГОДНЯ МЫ ПРЕДСТАВЛЯЕМ СТАТЬЮ ПРО ВАТРУШКИ ДЛЯ ТЮБИНГА, ПИК ПРОДАЖ КОТОРЫХ МОЖНО НАБЛЮДАТЬ НЕМНОГО РАНЬШЕ ЗИМНЕГО СЕЗОНА. ГОТОВИТЬСЯ ЖЕ К ОПТОВЫМ ПОСТАВКАМ НАДО СЕЙЧАС.

> от предприниматель добивается успеха, который сумеет заинтересовать клиента. Как это сделать в случае с санками-ватрушками? Здесь существует несколько нюансов, о которых мы бы хотели рассказать нашим читателям на основе материалов с сайтов tubing-online.ru и rusk.ru.

ФОРМА И ЦВЕТ

Первое, с чем столкнется любой продавец спортивного магазина – повышенное внимание клиента к внешнему виду санок-ватрушек. Многие покупатели не обратят внимания на этикетку, в лучшем случае, спросят продавца о товаре, выбирать же будут, только исходя из расцветки и формы. Тут у каждого свои предпочтения. Скажем лишь, что яркие модели привлекают обычно больше внимания, круглые ватрушки – самые популярные, а идеальное количество цветов в оформлении - три.

Потом нужно определиться с размером. Размер ватрушки – это один из основных параметров при выборе. Если санки нужны для взрослого человека, ему лучше рекомендовать тюбинг диаметром от 100 см. Если санки покупаются для детей дошкольного возраста, то можно обойтись и меньшими размерами, например, 75 или 80 см.

Не стоит думать, впрочем, что другие параметры не имеют совсем никакого значения. В конце концов, если санки покупателя порвались в первую же неделю использования, он, скорее всего, запомнит вашу фирму и больше не будет ничего заказывать в ней, а если и будет, то прекратит после второго аналогичного случая.

ВНЕШНОСТЬ - ГЛАВНОЕ

Выбор расцветки – дело вкуса, но внешний вид тюбинга может немало сказать о его качестве. При внешнем осмотре нужно убедиться в том, чтобы ткань, из которой сделан тюбинг, была качественной и не имела внешних дефектов, была однородной по фактуре, не содержала нарушений плетения. Структура плетения, в свою очередь, должна быть равномерной без явных дефектов, таких как затяжки и «вырывы» нитей. Механические повреждения также не



украсят санки. Донная часть тюбинга должна быть выполнена либо из тентовой ткани ПВХ по литой технологии (с обеих сторон ткань должна быть как клеенка. без явных нарушений целостности и проступания тканевой основы, на ощупь ткань очень плотная), либо из пластика. Наиболее качественными тканями, из которых делаются на сегодняшний день тюбинги, являются ткани европейского либо корейского производства. Дешевые модели санок изготавливаются из тканей китайского производства. Материал, из которого сделаны санки, не должен иметь резкого запаха. Если он появляется, это говорит о низком качестве ткани, вернее, синтетических волокон, входящих в ее состав.

Нитки шва должны быть достаточно толстыми, а шов – должен быть ровным и равноудаленным от краев сшиваемых деталей. Выход ниток шва на край ткани не желателен, так как в этом месте прочность сшиваемых деталей значительно снижается, да и с эстетической точки зрения ровный шов смотрится лучше «зигзага». Для до-

полнительного усиления швы усиливают капроновой стропой, так что ее налив выборе ватрушки.

Дальше в параметрах выбора идет устройство санок. Важную роль играет количество ручек. Тут все зависит от количества человек, которые планируют пользоваться санками: минимум для конструкции ватрушек – одна пара ручек, максимум ограничивается только здравым смыслом. Одно ясно: ручки должны быть прочными. Существует два способа закрепления ручек: они либо крепятся на санки при помощи клея, либо пришиваются. И то, и другое – достаточно надежный метод, хотя два разных производителя могут на этот счет сказать прямо противоположные вещи.

ДЛЯ ПОЛНОГО СЧАСТЬЯ

Также производителю, поставщику товара и владель-

цу спортивного магазина следует задуматься о комплектации санок-ватрушек. чие – дополнительный плюс Мало кому охота лишний час проводить в поисках нужных приспособлений к спортивному снаряду, а если необходимое будет продаваться в комплекте, клиент порой будет готов даже переплатить. Так гласят результаты многочисленных исследо-

> Прежде всего, в комплекте должна идти сумка, чтобы санки можно было легко транспортировать. Камера также необходима, потому что без нее санки просто не будут скользить. Камеры для тюбинга – расходный материал, поэтому они должны продаваться также отдельно. Понятно, что к ним предъявляются иные требования, чем к автомобильным. Ключевыми параметрами в данном случае послужат легкость накачки, прочность и эластичность. seet





26 CΠΟΡΤ ΜΑΓΑЗИН № 11 • 2013 СПОРТ МАГАЗИН № 11 • 2013 **27** ОДЕЖДА • ТЕРМОБЕЛЬЕ

ТЕПЛОИЗОЛЯЦИЯ — ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ

СЕГОДНЯ В РУБРИКЕ «ОДЕЖДА» РЕЧЬ ПОЙДЕТ О ТЕРМОБЕЛЬЕ. МЫ СРАВНИМ РАЗЛИЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ИЗ КОТОРЫХ ОНО ПРОИЗВОДИТСЯ, РАССКАЖЕМ О ТОМ, КАК ОЦЕНИВАЮТ КАЧЕСТВО ПРОДУКТА И КАКИЕ ПАРАМЕТРЫ ВАЖНЫ ДЛЯ ПОТЕНЦИАЛЬНОГО ПОКУПАТЕЛЯ.



термобелья две функции, которые зачастую вступают в противоречие друг с другом. Вопервых, такая одежда должна отводить пот спортсмена от тела, чтобы тот не испытывал дискомфорта при занятиях. С другой стороны, термобелье должно сохранять тепло. Вернее, не так. Оно должно минимизировать потери тепла. То, что в термобелье можно согреться – несомненно, миф. Нижний слой спортивной одежды не может согревать, для этого существует верхняя одежда – куртки, спортивные штаны и прочее. Однако он может значительно замедлить потерю тепла, таким образом оберегая спортсмена от простуды, а также от растяжений и прочих травм, которые неизбежно возникнут, если мышцы не будут оставаться разогретыми на протяжении всей тренировки. Итак, что же обеспечивает эти свойства и как они не входят в конфликт? Ведь с удалением влаги испаряется и тепло.



С МОМЕНТА ИЗОБРЕТЕНИЯ ДО НАШИХ ДНЕЙ

Ответ прост: все это обеспечивается структурой материалов, из которых состоит данная разновидность спортивной одежды. Чтобы понять свойства этих материалов, проследим их эволюцию, то есть поговорим об истории вопроса.

Термобелье может быть изготовлено из самых разных материалов: полиэстера, полипропилена, шерсти, хлопка или их сочетаний. Полностью синтетические материалы лучше отводят влагу, они более долговечны. Добавление хлопка или шерсти делает термобелье более комфортным, что больше подходит для повседневного использования.

В самом начале термобелье делали из хлопка, однако он слишком хорошо впитывает влагу и удерживает ее у тела, что создает ощущение дискомфорта и препятствует терморегуляции. Использовалась также шерсть. Она лучше хлопка по термоизоляционным свойствам, но, в отличие от хлопка, промокает, а мокрая шерсть становится тяжелее и холоднее.

Следующим шагом стало использование для на-

тельного белья тканей из полипропилена. Полипропилен использовался потому, что он обладает хорошими гидрофобными свойствами — по сравнению с шерстью он почти не впитывает влагу. Таким образом, полипропилен остается теплым и легким во влажных условиях. И так как плетение подобной ткани весьма неплотное, ее поверхность покрыта сетью пор, через которые свободно отводятся испарения тела. Недостатком полипропилена является то, что он впитывает запахи тела, скатывается, образуя маленькие шарики на поверхности ткани, и оплавляется при сушке в сушильной машине или рядом с костром, вызывая резкий запах жженой пластмассы. Поэтому полиэстер, который меньше скатывается и обладает лучшим сопротивлением к высокой температуре, заменил полипропилен.

Но даже полиэстер не обеспечивает комфортных условий для кожи в теплую погоду по сравнению с сухим хлопком. Последний, в отличие от полиэстера, скручен из множества микроволокон, что делает его гораздо более мягким и приятным на ощупь. Кроме того, хлопок лучше облегает тело. Микроволоконное строение хлопка и его гидрофильность позволяет ему впитывать влагу, отводя ее от тела, до тех пор пока он не промокнет насквозь. Намокнув, хлопок начинает удерживать влагу у тела, и позволяет уже впитанной жидкости свободно циркулировать от кожи к поверхности одежды и в обратном направлении, действуя как тепловой насос. Это хорошо в теплую погоду, но плохо в холодную.

В ПОИСКАХ НОВЫХ РЕШЕНИЙ

Возникла задача создать такой материал, что будет таким же удобным, как хлопок, но который можно использовать и в теплую, и в холодную погоду, при этом ткань должна была обеспечивать спортсмену комфорт даже при намокании. Один из способов добиться этого — делать полиэстер из микроволокон, наподобие тех, из которых состоит хлопок. Это позволит материалу быть более приятным на ощупь, лучше облегать тело и красивее выглядеть, не впитывая при этом много воды и не отводить тепло от тела. Также можно «расчесать» материал, сделанный из микроволокна, так, чтобы он стал ворсистым с одной стороны, и носить изделие

экипировочный центр

• гимнастические скамейки от 2 м до 4 м – от 1900 руб.
• гимнастический мат 2 x 1 x 0 ,1 м – 1600 руб.
• хоккейные тренировочные фуфайки – от 350 руб.
• хоккейные рейтузы и гамаши – от 200 руб.

• www.sport-style21.ru
+7 (8352) 63-05-30

из такой ткани ворсистой стороной к телу. При этом внешняя поверхность будет покрыта множеством пор, что увеличит площадь, с которой происходит испарение. Материал Polartec – пример подобного строения ткани. Благодаря особому плетению волокон эта ткань высыхает в 2 раза быстрее натурального хлопка

Другой вариант микроволоконного материала для термобелья — ткань из волокон Coolmax. Так называется полиэстеровое волокно особой конструкции с четырехжильной нитью, обеспечивающее растяжение. Этот материал имеет площадь поверхности на 20% больше, чем волокно круглого сечения, и обладает повышенными капиллярными свойствами. Такая структура впитывает влагу, выделяемую телом, гораздо быстрее, и сразу переносит ее на наружную поверхность одежды, где она тут же испаряется.

В РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ

Для экстремально низких температур, помимо задачи терморегуляции и отведения влаги от тела, термобелье также должно выполнять функцию теплоизоляции. Обычно материалы для теплого нательного белья тоже

Чтобы максимально облегчить термобелье и сделать его тоньше, часто используется специальное объемное, или ячеистое, плетение ткани. Такая структура материала позволяет увеличить объем содержащегося в ткани воздуха, при этом сделать белье не слишком толстым и тяжелым



28 CПОРТ МАГАЗИН № 11 • 2013 29

ОДЕЖДА • ТЕРМОБЕЛЬЕ ОДЕЖДА • ТЕРМОБЕЛЬЕ



Кроме разницы в материалах, разные виды термобелья отличаются по климатическим ограничениям. Некоторые модели рассчитаны на более интенсивный отвод тепла, но почти не греют, другие наоборот, греют хорошо, а вот влагу отводят хуже, соответственно, каждая из моделей рассчитана на применение в своей области

обладают двусторонней конструкцией. При этом очень теплый внутренний ворс не только хорошо впитывает влагу от тела и переносит ее наружу, но и удерживает слой теплого воздуха вокруг тела. А прочная внешняя поверхность хорошо испаряет влагу наружу. Чтобы защитить внешнюю поверхность от скатывания и появления затяжек, в состав ткани часто добавляют прочные волокна нейлона

Очень важно, чтобы термобелье было эластичным и хорошо облегало тело. За счет этого увеличивается эффективность отведения влаги, и термобелье не сковывает движения при активных физических нагрузках. Достаточную эластичность дает наличие в составе тканей для термобелья специальных волокон (эластана, лайкры или спандекса). Поскольку термобелье находится в непосредственном контакте с кожей, желательно, чтобы ткань была обработана специальными антибактериальными пропитками, препятствующими размножению бактерий и впитыванию запахов. Кроме того, нательное белье должно быть выполнено с использованием специальных, плоских швов, не натирающих кожу.

Таким образом мы видим, что термобелье проделало большой путь от простых хлопковых фуфаек и кальсон до высокотехнологичных изделий из специальных материалов.

КОМПРОМИССА НЕ НАЙТИ

Кроме разницы в материалах, разные виды термобелья отличаются по климатическим ограничениям. Некоторые модели рассчитаны на более интенсивный отвод тепла, но почти не греют, другие наоборот, греют хорошо, а вот влагу отводят хуже, соответственно, каждая из моделей рассчитана на применение в своей области. Любителям зимней ры-



балки важнее термоизоляция, бегуны же, наоборот, обратят внимание на влаговыводящие свойства, поскольку во время бега человек обильно потеет. Расскажем об этой разнице

Итак, существуют три вида термобелья: теплосберегающее, влаговыводящее и гибридное. Первое предназначается для низкого и среднего уровня физической активности при прохладной, холодной или очень холодной температуре внешней среды. Рекомендуется к использованию при любой погоде, при необходимости удержания тепла. Принцип действия теплосберегающего термобелья прост. Любая ткань содержит в себе прослойку воздуха. Непосредственно соприкасаясь с телом, воздух нагревается до комфортной температуры. Следовательно, создается защитная прослойка между комфортной, теплой зоной возле кожи и холодной внешней средой. Чем больше прослойка, тем больше воздуха в ней содержится, тем меньше теплопроводность материала и тем теплее чувствует себя человек. Чтобы максимально облегчить термобелье и сделать его тоньше, часто используется специальное объемное, или ячеистое, плетение ткани. Такая структура материала позволяет увеличить объем содержащегося в ткани воздуха, при этом сделать белье не слишком толстым и тяжелым. В любой ткани неизбежна определенная потеря «теплозащитного» слоя воздуха, так как белье дышит. Если одежда не будет дышать и будет чрезмерно плотной или полностью герметичной, человек станет потеть, так как циркуляции воздуха в ткани не будет или она будет затруднена. В зависимости от состава ткани, ее толщины и вязки меняется и скорость циркуляции воздуха. Замедляя циркуляцию, мы уменьшаем потери тепла, получая более теплое термобелье, а увеличивая, делаем одежду более легкой. Достигается это несколькими способами. Например, некоторые синтетические нити, как мы уже говорили, полые внутри. Это несколько облегчает вес ткани и увеличивает термоизоляцию.

Влаговыводящее термобелье обладает способностью выводить излишнюю влагу с поверхности кожи. Термобелье данного вида производится из чистой синтетики. Использование специальных искусственных тканей улучшает влаговыводящие свойства термобелья. Принцип действия осно-

ван все на тех же процессах: между кожей и тканью, а также в самой ткани, находится воздух, нагревающийся от тела. Таким образом создается зона теплого воздуха. При нагревании воздух расширяется и создается зона повышенного давления. Температура внешней среды с холодным воздухом – зона пониженного давления. Теплый воздух, нагретый кожей, устремляется сквозь ткань наружу, попутно унося с собой испаряющиеся молекулы пота. Таким способом создается эффект вывода влаги. В данный момент мы говорим о синтетике, которая является, как правило, гигроскопическим материалом, то есть не впитывает влагу, в отличие от натуральных тканей.

Функциональное термобелье отличается улучшенным выводом влаги, существенным уменьшением впитывания, за исключением конденсации, что, в свою очередь, приводит к заметно ускоренному высыханию ткани. Все это вместе делает функциональное термобелье незаменимым помощником всем, кто занимается спортивной или физической деятельностью средней и высокой интенсивности, с сильным потением, требующей постоянного вывода влаги с поверхности кожи, а также предотвращения или существенного сокращения времени высыхания после физических нагрузок. Стоит обратить внимание, что температура внешней среды не имеет принципиального значения для процесса вывода пота. В холодных условиях выводится излишняя влага, что позволяет чувствовать себя суше и комфортнее во ЗА СЧЕТ ЭТОГО время нагрузок и не простудиться. В жарких погодных условиях тот же процесс поможет избежать перегрева во время интенсивных занятий и, опять же, переохлаждения и простуды после их прекращения.

ТОНКАЯ НАСТРОЙКА

Термобелье, сочетающее два вышеуказанных свойства, называется гибридным. Оно действует следующим образом. Теплосбережение заключает в себе уменьшение обмена воздуха, а вывод влаги, наоборот, требует его увеличения. Например, если термобелье очень теплое, оно заведомо плохо выводит влагу, и наоборот. То есть, увеличив толщи-

ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ ТЕРМОБЕЛЬЕ БЫЛО ЭЛАСТИЧНЫМ и хорошо ОБЛЕГАЛО ТЕЛО. **УВЕЛИЧИВАЕТСЯ** ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОТВЕДЕНИЯ ВЛАГИ, И ТЕРМОБЕЛЬЕ НЕ СКОВЫВАЕТ ДВИЖЕНИЯ



Итак, свойства конкретной модели термобелья зависят от состава ткани и ее структуры. Идеального решения для всех видов спорта, как мы видим, не существует, поэтому в любом неспециализированном спортивном магазине должны быть представлены несколько моделей этого вида одежды для разных спортивных дисциплин и различных погодных условий.



30 CΠΟΡΤ ΜΑΓΑЗИН № 11 • 2013 СПОРТ МАГАЗИН № 11 • 2013 31 **ИНВЕНТАРЬ** • ГОЛЬФ



ГОЛЬФ: КАК ИГРАЮТ НАЧИНАЮЩИЕ

НА ПРОТЯЖЕНИИ МНОГИХ ДЕСЯТИЛЕТИЙ ГОЛЬФ ЯВЛЯЕТСЯ СПОРТОМ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ.
ПО КРАСОТЕ И ПОПУЛЯРНОСТИ ОН ЗАНИМАЕТ ВЕДУЩИЕ ПОЗИЦИИ В МИРОВОМ СПОРТИВНОМ
СООБЩЕСТВЕ, СОЧЕТАЯ В СЕБЕ ДЕМОКРАТИЗМ И ЭЛИТАРНОСТЬ. ДАННЫЙ ВИД СПОРТА ПОМОГАЕТ
РАЗВИТЬ ТАКИЕ КАЧЕСТВА, КАК НАСТОЙЧИВОСТЬ, САМООБЛАДАНИЕ, УМЕНИЕ ВЫБИРАТЬ
ПРАВИЛЬНУЮ СТРАТЕГИЮ, СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА ДОСТИЖЕНИИ ПОСТАВЛЕННОЙ ЦЕЛИ. ГОЛЬФ
УЧИТ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ, ПРОЯВЛЯТЬ КУЛЬТУРУ ОБЩЕНИЯ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ. К ТОМУ ЖЕ ЭТО ОДИН ИЗ НЕМНОГИХ ВИДОВ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ,
В КОТОРОМ УДАЧНО СОЧЕТАЮТСЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩИЕ.

гольфе можно говорить бесконечно. Остановимся только на некоторых фактах. Немного можно найти видов спорта и проведения досуга, которые имели бы такую богатую историю, как эта древняя королевская игра.

Гольф — это вид спорта, которым занимаются и за которым наблюдают миллионы людей во всем мире. В 1971 году американский астронавт Алан Шепард даже попытался сыграть в гольф на поверхности Луны во время экспедиции Аполлон-14. Но из-за слабого лунного притяжения и отсутствия атмосферы мячик пролетел несколько километров и потерялся.

ТАКТИКА И СТРАТЕГИЯ

В гольфе изначально заложено многообразие. Он никогда не будет скучным. Тот факт, что не существует двух одинаковых полей для гольфа, ставит эту игру в особое положение. Да и погодные условия каждый раз как будто меняют поле. Требования, предъявляемые игрой в зимний день, отличаются от тех, с которыми можно столкнуться в жаркий летний вечер.

Гольф — это игра, в которой начинающий спортсмен имеет возможность соревноваться с мастером. Система игры с гандикапом (особой системой учета результатов) означает, что оба могут играть на одном поле, по одинаковым правилам, в один и тот же день и полу-

чить удовольствие от настоящей спортивной борьбы. Если бы новичок в теннисе решился сыграть матч с профессионалом, то он, вероятно, даже не заметил бы летящего в его сторону мяча. Но борьба с легендарным гольфистом Тайгером Вудсом оказалась бы равной, так как он предоставил бы новичку фору в ударах по системе гандикапов.

Нет сомнений, что из всех видов спорта, которые заботливые родители могут предложить детям, гольф будет подарком на всю жизнь.

Гольф больше, чем просто спорт, это великая игра по правилам уважения и этикета. «Играй мяч так, как он лежит, играй на той площадке, что есть, и в любом случае поступай по чести», — таков один из главных принципов гольфа, Fair Play, «честная игра».

Гольф-поле — прекрасное место для дружеского общения. Во всем мире более 60 млн человек играет в гольф. Умение играть в гольф — это также элемент престижа в современном бизнесе.

АКТИВНОСТЬ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Дети бывают часто вовлечены в активные командные игры, которыми они могут заниматься только в юности. Но игра в гольф открыта для людей практически любого возраста. Научившись, в гольф играют всю жизнь, сохраняя высокие игровые навыки.

Эта игра учит хорошим манерам и спортивному мастерству. Любой опытный гольфист скажет вам, что гольф – это спорт, требующий терпения. Если некоторые дисциплины поощряют демонстрацию злости и соперничества, то гольф учит упорству, спокойствию и настойчивости. Справляясь с разочарованиями во время игры, стремясь к концентрации и собранности, дети учатся быть терпеливыми. Как следствие, внутренняя дисциплина приводит к повышению успеваемости в школе. Гольф предлагает множество различных игровых ситуаций и требует постоянного принятия тактических решений, что часто необходимо и во взрослой жизни. Играя в гольф, дети развивают умение мыслить стратегически. Также это один из немногих видов спорта, в котором удачно сочетаются физическая и интеллектуальная составляющие.

СБОРНАЯ В КРАТЧАЙШИЕ СРОКИ

В октябре 2009 года на сессии Международного олимпийского комитета принято решение о включении гольфа в программу Олимпиады-2016, которая состоится в Рио-де-Жанейро (Бразилия). Поэтому возникла необходимость подготовки спортсменов, достойных представлять нашу страну на международных турнирах.

Многие спросят: «Как же заниматься гольфом в условиях школы?» Существует множество программ по обучению детей игре в гольф, одна из них — «Starting New At Golf», или просто SNAG. Здесь основной мишенью является Flagsticky—аналог лунки в гольфе. Основание мишени покрыто липучкой. Специальный болт вверху основания позволяет открыть мишень и наполнить ее водой или пес-



ком, что обеспечивает устойчивость при установке на любую ровную поверхность.

SNAG используется профессиональными гольфистами для обучения молодежи в более чем 40 странах мира. Это спортивная игра, которая содержит все основные элементы гольфа. Занятия и турниры могут проводиться на небольших территориях, в закрытых помещениях или на открытом воздухе в любое время года. В системе используется специально созданное снаряжение и необычные обучающие инструменты, которые позволяют добиться быстрого прогресса и видимого результата в освоении основных приемов игры в гольф. Специального оборудования здесь не требуется. Снаряжение компактно, мобильно, просто в установке и безопасно. Занятия развивают координацию движений, подвижность, точный расчет, умение выбирать правильную стратегию. Данная методика позволяет обучать гольфу детей с ограниченными воз-

с ограниченными вс можностями.

Все удары выполняются со стартового коврика. Желтая стрелка помогает правильно направить мяч. Коврик защищает игровую поверхность от возможных повреждений при ударе. Sport

32 CПОРТ МАГАЗИН № 11 • 2013 CПОРТ МАГАЗИН № 11 • 2013

ОДЕЖДА И ОБУВЬ • ОБУВЬ С МОДИФИКАЦИЯМИ



ВВЕРХ И ВПЕРЕД.

ФИТНЕС И ПРЫЖКИ: ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО?

СЕГОДНЯ МЫ ПОГОВОРИМ ПРО ОБУВЬ С РАЗЛИЧНЫМИ ПРИСПОСОБЛЕНИЯМИ ДЛЯ ПРЫЖКОВ. ОНА БЫЛА РАЗРАБОТАНА В 90-Е ГГ. ПРОШЛОГО ВЕКА. ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ТАКАЯ ОБУВЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ УДАРНУЮ НАГРУЗКУ НА СУСТАВЫ ПРИ БЕГЕ. ОНА ПОМОГАЕТ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ, АЭРОБИКОЙ, А ТАКЖЕ ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ ПОСЛЕ ТРАВМ.

ассуждения о пользе бега наверняка покажутся читателям бессмысленными из-за своей очевидности. Мало кто, однако, вспоминает о вреде, наносимом нашему организму во время бега на большие дистанции. Он никак не отменяет пользы от физических упражнений, но забывать о негативных последствиях бега не стоит.

Основная проблема практически всех видов спорта — повышенные нагрузки на суставы, вызываемые повторяющимися ударными воздействиями. Поэтому продолжительность тренировки для спортсмена определяется тем, какую нагрузку могут вынести его суставы. Спортивные соревнования требуют выработки взрывной силы. Исследования показывают, что в зависимости от скорости бега, суставы испытывают нагрузку 3-5 G.

ИЗОБРЕТЕНИЕ ДЛЯ УДОВОЛЬСТВИЯ

Многие производители кроссовок утверждают, что их обувь снижает нагрузку на суставы за счет амортизации, которую

обеспечивает подошва. Однако защита, которую обеспечивают такие кроссовки, все равно недостаточна во многих случаях.

Задумывались ли изобретатели прыжковой обуви о том, как дать людям возможность передвигаться на большие расстояния, не повреждая суставы, пытались ли придумать новый способ развлечения или просто завоевать рынок — мы не знаем. Однако можно с уверенностью сказать, что и то, и другое, и третье у них получилось.

Сегодня наиболее известные из ботинок, предназначенных для прыжков, – Jolly Jumpers и Kangoo Jumps. Поговорим об этих двух видах, опишем их достоинства и недостатки.

ляют собой ботинки с длинными приспособлениями, которые пружинят от земли при каждом шаге. На них довольно сложно встать в первый раз, а при отсутствии должной ловкости и координации падать будет достаточно высоко. Однако, совладав с ними, даже не слишком подготовленный человек сможет с ходу сделать несколько несложных прыжковых трюков. Если же обучение продолжится. обладатель этих ботинок будет способен выполнить сальто, прыжок с задним захватом и даже серию прыжков через значительные препятствия.

Jolly Jumpers представ-

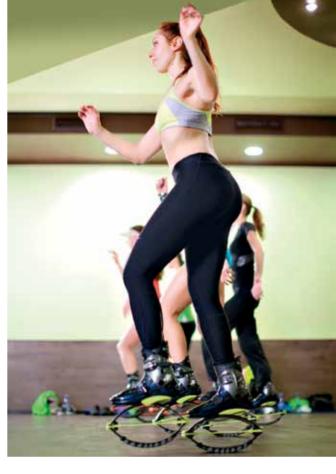
ЭКСТРЕМАЛАМ НА ЗАМЕТКУ

У Jolly Jumpers большой потенциал для тех, кто хочет научиться зрелищным трюкам и не боится вызовов, которые бросает экстремальный спорт. Их несомненные достоинства — возможность далеко или высоко прыгать, возможность без особых усилий передвигаться на относительно большие расстояния и необычный внешний вид, который они придают своему хозяину.

Из недостатков можно отметить главным образом то, что Jolly Jumpers сложны в освоении. Потребуется некоторое время, чтобы научиться ходить на них без посторонней помощи, не падая, а порог вхождения в сообщество экстремальных джамперов довольно высок. Кроме того, при малейшей ошибке есть риск упасть и получить серьезную травму, вплоть до перелома.

ФИТНЕС И ЗДОРОВЬЕ

Kangoo Jumps — вариант для тех, кто не стремится посвятить себя экстремальному спорту, а хочет либо просто



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭТОЙ ОБУВИ СНИЖАЕТ НАГРУЗКУ НА СУСТАВЫ ДО 80% ОТ ОБЫЧНОЙ И НА 25% УЛУЧШАЕТ



активных развлечений, либо веселых фитнес-тренировок. В 1995 году был проведен ряд научных исследований, которые подтвердили, что использование этой обуви снижает нагрузку на суставы до 80% от обычной, улучшает осанку, укрепляет глубокие мышцы спины и трофики межпозвоночных дисков, а также на 25% улучшает жиросжигание.

Kangoo Jumps – обувь, так же, как и Jolly Jumpers, оснащенная пружиной. Но пружина здесь не достигает метра в длину, а всего лишь выступает в виде небольшой конструкции на подошве ботинка. Возможностей для экстремальных трюков у данного вида обуви меньше, однако, сами по себе они имеют ряд преимуществ. Самое главное - то, что Kangoo Jumps разгружают сустав при приземлении с прыжка. Да, они создают нагрузку на суставы, но без ударного воздействия.

Руководствуясь этими соображениями, многие фитнес-тренеры взяли данный вид обуви на вооружение. Сегодня во многих российских фитнес-клубах можно увидеть в расписании группы, занимающиеся в кенгу-джамперах. Они появились в Ростове, Сыктывкаре, Уфе, Екатеринбурге, Питере, Рязани, Владимире, Сургуте и других городах.

Прыжки с этими приспособлениями могут значительно увеличить выносливость, держать мышцы в тонусе, а также улучшить координацию движений и способность держать равновесие. Риск получения травм во время занятий крайне мал, так как упасть, занимаясь на джамперах, можно с тем же успехом, что и в обычных кроссовках во время любой другой тренировки, да и последствия от падения будут столь же МЯГКИМИ. Sport

34 CHOPT MALA3MH № 11 • 2013 CHOPT MALA3MH № 11 • 2013

ОДЕЖДА ДЛЯ БОДИБИЛДИНГА: ОБЩЕЕ И ИНДИВИДУАЛЬНОЕ



ОБЫЧНО СПЕЦИАЛИЗИРОВАННУЮ СПОРТИВНУЮ ОДЕЖДУ ПОКУПАЮТ ТЕ, КТО ДАВНО И ПЛОТНО ЗАНИМАЕТСЯ КАКИМ-ЛИБО ВИДОМ СПОРТА. НОВИЧКИ ПРЕДПОЧИТАЮТ ОБЫКНОВЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ КОСТЮМЫ, А ОПЫТНЫЕ СПОРТСМЕНЫ ВСЕГДА ПРИОБРЕТАЮТ ТАКУЮ ОДЕЖДУ, КОТОРАЯ ТОЧНО СООТВЕТСТВУЕТ ТРЕБОВАНИЯМ КОНКРЕТНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. БОДИБИЛДЕРЫ — НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ.

> ля начала разберемся, чего бодибилдер ждет от одежды. Прежде всего это обеспечение телу комфортной температуры и защита от травм. Также накладывает свои ограничения на фактуру и фасон ткани то, что занятия проходят в зале.

ТРИ СВОЙСТВА МАТЕРИАЛА

Во многих видах спорта от одежды требуется, чтобы она сохраняла тепло спортсмена во время занятий. Это относится и к курткам для бега, и к футбольным майкам, и ко многому другому, но для бодибилдера такое свойство ткани будет явно лишним: в зале поддерживается комфортная температура, а перерывы между подходами спортсмен делает небольшие, так что мышцы не успевают остыть.

Какими свойствами действительно должна обладать ткань одежды для бодибилдинга? Их три: прочность, гидрофильность и способность дышать. Первое - стандартное требование, предъявляемое к любой спортивной одежде. Второе обусловлено тем, что во время занятий бодибилдеры интенсивно потеют, и нужно отводить влагу

от тела, чтобы не было неприятных ощущений. Здесь же поможет способность

НЕМНОГО СВОБОДНЕЕ

Что же касается фасона и кроя одежды, то тут трудно сказать что-то определенное. Единственное, что можно заметить - хороший спортивный костюм для культуриста не сковывает движений. Спортсмен должен иметь возможность выполнять любые упражнения, поэтому спортивный костюм его размера должен сидеть на нем немного свободно, но не слишком, потому что иначе края могут цепляться за снаряды, что чревато травмами не только для самого атлета, но и для окружающих.

В основном же фасон определяется атлетом индивидуально в зависимости от температуры в зале и времени года. Если в зале 25 градусов, спортсмен оденется в короткие шорты и борцовку, при 22-23 он предпочтет майку с короткими рукавами и шорты подлиннее, наконец, если температура будет ниже 20, на бодибилдере будет рашгард или футболка с длинными рукавами, выполненная из более теплой ткани, а также длинные спортивные штаны.

ПОДЧЕРКИВАТЬ, НЕ ВЫДЕЛЯТЬ

Одежда для бодибилдеров должна быть скроена таким образом, чтобы выигрышно смотреться на широкой фигуре. Владельцам спортивных магазинов и оптовым поставщикам следует иметь в виду, что стандартный размер одежды для бодибилдеров больше, чем размеры обычных спортивных костюмов. Самый распространенный размер будет на два больше, чем, скажем, для беговых костюмов. sport



ТРЕНАЖЕРЫ • ШТАНГИ **ТРЕНАЖЕРЫ** • ШТАНГИ

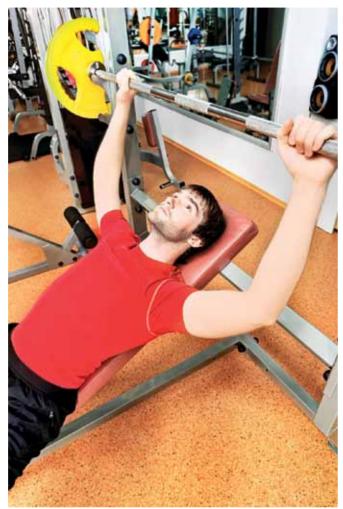
КАЧЕСТВО ШТАНГИ СКЛАДЫВАЕТСЯ ИЗ КАЧЕСТВА КОМПОНЕНТОВ

КАКИЕ ШТАНГИ НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ? ОТВЕТА НА ЭТОТ ВОПРОС НЕ СУЩЕСТВУЕТ, ПОТОМУ ЧТО ОН НЕ СОВСЕМ ВЕРНО СФОРМУЛИРОВАН. ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ ШТАНГИ ФОРМИРУЮТСЯ ИЗ ПРЕИМУЩЕСТВ И НЕДОСТАТКОВ ЕЕ СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ: ГРИФА, БЛИНОВ, ЗАМКОВ И ПРОЧЕГО.

реимущества занятий со свободными весами трудно переоценить. В отличие от блоковых тренажеров штанги, гантели и гири обеспечивают более плавную проработку мышц, поскольку не создают трения, затрудняющего прямые движения и облегчающего обратные. Кроме того, они совершенствуют координацию движений, развивают чувство равновесия, что важно во множестве видов спорта.

Однако перечисленные снаряды весьма травмоопасны, особенно штанга. Риск можно минимизировать, если тренироваться с партнером, поручив ему страховку в критические моменты. Еще один способ обезопасить себя – использовать силовую раму, которая оберегает снаряд и атлета от падения. Тяжелые упражнения вроде приседаний следует выполнять с использованием атлетического пояса. Но в любом случае необходимо владеть техникой упражнений. Последняя требует тщательного изучения под руководством опытного спортсмена, а лучше всего – профессионального тренера. Однако такой способ не подходит тем, кто хочет открыть свой зал. Им самим вряд ли придется делать жим на свежеприобретенной скамье, однако за травмы, полученные клиентами, несут ответственность прежде всего владельцы залов и инструкторы. Чтобы первые жили спокойной жизнью, существует простой способ снизить травмоопасность. Все, что для этого нужно - грамотно подойти к выбору оборудования для тренажерного зала. Прежде всего это касается штанг и всего, что с ними связано. Также правильный выбор оборудования позволит привлечь в тренажерный зал более широкую аудиторию, потому что от качества и предназначения оборудования целиком зависит контингент

Итак, начнем наше руководство по выбору штанги и ее комплектующих. Для начала поговорим об одной из самых главных частей - грифе.





ГРИФ - ЭТО ОСНОВА

Прежде всего важно отметить, что гриф олимпийской штанги не монолитен. Втулки соединены с центральной частью посредством подшипников - это позволяет минимизировать крутящий момент, который при некоторых движениях передавался бы дискам. Покупая олимпийскую штангу, проследите, чтобы втулки свободно вращались, время от времени смазывайте подшипники. Несмазанные подшипники могут сыграть злую шутку при работе с большими весами.

Распространенный термин «стандартный гриф» может соотноситься с любым из стандартов. Не уточнив диаметр втулки, покупатель не может определить, какой именно стандарт имеется в виду.

Тренировочный гриф – понятие, объединяющее изделия европейского (Kettler) и американского (Weider) стандартов, а также упрощенные (укороченные, облегченные или менее прочные) аналоги олимпийских соревновательных грифов. Гриф для тренировок может иметь длину от 1200 до 2200 мм и весить от 5 до 20 кг. Преимущество стандартов Weider и Kettler – возможность использования легких дисков в составе как штанги, так и гантели.

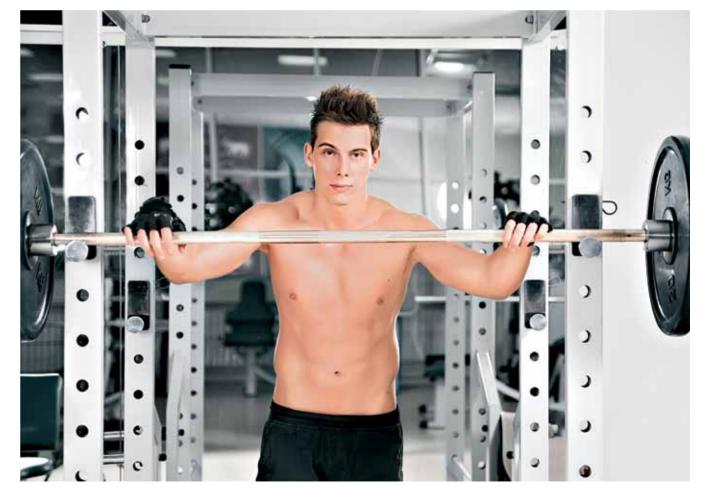
Обратите внимание на максимальную нагрузку и длину втулок. Чем меньше данные параметры, тем раньше придется покупать новый гриф. Новичку подойдет изделие, выдерживающее 100 кг и обладающее втулками длиной от 25 см. Если максимальная нагрузка не указана, гриф лучше не приобретать вовсе.

Имейте в виду, что во многих упражнениях штанга используется вместе со стойкой или скамьей, о которых мы поговорим позже. Расстояние между опорами большинства стоек лежит в пределах 100-110 см, большинства жимовых скамей – в пределах 110-120 см. Естественно, что длина центральной части грифа должна превосходить эти величины хотя бы на 15 см, чтобы насечку по всей длине. Но

СТОПОРНЫЕ ЗАМКИ **ИСПОЛЬЗУЮТСЯ** ВМЕСТЕ С ГЛАДКИМИ ВТУЛКАМИ, на которых ФИКСИРУЮТСЯ С ПОМОЩЬЮ РЫЧАГА

спортсмен мог взять гриф нормальным хватом. Также хорошо, если небольшие отрезки поверхности грифа будут рифлеными. Это касается прежде всего центральной части и отрезков от блинов до концов стойки, то есть тех участков грифа, за которые будет браться пауэрлифтер. Некоторые необрезиненные грифы также имеют облегчающую хват чаще всего она наносится с промежутками – это облегчает выбор ширины хвата и обеспечивает его симметричность. Если насечка сплошная, то атлету, скорее всего, придется наносить метки самостоятельно.

Что касается материалов, то наиболее распространены грифы из хромированной стали. Иногда предназначенная для хвата часть покрыта резиной. Можно найти



38 CΠΟΡΤ ΜΑΓΑЗИН № 11 • 2013

ТРЕНАЖЕРЫ • ШТАНГИ

изделия безо всякого покрытия, обычно изготовленные из нержавеющей стали. Профессиональные пауэрлифтеры используют дорогие грифы из высокопрочных сплавов, выдерживающие несколько сот килограммов. Здесь есть небольшая опасность. Если гриф выдерживает N килограмм, это не значит, что он сломается сразу, как только на него навесят N+1. Однако через некоторое время он начнет слегка прогибаться, что с каждым навешиванием тяжелых блинов будет заметнее и заметнее.

ДРУГИЕ ГРИФЫ

В то время как стандартные грифы более-менее универсальны, нестандартные используются в ограниченном числе упражнений. Поэтому приобретают их в основном владельцы тренажерных залов либо атлеты со стажем. Наиболее популярные представители данной группы — изогнутые. Предназначены они в основном для тренировки рук. Данная разновидность снижает нагрузку на запястья, изолирует рабочие мышцы, перераспределяет нагрузку между их головками.

Грифы для параллельного хвата имеют те же преимущества, что и изогнутые, но сильнее перераспределяют нагруз-

ТЯЖЕЛЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ВРОДЕ ПРИСЕДАНИЙ СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АТЛЕТИЧЕСКОГО ПОЯСА. НО В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМО ВЛАДЕТЬ ТЕХНИКОЙ УПРАЖНЕНИЙ



ку. Смещение акцента важно потому, что помогает возобновить мышечный рост в случае застоя.

Трэп-грифы предназначены для более удобного выполнения становой тяги, при этом спина нагружается слабее, а ноги — сильнее, чем при работе с прямым грифом. В зависимости от формы могут также называться ромбовидными или шестиугольными.

Толстые шестиугольные трэп-грифы могут достигать 70 мм в диаметре, что позволяет укрепить мышцы предплечья и усилить хват.



ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ДИСКОВ

Самое важное в дисках – диаметр отверстия, который обычно на 1 мм превосходит диаметр втулки: 26 мм для американской штанги, 31 мм для европейской и 51 мм для олимпийской.

Следующий по значимости параметр — покрытие. Хромированные изделия холодны на ощупь, их наименее приятно брать в руки, кроме того, они способны повредить пол острыми краями. Зато эстетически это наиболее привлекательный вариант. Обрезиненные диски наиболее удобны и безопасны. Но если резина темная, могут оставлять характерные следы на полу. Некоторых смущает запах резины — это актуально, если штангу планируется разместить в жилой комнате. Пластиковая оболочка следов не оставляет, однако может расколоться при падении.

Чтобы штанга не каталась по полу, некоторые производители изготовляют диски в форме восьмиугольников. Встречаются также изделия, снабженные для удобства ручками. У восьмиугольных блинов есть один недостаток: при падении такой блин может удариться о пол острым углом, тогда площадь взаимодействия будет очень маленькой, а давление на квадратный сантиметр пола — колоссальным.

Такие инциденты могут здорово повредить даже покрытие в зале, не говоря уже о домашних полах, не предназначенных для серьезных нагрузок.

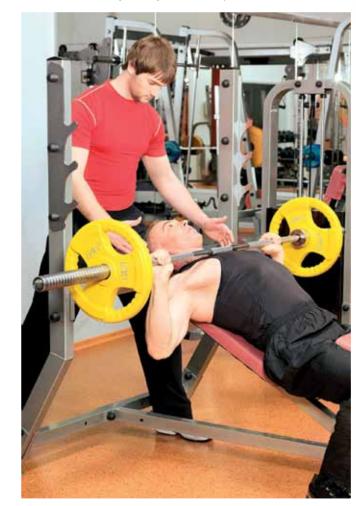
НАДЕЖНОСТЬ КРЕПЛЕНИЯ

Наиболее распространены три вида замков: автоматические, стопорные замки и гайки. Автоматические сами фиксируются с помощью подпружиненного упора, легко надеваются и легко снимаются, обеспечивая достаточно надежную фиксацию. Используются вместе со втулками, на которые нанесены кольцевые борозды.

Гайки на автоматических замках долго фиксируются, однако наиболее надежны. Они встречаются двух видов: гайки Вейдера и гайки Kettler, которые различаются диаметром: 25 и 30 мм соответственно. Используются с грифами американского и европейского стандартов.

Стопорные замки используются вместе с гладкими втулками, на которых фиксируются с помощью рычага. Устанавливаются они легко, однако надежностью не отличаются. Стандартная масса пружинного и зажимного замков — 2,5 кг. Бывают еще олимпийские замки для соревнований, которые затягиваются на втулке, подобно хомуту. По надежности они приближаются к гайкам, по удобству — к стопорным замкам. Выпускаются также пружинные замки, похожие на пружины в деревянных прищепках. Удобный, но ненадежный вариант.

Штангу можно купить как целиком, так и по частям, причем оба варианта практически одинаковы по цене. Готовая штанга идеальна в качестве первой покупки: не надо заботиться о совместимости комплектующих. По отдельности грифы и диски приобретают спортсмены, которым необходимо дополнить существующий набор.





В то время как стандартные грифы более-менее универсальны, нестандартные используются в ограниченном числе упражнений. Поэтому приобретают их в основном владельцы тренажерных залов либо атлеты со стажем





на этом стоим

Теперь скажем несколько слов о том, какой должна быть стойка, а также о том, какой она быть не должна.

Основные достоинства скамьи – прочность и удобство. Так, материал, из которого сделана стойка, тоже имеет значение. Скамья не может быть тонкопрофильной, иначе первый же атлет с большими рабочими весами рискует сломать скамью своим весом, а значит, получить серьезную травму при падении.

Даже если в зале катастрофически не хватает места, узкую скамью приобретать нельзя ни в коем случае. Широкая скамья для штанги никому не станет помехой, а чересчур узкая может создать проблемы для доброй половины профессиональных спортсменов. Если в тренажерном зале действительно мало места, имеет смысл приобрести многофункцио-

нальную скамью с большим количеством разных обвесов, но тонкую – ни в коем случае.

Важный компонент стойки — страховочные крюки. Они нужны для того, чтобы спортсмен, занимающийся один, смог положить слишком тяжелый вес, который он вдруг по каким-либо причинам не смог взять.

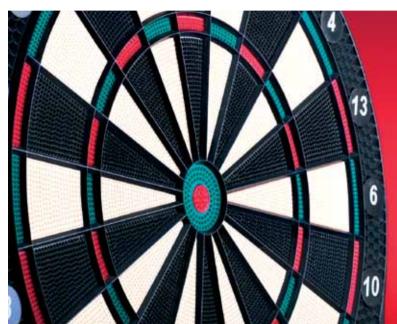
И еще один важный компонент – материал обивки. Он не должен быть аллергенным, слишком мягким или рыхлым. Наконец, необходимо следить за расположением швов. Все швы на обивке располагаются строго снизу, иначе пауэрлифтер будет чувствовать себя принцессой на горошине, а при плохом раскладе поцарапает спину до крови. Таким образом мы видим, что при помощи грамотного подбора оборудования можно если не избежать травматизма в тренажерном зале, то существенно снизить

Doro: www.shutterstock.cor

40 CПОРТ МАГАЗИН № 11 • 2013 CПОРТ МАГАЗИН № 11 • 2013

БЕЗОПАСНЫЙ ВАРИАНТ ИЛИ БЕЗДУШНЫЙ ЭРЗАЦ?

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ЭЛЕКТРОННОГО ДАРТСА



ТЕХНОЛОГИИ ПРОНИКАЮТ ВСЮДУ, ДАЖЕ В ТРАДИЦИОННЫЕ ИГРЫ, ПРИВЫЧНЫЕ ДЛЯ МНОГИХ. ДАРТС НЕ СТАЛ ИСКЛЮЧЕНИЕМ: ЭЛЕКТРОННЫЕ МИШЕНИ ПОЯВИЛИСЬ ОТНОСИТЕЛЬНО НЕДАВНО, НО УЖЕ ЗАВОЕВАЛИ СЕБЕ МЕСТО НА РЫНКЕ. ЛЮДИ, ОДНАКО, НЕ СПЕШАТ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ОБЫЧНЫХ МИШЕНЕЙ. КАКОВА ПРИЧИНА ЭТОГО? ЧТО ЭТО — РЕТРОГРАДСТВО ИЛИ ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ?

радиционно мишени для дартса стоят во многих развлекательных центрах, спортивных комплесах, офисах, питейных заведениях. Но задумываться о том, что соседство острых дротиков и скоплений людей опасно, игроки в дартс начали относительно недавно. В самом деле, когда-то стрельба из лука в баре считалась нормальной (а именно благодаря английским лучникам эта игра появилась на свет), но времена меняются. Посетители кафе не хотят травмировать своих друзей, а руководство подобных заведений боится обвинений в нарушении техники безопасности.

ОПАСНОСТЬ МИНОВАЛА

Поэтому для многих электронный дартс стал отличным выходом. Он считается менее опасным, потому что в него зачастую играют дротиками без заостренных наконечников. На дротиках располагаются чипы, которые при попадании в мишень активируют соответствующие схемы внутри. Правда, есть виды электронного дартса, в которых применяются обыкновенные дротики с металлическими наконечниками. Тогда вся система взаимодействия находится внутри мишени.

Отличие же самих электронных мишеней от обычных классических заключается в том, что первые обладают рас-

ширенным функционалом. Например, электронные мишени могут подсвечивать сектор, в который попал дротик, проигрывать мелодии, издавать звуки. Некоторые из мишеней могут выводить на дисплей количество очков, набранных за три броска.

ВИРТУАЛЬНЫЙ ПРОТИВНИК

Самые последние модели электронного дартса оснащены несколькими дисплеями и расширенным управлением. Они позволяют выбрать вид игры, могут запоминать и суммировать набранные баллы, а в отсутствие соперника могут эмулировать броски второго игрока с заданной сложностью, от полностью

случайных до распределения, сдвинутого вокруг определенных секторов. Если играть командой, то можно задавать время выключения мишени и вводить в память имена игроков. И, как мы уже говорили, солидным преимуществом электронного дартса, в случае, если игра ведется пластиковыми дротиками, будет безопасность для окружающих.

Электронные мишени часто используются профессиональными игроками, которые хотят подготовиться к соревнованиям. Считывая показания с дисплея, игрок может проанализировать собственные броски и понять, что в его системе выступлений и тренировок нуждается в улучшениях и доработках.

ПОЧЕМУ НЕТ?

Назревает вопрос: почему, если электронные мишени так хороши, люди не перешли на них полностью? Чтобы получить ответ, надо описать недостатки электронных мишеней и рассказать о преимуществах традиционного дартса.

Начать надо с того, что, хоть электронные мишени и считаются более долговечными, это не всегда так. Нужно понять, что с чем мы сравниваем. Да, электронная мишень прослужить дольше любительской, однако

Самые последние модели электронного дартса оснащены несколькими дисплеями и расширенным управлением. Они позволяют выбрать вид игры, могут запоминать и суммировать набранные баллы, а в отсутствие соперника могут эмулировать броски второго игрока с заданной сложностью, от полностью случайных до распределения, сдвинутого вокруг определенных секторов

профессиональная сизалевая даст ей сто очков вперед. Кроме того, если играть обыкновенными дротиками, а не специальными пластиковыми, большинство электронных мишеней будут портиться очень быстро. Во-вторых, дротики для электронного дартса тоже постепенно приходят в негодность. У некоторых производителей это происходит так быстро, что дротики смело можно записывать в расходный материал.







В ЭЛЕКТРОННУЮ МИШЕНЬ НЕЛЬЗЯ МЕТАТЬ ДРОТИКИ ТЯЖЕЛЕЕ 20 Г, ТАК КАК ОНИ ЕЕ ПОВРЕЖДАЮТ. НО ЧТО ДЕЛАТЬ ИГРОКУ, КОТОРЫЙ ПРИВЫК К ТЯЖЕЛЫМ, ОСНОВАТЕЛЬНЫМ ДРОТИКАМ?

дротикам? Менять манеру игры? Переквалифицироваться?

Еще одной проблемой можно назвать большой процент отскока, но не для всех это качество будет отрицательным. Многие игроки будут рады такой возможности отточить свою технику.

Наконец, многие выбирают классические мишени из соображений эстетики. Проигрывание мелодий и свет секторов — хорошие, полезные свойства, но многим людям нравится слушать стук металлических дротиков, вонзающихся в сизаль. Да и дисплей кому-то понравится, а кому-то испортит удовольствие.

Итак, мы рассмотрели оба варианта — электронный дартс и классический. Достоинств и недостатков много и у того, и у другого. Таким образом, можно сделать вывод, что предпочтения у всех разные, поэтому вряд ли когда-нибудь один вид мишеней вытеснит другой на рынке: слишком уж много любителей традиционного дартса, чересчур велики расходы на электронную версию этой всемирно известной игры. 5905

42 CПОРТ МАГАЗИН № 11 • 2013 CПОРТ МАГАЗИН № 11 • 2013

Эллиптический тренажер

регулирования нагрузки ST-9203

7 425.00 ₽

с магнитной системой

регулировки нагрузки; показатели время, скорость, расстояние, потраченные

коэффициент метаболизма

калории, пульс

инлекс массы тела

температура, функция восстановления сердцебиения,

функция болифат

«Формула спорта» +7 (495) 771-64-88

8 уровней регулировки нагрузки; показатели время,

скорость, расстояние

тотраченные калории

пульс, сканирование одометр маховик 5 кг.

вес пользователя

ло 120 кг

Эллиптический тренажер

регулирования нагрузки ST-9207

с магнитной системой

вес пользователя

маховик 6 кг.

Эллиптический тренажер с магнитной системой регулирования нагрузки ST-9204

регулировки нагрузки; показатели время, скорость, расстояние, потраченные калории пульс, функция опрелеления массы тела 100 ределения массы тела, рекс скорости обмена веществ в организме, маховик 8 кг., вес пользователя ло 150 кг

> «Формула спорта» +7 (495) 771-64-88 www.atlants.ru

8 225.00 ₽

Эллиптический тренажер с магнитной системой регулирования нагрузки ST-9208

> показатели время скорость, расстояние ые калории пульс, сканирование одометр маховик 4 кг. вес пользователя ло 110 кг

«Формула спорта» +7 (495) 771-64-88

Эллиптический тренажер

регулирования нагрузки ST-9211

6 922.00 ₽

5 990.00 ₽

с магнитной системой

регулировки нагрузки; показатели время, скорость, расстояние, потраченные

расстояние, потраченные калории, пульс, индекс массы тела, температура, функция восстановления сердцебиения, функция бодифат; маховик 6 кг.;

вес пользователя

«Формула спортах

+7 (495) 771-64-88

Беговая дорожка

8 уровней регулировки

нагрузки. 5-ти программный компьютер, измеряющий время, скорость, расстояние, потраченные калории,

функция измерения пульса

Размер бегового полотна

340х2380 мм эноль. Вес пользователя до 110 кг.

«Формула спорта»

+7 (495) 771-64-88

с магнитной системой

регулирования нагрузки «STINGRAY» ST-8266MC

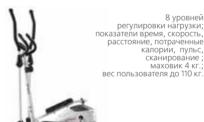
www.atlants.ru

до 120 кг

«Формула спорта» +7 (495) 771-64-88 6 610.00 ₽

8 045.00 ₽

Эллиптический тренажер с магнитной системой регулирования нагрузки ST-9210



«Формула спортах +7 (495) 771-64-88 **5 590.00** ₽

Степпер поворотный с ручкой «STINGREY» ST-S012



«Формула спортах +7 (495) 771-64-88 2 645.00 ₽

Эллиптический тренажер с магнитной системой регулирования нагрузки ST-9202

регулировки нагрузки; рказатели время, скорость, расстояние, потраченные калории, пульс инлекс массы тела. коэффициент метаболизма температура, функция восстановления сердцебиения, функция болифат маховик 5 кг

7 425.00 P

Эллиптический тренажер с магнитной системой регулирования нагрузки ST-9205



7 910.00 ₽

Эллиптический тренажер с магнитной системой регулирования нагрузки ST-9209



«Формула спорта» +7 (495) 771-64-88

показатели время

вес пользовател до 110 кг

Компьютер с дисплеем, измеряющий время. разовый и общий подсчет количества шагов, потраченные калории, функция сканирования; вес пользователя до 100 кг

+7 (495) 771-64-88 1 995.00 ₽

регулировки нагрузки; показатели время, скорость, расстояние, потраченные калории, пульс, функция определения массы тела, индекс скорости обмена веществ в организме маховик 7 кг. вес пользователя

«Формула спорта» +7 (495) 771–64–88

«Формула спорта»

+7 (495) 771-64-88



6 865.00 ₽

Степпер поворотный с ручкой «STINGREY» ST-7706



Велотренажер с магнитной системой регулирования агрузки «STINGREY» ST-7093

8 уровней регулировки нагрузки; показатели время, скорость, ные калории пульс, функция регулируемое эложение сидения по вертикали; маховик 4,2 кг; вес пользова до 100 к

Велотренажер с магнитной

нагрузки «STINGREY» ST-7145

Беговая дорожка

«Stingray»ST-8952

Движение бегового полотна при

1,0 л.с./пиковая нагрузка 2,0 л.с.,

Скорость движения полотна регулируемая от 1 до 12 км/ч.. Размер бегового полотна 340х1100 мм.

Регулируемый наклон бегового

3 автоматические программы +

Датчик измерения пульса сенсорный - на поручнях.

Вес пользователя до 100 кг.

Масса тренажера: 40,5 кг.

«Формула спорта» +7 (495) 771-64-88

Эллиптический тренажер

регулирования нагрузки ST-7122

с магнитной системой

www.atlants.ru

регулировки нагрузки; показатели время, скорость, расстояние,

потраченные

калории, пульс; маховик 4,5 кг.;

«Формула спорта»

+7 (495) 771-64-88

полотна - механический, 1 уровень Компьютер измеряющий время, скорость, расстояние, потраченные калории, пульс, сканирование.

1 программа для ручного ввода данных.

напряжение 220 в.

помощи электродвигателя мощностью

с электрическим приводом

3 790.00 ₽

системой регулирования

8 уровней регулировки

калории, пульс, функция

регулируемое положение

улируемое положение сидения по вертикали; маховик 4,5 кг; вес пользователя до 100 кг.

«Формула спорта»

+7 (495) 771-64-88

нагрузки; показатели время, скорость,

«Формула спорта» +7 (495) 771-64-88

3 560.00 ₽

13 560.00 ₽

8 655.00 ₽

Эллиптический тренажер

регулирования нагрузки ST-7102

с магнитной системой

8 уровней регулировки

показатели время, скорость, расстояние, потраченные калории, пульс; маховик 6 кг.;

вес пользователя до 120 кг

«Формула спорта»

+7 (495) 771-64-88

7 260 ₽

маховик 6 кг «Формула спорта»

8 уровней регулировки нагрузки; показатели время, скорость, расстояние,

потраченные калории

функция сканирования

осстановления пульса

и́я по вертикали и

количество оборотов педалей в минуту; регулируемое положение

+7 (495) 771-64-88 ww.atlants.ru

Велотренажер с магнитной

нагрузки «STINGREY» ST-2507

системой регулирования

Велотренажер с магнитной системой регулирования нагрузки «STINGREY» ST-9102

КАТАЛОГ ТОВАРОВ

6 698.00 ₽



«Формула спорта» +7 (495) 771-64-88 **5 145.00** ₽

Велотренажер с магнитной системой регулирования на-грузки «STINGREY» ST-9103 10 уровней регулировки агрузки: показатели время, скорость расстояние, расстояние, ченные калории, пульс, функция болифат, инлек

«Формула спорта» +7 (495) 771-64-88 8 170.00 ₽

Велотренажер с магнитной

вес пользователя до 120 кг.



«Формула спорта»

3 825.00 ₽

+7 (495) 771-64-88

пульс, функция вес пользователя ло 100 кг

44 CΠΟΡΤ ΜΑΓΑЗИН № 11 • 2013

171.00₽

STEM

Мяч волейбольный

Материал: синтетическая кожа ТОР РU, Камера: латекс Цвет:

«Спортивный мир АТЕМИ»

Мяч для фитнеса

ATEMI AGB-01-65

Помогает развивать

и укреплять мышцы спины, пресса, ног и рук. Размер: 65 см.

«Спортивный мир АТЕМИ»

+7 (495) 580-30-90

Дротики Hawk

Специально для начинающих любителей дартс инженеры компании HARROWS

разработали эти уникальные классиче-ские дротики. Дротиками данной

70% профессион

формы, размера и веса играют почти

тивных подарков

тельной ценої

подчеркивающем

английские корни

разработали эти

(Ястреб) 80%

www.atemi.ru

зелено-жёлто.-белый

+7 (495) 580-30-90

www.atemi.ru

ATEMI BRAZIL

回禁:回

«Спортивный мир АТЕМИ»

+7 (495) 580-30-90 www.atemi.ru

Мяч баскетбольный **ATEMI BB1000**

> Материал: ПУ 2 панели Камера: бутан Размер: 7 Уровень: матчевый.



88100 «Спортивный мир АТЕМИ»

+7 (495) 580-30-90 666.00₽ www.atemi.ru

> Мишень Про Матчплей

> > Абсолютно новая, высококачественная мишень последнего поколения из кенийской сизапи Воплощение передовых технических остижений отрасли. олностью свободная от крепёжных скоб конструкция. Разграничение секторов – тонкий каркас из пластин, врезан в

> > поверхность мишени +7 (495) 233-22-20 www.harrows-darts.ru

> > > G3WDP

Следано пол

Электронная мишень

3 590.00 ₽

6

6

Мастер Чойс присмотром трех Суперзвезд Мирового ртс: Бристоу, Мардла и Дудбриджа. игр, до 8-ми игроков

или команд, звуковые, световые и голосовые эффекты, питание от сети и батарей, цвет классический черный. В комплект входит: 6 дротиков «Силвер Эрроуз», 30 запасных игл-наконечников, комплект батаре

ек, сетевой адаптер, инструкция на русском языке

«Harrows» +7 (495) 233-22-20 www.harrows-darts.ru

«Harrows» +7 (495) 233-22-20 2 990.00 ₽

Набор дарто «Гордость Лондона» для начинающих игроков и корпорас уникальной графи кой и сверхпривлека тельной ценой: Сизалевоя мишень и комплект дротиков в едином дизайне,

Детские разборные футбольные ворота с экраном

Детские разборные футбольные ворота с экраном (арт.1306) Размер 213 x 150 x 75 см, сделаны из оцинкованной трубы диаметром 32 мм.

«Сетка Опт»

+7 (495) 632-02-89

2 350.00 ₽

-101

футбольные ворота

Детские разборные футбольные ворота с сеткой (арт.1303) Размер 90 х 61 х 36 см, сделаны из оцинкованной трубь диаметром 16 x 06 мм

Детские разборные



750.00₽

+7 (495) 632-02-89 www.setkaopt.ru

гимнастическая

Длина 2000 мм — 4000 мм, высота 300 мм, ширина 240 мм.

«СпортСтиль» +7 (8352) 63-05-30

Гамаки от 165 руб.

Гамак

www.sport-style21.ru

Скамья

255.00₽

BRAZIL

aT2MI BOFT TOUCH

327.00₽

6

«Harrows» +7 (495) 233-22-20

890.00₽

www.harrows-darts.ru

Набор дартс «Гордость Лондона»

2 200.00 ₽

6

«Сетка Опт» +7 (495) 632-02-89

1 700.00 ₽



165.00 ₽

Велосипед Fuii МТВ «NEVADA 29 1.1 D»

Алюминиевая рама, колеса 29", вилка SR Suntour с ходом 100 мм. Оборулование SHIMANO Deore XT, тормоза Hayes гидравлические дисковые, 30 скоростей.

«МАСТЕР БАЙК»

+7 (496) 511-56-83 www.masterbike.ru

26 800.00 ₽

Коврик защитный AFM-02

> Размеры: 130 x 90 x0.4 см. Материал: ПВХ. Подходит для велотренажеров, эллептических тренажеров. Снижает шум во время тренировки Зашишают пол от царалин



«Спортивный мир АТЕМИ» +7 (495) 580-30-90 www.atemi.ru

Эллиптический

Компьютер: расстояние.

время, скорость, потрачен ные калории, скан. Максимальный вес пользователя: 120 кг.

«Спортивный мир АТЕМИ»

Велосипед MASTER MTB

Алюминиевая рама, вилка BRAVO с ходом 60 мм. Оборудование SHIMANO ACERA, тормоза PROMAX V-Break, 21 скорость.

+7 (495) 580-30-90

LADY «VENERA»

«МАСТЕР БАЙК»

+7 (496) 511-56-83

www.masterbike.ru

www.atemi.ru

AE-600

тренажер магнитный

624.00₽

8 910.00 ₽

ÕÕ

ый мир АТЕМИ» «Спортивн +7 (495) 580-30-90 www.atemi.ru

Гребной тренажер

магнитный AR 300

Компьютер: скан, время, счет, общий счет, калории.

«Спортивный мир АТЕМИ»

«VOYAGER DISK»

Велосипед MASTER MTB

+7 (495) 580-30-90

www.atemi.ru

Максимальный ве

Компактная складная конструкция

Велосипед Fuii МТВ

Алюминиевая рама, вилка SR Suntour с ходом 100 мм. Оборудование SHIMANO Alivio,тормоза Hayes гидравлические дисковые,27 скоростей.

«NEVADA 1.5 D»

«МАСТЕР БАЙК»

+7 (496) 511-56-83

Маска

ATEMI 426

回数:回 以数数数

Линза: закаленное стекло

Обтюратор: ПВХ Цвета: синий, голубой, лайм

www.masterbike.ru

201.00₽

6 798.00 ₽

17 800.00 ₽

A.0

Велосипед Fuji МТВ

Алюминиевая рама, вилка SR Suntour с холом

100 мм. Оборудование SHIMANO Tourney, тормоза Tektro V-Break, 21 скорость.

«NEVADA 1.9 V»

«МАСТЕР БАЙК»

+7 (496) 511-56-83

www.masterbike.ru

Велосипед Fuji MTB

Алюминиевая рама, вилка SR Suntour с ходом 100 мм. Оборудование SHIMANO Acera,тормоза Tektro V-Break, 24 скорости.

«NEVADA 1.7 V»

«МАСТЕР БАЙК» +7 (496) 511-56-83

11 500.00 ₽

Велосипед Fuji МТВ

«NEVADA 1.7 D»

Алюминиевая рама, вилка SR Suntour с холом

100 мм. Оборудование SHIMANO Acera, гормоза Науез механические дисковые, 24 скорости.



КАТАЛОГ ТОВАРОВ

10 800.00 ₽

ōNo.

ŌŶŌ

«МАСТЕР БАЙК» 12 900.00 ₽

ŌÑO

+7 (496) 511-56-83 www.masterbike.ru

Велосипед MASTER MTB LADY «VENERA DISK»

Алюминиевая рама, вилка RS SUNTOUR с ходом 80 мм. Оборудование SHIMANO ACERA, тормоза TEKTRO механические дисковые, 24 скорости.



«МАСТЕР БАЙК» +7 (496) 511-56-83 11 700.00 ₽ www.masterbike.ru

14 100.00 ₽

«МАСТЕР БАЙК» +7 (496) 511-56-83

9 600.00 ₽

www.masterbike.ru

Алюминиевая рама, вилка RS SUNTOUR с ходом 100 мм. Оборудование SHIMANO ALIVIO, тормоза TEKTRÓ гидравлические дисковые, 24 скорости.

46 CПОРТ МАГАЗИН № 11 • 2013

255.00 ₽

«СпортСтандарт» +7 (495) 999-64-60

Сетка для большого тенниса. Артикул: 080122

Сетка для волейбола. Артикул: 040120

Сетка лля волейбола

Сетка для волейбола Материал: капрон/по-липропилен Ячейка: 100 мм. Толщина нити: 2,0 мм. Цвет: черный/белый Цена указана за 1 штуку. Оверлок – 4 стороны. Подвязки – 4 угла.



полипропилен Ячейка: 40 мм ячеика: 40 мм. Толщина нити: 2,2 мм. Цвет: черный Цена указана за 1 штуку Стропа верх = 50 мм.

«СпортСтандарт» +7 (495) 999-64-60 750.00₽ www.sportstandart.net

> Заградительная сетка



От 36 рублей за квадратный метр, материал капрон, полипропилен, оверлок по периметру БЕСПЛАТНО.

«СпортСтандарт»

+7 (495) 999-64-60

по запросу

Сетка волейбольная. Арт. 5022



450.00₽

Размер: (1,00 м х 9,50 м) Цвет: белый Ячейка: 100 х 100 мм Диаметр: 2,2 мм Кол-во : 1 шт.

«Сетка Опт» +7 (495) 632-02-89 Сетка для футбола. Артикул: 010120



1250 .00 ₽

«СпортСтандарт» +7 (495) 999-64-60 www.sportstandart.net

Сетка для баскетбола.

Артикул: 090245

Материал: капрон/ Ячейка: 50мм на нити: 4,5мм. Цвет: белый Цена указана за 1 пару

«СпортСтандарт» +7 (495) 999–64–60 www.sportstandart.net

110.00₽

Сетка заградительная

Сетка заградительная любых размеров от 37 руб/м² Ячейка 100 х 100 мм и 40 х 40 мм

по запросу

«Сетка Опт» +7 (495) 632-02-89 www.setkaopt.ru

Сетка для футбольных ворот. Арт. 1022

> Размер: (2,50 м x 7,50 м x 1,00 м x 2,00 м) Цвет: белый Ячейка: 100 x 100 мм Диаметр: 2,2 мм Кол-во : 2шт.

«Сетка Опт» +7 (495) 632-02-89 www.setkaopt.ru

1 560.00 ₽

Сетка для мини-футбола/ гандбола. артикул: 030120



КАТАЛОГ ТОВАРОВ

Сетка лля мини футбольных/ ндбольных ворот атериал: капрон/ полипропилен Ячейка: 100 мм. 2,0 мм. Цвет: белый Цена указана

«СпортСтандарт» 650.00₽

+7 (495) 999-64-60 www.sportstandart.net

Сетка для хоккея с шайбой. Артикул: 060122



850.00₽

<u>_____</u>

Материал капрон, полипропилен Ячейка: 40 мм.

2,2 мм. Цвет: белый Цена указана за 1 пару.

«СпортСтандарт» +7 (495) 999-64-60 www.sportstandart.net

Сетка

для бадминтона.

Артикул: 100115

Материал капрон Цвет: черный Цена указана за 1 штуку Оверлок – 4 стороны Подвязки – 4 угла.

«СпортСтандарт» +7 (495) 999-64-60 290.00₽

www.sportstandart.net

Сетка для хоккейных ворот. Арт. 3022

Размер: (1,25 м х 1,85 м х 0,70 м х 1,30 м) Цвет: белый Ячейка: 40 х 40 мм Диаметр: 2,2 мм Кол-во: 2 шт.



«Сетка Опт»

+7 (495) 632-02-89 www.setkaopt.ru

880.00₽

12

159.00₽

Форма ASICS

«Спортивная форма для

Состав: хлопок 100%.

постоянную ркуляцию воздуха

при занятиях физкультурой и спортом.

«Спортёнок» +7 (915) 139-50-22

www.sportenok.ru

Плотность: от 155 г/м²- Натуральная ткань придает изделиям легкость и обеспечивает

дошколят и школьников»

A

350.00₽



Состав ткани 92% полиэстер, 8% эластан. Цвет черный с логотипом ASICS.

1 000.00 ₽

«Ангара» +7 (812) 331-60-70 www.angara-spb.ru

Брюки спортивные,

плотность 250 гр. на кв.м.)

Размеры 46-54 (серая накатка) (80% хлопок, 14% полиэстер, 6% лайкра,



по запросу

«REAL PUMP» +7(495) 517-88-33, www.real-pump.ru

Футболка спортивная,



200 гр/кв.м)

Размеры 44-56 (90% хлопок, 10% лайкра,

темный индиго

«REAL PUMP» +7(495) 517-88-33, по запросу www.real-pump.ru Кроссовки Asics



7 693.00 ₽

1 250.00 ₽ www.angara-spb.ru

«Ангара» +7 (812) 331-60-70

210.00₽

+7 (495) 971-49-28

48 CПОРТ МАГАЗИН № 11 • 2013

фуфайки Состав 100% ПЭ Размеры: 26-60

«СпортСтипь»

+7 (8352) 63-05-30

www.sport-style21.ru

Хоккейные

тренировочные

200.00₽

«СпортСтиль» +7 (8352) 63-05-30 www.sport-style21.ru

Кроссовки

NIMBUS Nimbus в переводе с латыни означает «облако» GEL-NIMBUS.

Высокотехнологичная тренировочная модель категории «Амортизация». Обладает максимальной степенью поглощения удара и гибкостью.

«Ангара» +7 (812) 331-60-70 www.angara-spb.ru

Вьетнамки DUPE

Материал – каучук. Данные вьетнамки имеют огромное преимущество пред аналогами, из PVC.

«Маракс»

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ • ГЕЙНЕРЫ

ГЕЙНЕРЫ: СОСТАВ, ПРИМЕНЕНИЕ

ГЕЙНЕРЫ РАЗНЫХ МАРОК ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ОТЛИЧАЮТСЯ ДРУГ ОТ ДРУГА. ТАК В ЧЕМ ЖЕ СЕКРЕТ ИХ ВЫБОРА?

50 CПОРТ МАГАЗИН № 11 • 2013

лово «гейнер» произошло от английского «to gain», что означает «получать», «нара- собой? Многие называют с неры протеинами. Это оши такой вид спортивного питания, который увеличивает способность организма к выработке представляют собой смесь углеводов и белков (протективного и белков (протект

Скорость их прироста зависит в первую очередь от трофики (питания тканей), интенсивности тренировок и способности мышц восстановится в период между тренировками в спортивном зале. Другое предназначение спортивного питания — сделать тело способным заниматься спортом с максимальной отдачей: способствовать сжиганию жира и уменьшению жировой прослойки, увеличить вес за счет увеличения мышечной массы. Большинство разновидностей спортивного питания имеет в своем составе обычные продукты — яичный белок, молоко, злаковые. Естественно, что добавляют туда и так необходимые организму спортсмена витамины и другие необходимые человеческому организму вещества.

Гейнеры сегодня завоевали себе место на рынке. Многолетняя история их применения говорит только в их пользу.

Итак, что же они представляют собой? Многие называют гейнеры протеинами. Это ошибочно, но не совсем. Гейнеры углеводов и белков (протеинов) в разных пропорциях. Но. как правило, процент массы углеводов больше, чем белков и составляет 50-80%. Это очень много, ведь гейнер – базовая добавка атлетов на стадии набора веса, протекающей в сочетании с силовыми тренировками, он часто обогашен витаминами и минералами в достаточно большом количестве. Это понятно, ведь любые физические нагрузки повышают требования к со-





Покупатель спортивного магазина с большой вероятностью выберет более дешевый гейнер при прочих равных, а профессиональные спортсмены будут ориентироваться на марку: не только из-за того, что та или иная марка лучше, но и потому, что у многих из них заключены контракты с производителями спортивного питания

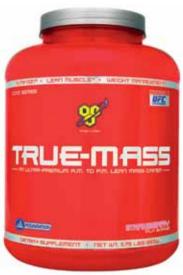
мышцы не будут получать достаточной подпитки.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ: 80% УГЛЕВОДОВ

В состав гейнера для набора массы должны входить углеводы с различной длиной цепи. К быстро усваиваемым углеводам относятся глюкоза, фруктоза, декстроза и саха-

роза. К долго усваиваемым: мальтодекстрин, декстрин и крахмал. Сюда же относится и клетчатка, но ее в гейнеры как правило не добавляют.

Как уже было сказано выше, гейнеры до 80% состоят из углеводов. Оставшаяся часть — это белки. Так же, как и с углеводами, хорошо, когда белковая составляющая представлена смесью протеинов с различной скоростью усвоения. Например, смесь сывороточного и казеинового протеинов.



держанию витаминов и минералов в рационе.

Во время тренировок атлет расходует большое количество энергии. При выполнении упражнений с отягощением организм бодибилдера теряет огромное количество калорий и для эффективности занятий ему необходим избыток калорий. Для того чтобы к моменту тренировки был создан оптимальный запас энергии, нужно принять гейнер за час до ее начала. Это особенно нужно людям, которые ходят на тренировки после рабочего дня. Гейнеры компенсируют им долгий перерыв в питании. Ведь выполнение силовых упражнений на голодный желудок может отрицательно сказаться на самочувствии и, кроме того, не принесет желаемых результатов, поскольку



CПОРТ МАГАЗИН № 11 • 2013 51

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ • ГЕЙНЕРЫ СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ • ГЕЙНЕРЫ



Очень часто в гейнеры наряду с витаминами и минералами добавляют креатин. Тот, кто планирует ввести креатин в свой рацион, вряд ли ограничится гейнером для достижения какого-то эффекта. Нужно купить креатин дополнительно. Дело в том, что креатин чаще всего принимают со стадией загрузки, что сделать, принимая только гейнер, обогащенный креатином, невозможно. А вот пройдя стадию загрузки креатином, атлет может отказаться от него в пользу такого гейнера.

Принципиальных различий между гейнерами различных марок нет, кроме качества очистки, и то в редких случаях. Состав – белки и углеводы, иногда – дополнительные элементы, в основном, различные

витамины и минералы, в различных гейнерах варьируется. Так, большое количество углеводов будет полезно людям, которые набирают вес с трудом. Те же, у кого есть жировая прослойка, предпочтут гейнер, в котором больше белка. Что касается дополнительных составляющих, то их содержание зависит от многих факторов, в числе которых время года и личные показатели спортсмена. В основном препараты с большим количеством дополнений атлеты употребляют зимой, но некоторые из любителей здорового образа жизни, которые испытывают проблемы с обменом веществ и восстановлением мышечных тканей, покупают гейнеры с витаминами и минералами в любое время года.

ДЛЯ ВКУСА

Как нетрудно догадаться, смесь из питательных веществ, не содержащая сахара, едва ли будет обладать хорошим вкусом. Вероятнее всего, производитель захочет подсластить ее, чтобы повысить привлекательность. Здесь важно не допустить ошибку: спортсмены тщательно следят за

диетой, поэтому лишний миллиграмм сахара может показаться им достаточной причиной для того, чтобы выбрать гейнер другой марки. Подсластить пилюлю нужно, однако не стоит особенно усердствовать.

в том числе - от гейнеров. Что ж, если не знать меры, вред, конечно, будет. Белковое отравление еще никого не доводило до добра. Но если читать инструкции и следовать предписаниям, все будет нормально.

ГЕЙНЕРЫ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ СМЕСЬ УГЛЕВОДОВ И БЕЛКОВ (ПРОТЕИНОВ) В РАЗНЫХ ПРОПОРЦИЯХ. НО, КАК ПРАВИЛО, ПРОЦЕНТ МАССЫ УГЛЕВОДОВ БОЛЬШЕ, ЧЕМ БЕЛКОВ И СОСТАВЛЯЕТ 50-80%

Вместо обыкновенного сахара можно добавить искусственный подсластитель или ароматизатор. Ничего страшного в этом нет, если эти добавки сертифицированы и признаны безвредными. Можно этим не увлекаться, ведь спортсмены часто разводят гейнеры в молоке, а не в воде, как некоторые другие виды спортивных добавок.

В ОСНОВНОМ БЕЗВРЕДНА

Кстати о сертифицированных добавках. Сегодня в Сети муссируется тема вреда от спортивного питания,

Главное – соблюдать дозировки и не есть без меры, соблюдать рекомендации производителя по приему. Кроме того, в очень редких случаях может возникнуть реакция на компоненты гейнера, но это возникает не чаще, чем и с другими продуктами питания, однако про вред картошки или свеклы никто почему-то не

А если серьезно, противопоказания у гейнеров имеются. Во-первых, людям, склонным к полноте, следует воздержаться от употребления этого вида спортивного

питания. Едва ли кто-нибудь, страдающий ожирением, и правда вздумает нарастить мышечную массу таким образом, но предостеречь покупателя надписью на упаковке необхо-

Во-вторых, у некоторых людей компоненты гейнера могут плохо усваиваться организмом. Одно из таких потенциально опасных веществ – лактоза, которая содержится в гейнерах с высоким содержанием белка. Прием гейнеров с креатиновыми добавками может быть противопоказан больным гипертонией, но речь идет о больших дозах или длительном приеме.

Еще одно противопоказание относится к людям с плохой свертываемостью крови, но чтобы это сыграло роль, нужно, опять же, либо превышать дозировку, либо принимать гейнеры очень долго.

И ТО, И ДРУГОЕ

Многие атлеты из гейнеров и протеинов выбирают... их сочетание. Например, в первой половине дня или перед тренировкой принимают гейнер, а после тренировки или на ночь протеин. Помните, что основное различие между этими категориями питания в углеводной составляющей. И там где нужны углеводы, просто протеином не обойтись. Гейнеры для

В состав гейнера для набора массы должны входить углеводы с различной длиной цепи. К быстро усваиваемым углеводам относятся глюкоза, фруктоза, декстроза и сахароза. К долго усваиваемым: мальтодекстрин, декстрин



набора веса - это базовый продукт для любого атлета, мышечную массу, следовательно, магазин спортивного питания без них представить себе невозможно.

Обычно гейнеры принимают два раза: один раз до тренировки, примерно за час до ее начала, второй – ровно через 15 минут после окончания. Если же спортсмен плохо наращивает мышечную массу или у него нет возможности регулировать свой режим питания, то гейнер можно употреблять и без тренировок, между основными приёмами пищи два-три раза в день. Гейнер перед употреблением разводят в молоке, соке или в воде. Благодаря этому увеличивается калорийность питания, и организм получает толчок в скорости роста.

Гейнерами часто пользуются спортсмены, занимастремящегося увеличить свою ющиеся другими спортивными дисциплинами, а не только бодибилдингом, тяжелой атлетикой или пауэрлифтингом. Нельзя исключать того, что оптовику нужно будет поставлять не только в магазины, но и по специальным заказам. В этом случае придется все-таки следить за маркой протеина или гейнера: если покупатель спортивного магазина с большой вероятностью выберет более дешевый гейнер при прочих равных, то профессиональные спортсмены будут ориентироваться на марку: не только из-за того, что та или иная марка лучше, но и потому, что у многих из них заключены контракты с производителями спортивного питания. sport



52 CΠΟΡΤ ΜΑΓΑЗИН № 11 • 2013 СПОРТ МАГАЗИН № 11 • 2013 53



В БАССЕЙН ИЛИ НА МОРЕ?

МАТЕРИАЛЫ ИЗГОТОВЛЕНИЯ КУПАЛЬНИКОВ

СЕГОДНЯ В РУБРИКЕ «ОДЕЖДА» МЫ ПОГОВОРИМ О МАТЕРИАЛАХ, ИЗ КОТОРЫХ ИЗГОТАВЛИВАЮТСЯ КУПАЛЬНИКИ. ВО МНОГОМ ВЫБОР МАТЕРИАЛА ЗАВИСИТ ОТ УСЛОВИЙ, В КОТОРЫХ ЕГО БУДУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ. НА МОРЕ УДОБНЕЕ И ПРАКТИЧНЕЕ НАДЕВАТЬ ОДЕЖДУ ИЗ ОДНИХ МАТЕРИАЛОВ, В БАССЕЙНЕ - ИЗ ДРУГИХ.

ак правило, женщины выбирают купальник, исходя из особенностей фигуры. Одна из основных функций этого вида одежды - скрывать недостатки и показывать красоту тела. Поэтому здесь трудно придумать абсолютно точный рецепт. «В каждом магазине должен быть большой выбор», - вот то немногое, что можно сказать по этому поводу.

Если же мы будем исходить из того, где будущая обладательница товара будет купаться, количество возможных опций несколько сузится.

СТЕПЕНЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Разница между купальниками для моря и для бассейна основывается, прежде всего, на разнице воздействий, оказываемых на материал одежды. Основная проблема на море – повышенная концентрация соли, ультрафиолетовое излучение и тепло. В бассейне помехой станет

Первый материал, о котором мы поговорим - полиэстер. Из него делают самые дешевые купальники «на один раз». Эта ткань плохо себя показывает как на море, так и в бассейне, однако тем, кто приобретает такую одежду, вероятно, безразлично то, когда именно купальный костюм придет в негодность и от какого рода воздействий.

Самые распространенные купальники для моря изготавливаются на основе хлопка с 5-10% примесей эластана и лайкры. Носить их очень приятно, они защищают кожу от вредного воздействия инфракрасных лучей (ультрафиолетовые, впрочем, тоже не пропускают), быстро сохнут, а вдобавок к вышеперечисленным достоинствам, экологичны. Однако при использовании в бассейне они могут потерять форму за очень короткое время.

СПЕЦИФИКА НАЛИЦО

Нейлон отлично подходит спортсменам. Из него обычно делают профессиональную одежду для плавания. При использовании в бассейнах этот материал показывает себя с лучшей стороны: он долговечен, не боится хлорки, не растягивается и плотно прилегает к телу, повышая его гидродинамические характеристики. Однако ультра-



фиолетовые лучи могут стать для него губительными: на море такой купальник придет в негодность буквально за

Также для хлорированной воды хорошо подходят полиамидовые купальники. Они не растягиваются, а если в ткань добавлена лайкра или эластан, то прочность по сравнению с большинством моделей становится просто удивительной. К тому же такие купальные костюмы быстро сохнут. В соленой воде, впрочем, полиамидовый купальник может стать не очень приятным на ощупь.

ДОРОГО, ЗАТО КАЧЕСТВЕННО

Самые дорогие купальники теплой воде. состоят из микрофибры. Это японское изобретение конца XX века нашло свое применение во множестве сфер нашей жизни, от компонентов приборов до ковриков в ванной. Микроволокно приятно на ощупь, не линяет, имунно к воздействию солнечных лучей и хлорки, достаточно долговечно. Конечно, v таких купальников есть свои недостатки. В частности, их не рекомендуется

Микроволокно приятно на ощупь, не линяет, имунно к воздей

подвергать тепловой обработке, например, стирать в

Также из дорогих материалов стоит упомянуть тактель. Купальники из него получаются универсальные, дышащие, удобные и мягкие. Одежда из тактеля впитывает и выводит наружу пот, поэтому в купальном костюме из этого материала будет комфортно как в воде, так и на суше. Имеется у тактеля и достаточно существенный недостаток: данная ткань может оказаться аллергенной. Впрочем, аллергия на вещества, входящие в его состав, встречается крайне редко. 🔀

Наш адрес: 142100, Московская область, г. Подольск, ул. Комсомольская, д.1 л: (495) 580 30 90, факс: (495) 580 30 95 e-mail: info@atemi.ru, www.atemi.ru **PARKN**

ЕДИНОБОРСТВА • КИКБОКСИНГ **ЕДИНОБОРСТВА** • КИКБОКСИНГ



СЕГОДНЯ В РУБРИКЕ «ЕДИНОБОРСТВА» МЫ ДАДИМ КРАТКИЙ ОБЗОР ИСТОРИИ КИКБОКСИНГА, ОДНОГО ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ ПЛАНЕТЫ.

а сегодняшний день среди спортивных единоборств кикбоксинг выделяется как вид спорта, ставший «более традиционным», чем многие восточные боевые искусства. И неудивительно, ведь кикбоксинг был разработан специально для того, чтобы сильнейшие бойцы могли соревноваться друг с другом по регламенту, который устроил бы большинство из них, и без опаски, что кто-либо будет сильно травмирован.

Так вышло, что за свою полуторавековую историю данный вид спорта вобрал в себя многие черты как современных ему боевых искусств, так и древних видов борьбы, таких, как панкратион и тайский бокс.

Раньше в кикбоксинге, как и в профессиональном боксе, были разрешены любые удары руками, подсечки, захваты, броски, подножки. Не было и деления по весовым категориям. Сейчас сформированы четкие правила. Многие мастера приходили в кикбоксинг из бокса. Поэтому, для повышения зрелищности, было введено правило 6-ти

ударов (раньше правило 8 ударов). В течение одного раунда спортсмен должен нанести не менее 6 ударов ногами. Также исключены броски, захваты, удары локтями, коленями, введены весовые категории. Тем не менее, кикбоксинг продолжает развиваться и, возможно, будут новые изменения в правилах.

Кикбоксинг развивается в семи направлениях: лайт-контакт, семи-контакт, фулл-контакт, фулл-контакт с лоукиком (круговой удар голенью по бедрам), тайский бокс, сольные композиции (ката) и аэробика на базе кикбоксинга.

Правила проведения соревнований практически одинаковы с боксом. Любители по олимпийской системе, профессионалы по рейтинговой системе. Защитные принадлежности те же, что и в боксе, только еще добавлены защитные щитки на голень и на ступнях специальные протекторы

Как мы видим, кикбоксинг не всегда был таким, каким мы его привыкли видеть сегодня. Но история его простирается, по мнению большинства ученых, намного дальше, чем полтора столетия. У нынешнего кикбоксинга есть немало древних прародителей. О них мы расскажем на материале сайта low-kick.ru.





E-MAIL: 7981527@MAIL.RU

8 (495) 944-72-08

ТД «АДГИЛАЙН»

ИЗ ПЕНОПОЛИЭТИЛЕНА

КОВРЫ БОРЦОВСКИЕ

ТАТАМИ от производителя

годянг с зашелом, ласточкин хвост

маты НПЭ 40 (2.0 x 1.0 м) - 380 руб. иаты НПЭ 50 (2.0 x 1.0 м) - 480 руб.

8 (495) 798-15-27

одноцветные - 60000 руб.:

трехцветные - 72000 руб.

0 x 1.0 x 0.02 m - 700 py6

комплект:

Одних в кикбоксинге привлекает возможность стать обладателем красивого тела, других - улучшение выносливости и силы за счет интенсивных тренировок. Этим воспользовались инструкторы и владельцы фитнес-клубов, которые создали на основе тренировок кикбоксеров и некоторых наиболее популярных приемов собственную фитнес-программу

ОТ ВАРВАРСТВА К ЦИВИЛИЗАЦИИ

Ученые утверждают, что некое подобие кикбоксинга было популярно еще в античные времена. Воинственные греки состязались в силе, скорости и выносливости, сражаясь следующим образом: противники наносили друг другу удары руками и ногами в любую часть тела. На руки они надевали некое подобие перчаток, только сделаны они были из кожаных ремней, которые накручивались на ладони, а между слоями кожи клались свинцовые пластины, для увеличения силы удара. Хоть спортсменам и разрешалось наносить удары ногами, преимущество все же отдавалось рукам.

В Древней Греции цель борьбы заключалась в том, чтобы вынудить противника упасть на колени и иногда даже убить его. Для одержания победы над противником бойцы применяли практически все доступные методы, включая всевозможные захваты, различные приемы, направленные на то, чтобы удушить соперника, броски, удары руками и ногами и т.д. Некоторые специалисты боевых

БОКС И ЕДИНОБОРСТВА, АТЛЕТИКА, ФИТНЕС, ИОГА, ДОМАШНИЕ ТРЕНАЖЕРЫ,

> **CLINCH VIKING NEO MOTION SEMPAI** СПОРТПРОДУКТ **ENERGY JUNSD**

ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

ОПТОВАЯ (495) 231-20-29 **ТОРГОВЛЯ** (495) 730-35-91 vikingsport@mail.ru

UHTEPHET WWW.NOMER7.RU

МАГАЗИН (495) 783-90-57 info@nomer7.ru

> Москва 6-ая Радиальная, д.62





ЕДИНОБОРСТВА • КИКБОКСИНГ ЕДИНОБОРСТВА • КИКБОКСИНГ





единоборств полагают, что этот вид борьбы, называемый панкратион, явился прародителем всех видов современных классических единоборств.

Разве могли борцы того времени предполагать, что спустя много веков некоторые виды современных и наиболее популярных боевых искусств позаимствуют их тактику ведения боя. Например, смертоносные удары ногами, которые

КИКБОКСИНГА

когда-то являлись неотъемлемой частью панкратиона, широко используются в современном таэквондо и каратэ, зрелищные броски, используемые в борьбе а также всевозможные захваты конечностей и шеи, характерные для джиу-джитсу, также пользовались популярностью среди греческих борцов.

«Панкратион» переводится как «могущество силы». Это древний вид греческого единоборства, объединяющий в себе элементы греческого бокса и борьбы. Эта форма рукопашного боя была довольно широко распространена в Древней Греции и являлась одной из олимпийских дисциплин.

Некоторые историки полагают, что Александр Македонский, привезя в 326 году до нашей эры панкратион через Гималаи в Китай, заложил основу для возникновения и развития кунг-фу, а это, в свою очередь, послужило началом торжественного шествия и зарождения новых дисциплин по боевому единоборству по всему миру.

Панкратион наложил определенный отпечаток на формирование некоторых видов современных единоборств. Например, в этой борьбе использовались такие приемы, как броски, всевозможные захваты, удары ногами и руками. Но заявление о том, что античный панкратион был прародителем современного кикбоксинга, все-таки нужно считать преувеличением. Безусловно, античное единоборство оказало свое влияние на становление современного спорта, но кикбоксинг был обогащен новыми комбинациями, заимствовав их также из других видов единоборств, а затем еще долгое время оттачивался и шлифовался, избавляясь от отягощающего налета глубокой древности.

КИКБОКСИНГ РАЗВИВАЕТСЯ В СЕМИ НАПРАВЛЕНИЯХ: ЛАЙТ-КОНТАКТ, СЕМИ-КОНТАКТ, ФУЛЛ-КОНТАКТ, ФУЛЛ-КОНТАКТ С ЛОУКИКОМ (КРУГОВОЙ УДАР ГОЛЕНЬЮ ПО БЕДРАМ), ТАЙСКИЙ БОКС, СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ (КАТА) И АЭРОБИКА НА БАЗЕ

ВЛИЯНИЕ ЗАПАДА

И если уж мы взялись рассказать обо всех предшественниках этого вида спорта, панкратионом дело не ограничивается. Среди предков кикбоксинга также необходимо упомянуть классический английский бокс, который появился в предместьях Лондона. Изначально это был весьма жестокий и кровавый вид спорта. Он был предком и обыкновенного бокса, но сильно отличался от последнего. Так, удары ногами в нем были разрешены, кроме того, спортсмены могли бить друг друга и головой. Изменения в правилах появились только в начале девятнадцатого века, когда соперников разместили на ринге, на руки надели перчатки (до этого момента спортсмены сражались с голыми кулаками, а перчатки надевали только во время тренировок). В правилах появился запрет на удары головой и ногами, бой был разделен на раунды. Только в середине девятнадцатого века, в 1867 году произошла еще одна реформа в боксе, с тех пор этот вид спорта не менялся.

Вплоть до конца XIX в. во Франции были весьма популярны два вида единоборств, весьма напоминающие кикбоксинг – сават и шоссон. В них разрешалось наносить удары ногами. Популярность этих двух боевых искусств сохранялась вплоть до начала Второй Мировой войны. Сразу после окончания войны в Европу и в Америку было завезено каратэ, которое все сильнее притягивало к себе широкую публику. Постепенно поклонники бокса стали увлекаться каратэ, признавая эффективность ударов ногами. Таким образом произошло слияние двух культур, двух видов спорта, двух боевых искусств. Причем, кикбоксинг зародился одновременно на двух континентах - Северной Америке и Евразии.

Поговорим о савате подробнее. Французский бокс с применением ударов ногами, также известный как сават, оказал непосредственное влияние на формирование современного кикбоксинга в западном мире. С оглядкой на прошлое, большинство историков полагают, что французский бокс прибыл в Европу в XVII веке из Индокитая, где францу зы имели свои колонии. В те далекие времена французским морякам в буквальном смысле приходилось пробивать себе путь к выходу в шумных кабаках после пьяных ссор и в темных переулках тамошних морских портов. Это и создало предпосылки для зарождения французского бокса, который, проделав огромный путь, прибыл во Францию.

Благодаря знаменитому саватисту по фамилии Кассо, французский бокс стал «хитом» ночных улиц, а сам мастер снискал себе славу «гуру» самообороны. Один из его учеников, Шарль ле Ко, движимый желанием познать тонкости английского бокса, в котором бои проводились без перчаток,

> отправился в Англию. И у него родилась идея облагородить стиль раннего французского бокса, соединив изысканность английского с формой борьбы, рожденной на уличных задворках.

Таким образом Шарль ле Ко создал современную форму французского бокса, который стал настолько популярен,



что владельцы парижских ресторанов, желая развлечь своих посетителей, даже спонсировали поединки. Сегодня, впрочем, французский бокс намного менее жесток и популярен, чем во в описываемые времена. Но давайте отдадим должное тому факту, что современный кикбоксинг действительно начался с потасовок моряков, расчищающих себе путь ногами.

ИЗ ТАИЛАНДА В ЕВРОПУ

Муай-тай также способствовал популяризации кикбоксинга, особенно в восточной части планеты. С точки зрения стандартов современного кикбоксинга, тактика ведения боя в муайтай считается варварской. Например, разрешены удары локтем, которые таят в себе смертельную угрозу. Именно по этой причине муай тай не получил широкого распространения за пределами Таиланда. В конце 1960-х тайский бокс становится повальным увлечением в Японии, но японцы, не желая воспользоваться старым термином, назвали этот вид единоборства кикбоксингом. Таким образом, своим названием кикбоксинг обязан Японии, хотя в то время это еще не был кикбоксинг в его «чистом виде», оставаясь, по сути, муай-таем. sect

Продолжение статьи читайте в следующем номере.

РКА установила, что каждый раунд ограничится двумя минутами с минутным перерывом между ними, при этом в каждом раунде боец зательных восемь ударов ногами выше пояса. Также боксерские перчатки, щитки на голень, паховый протектор и капа стали обязательными атрибутами всех соревнований. Так кикбоксинг стал официальным видом



Спортивные костюмы

asics.









Кроссовки

Аксессуары

Форма

ПОМИМО ОБУВИ

Те, кто планирует бегать на длинные дистанции, наверняка захотят приобрести специальные носки, которые позволят оставаться ногам сухими, обеспечивая устойчивость и предупреждая тем самым риск получить травму. Хорошие беговые носки состоят из двух слоев,

000 "Ангара"

Для каждого вида бега существует своя обувь. Для бега по пересеченной местности подойдут специальные кроссовки, которые обеспечивают лучшее сцепление с землей и при этом очень гибкие

которые помогают снизить трение, поглощают влагу и не позволяют натереть ноги до волдырей. Лайкра в материале носков также препятствует накоплению влаги. Сегодня многие люди предпочитают носки из натуральных тканей, в крайнем случае — из хлопка с лайкрой. Однако профес-

сиональные спортсмены часто делают свой выбор в пользу синтетических тканей.

Также бегуну понадобится пара шорт или спортивных трико, футболок С КОРОТКИМ ИЛИ ДЛИННЫМ рукавом. Рекомендации по материалам и методам изготовления такой одежды тема для нескольких отдельных статей, здесь же мы можем лишь заметить, что ткань для беговых костюмов должна хорошо отдавать влагу и дышать. Многие производители предлагают одежду из синтетических материалов, как раз пригодных для этой цели. Также одежда должна быть легкой и достаточно свободной, чтобы не стеснять движения.

Также для бега в темное время суток, рано утром или поздно вечером понадобятся светоотражатели, и не только на одежде. Многие модели кроссовок уже оснащены светоотражающими вставками. Участники длительных ночных забегов также дополнительно покупают светоотражающие ленты и прикрепляют их на футболки спереди или сзади. Spect

бувь и одежда для бега выбираются спортсменами индивидуально. Дело не только в размере: бег по пересеченной местности требует от одежды и обуви одного, бег по парку или спортзалу — совершенно другого. Начнем говорить об одежде и обуви для бега на материалах сайта fatlosspro.ru

Обувь — самая важная часть снаряжения для занятий бегом, потому что именно она смягчает удары стопы о твердую поверхность. Кроссовки для бега разрабатываются специально, чтобы обеспечить хорошее сцепление с беговой поверхностью и снизить риск травмы. Сегодня на рынке представлено множество кроссовок самых разных форм и расцветок. Хорошо, когда производитель соответствует модным трендам, но главное — обувь должна быть мягкой и выдерживать продолжительные нагрузки.

СНИЗИТЬ РИСК ТРАВМЫ

Большинство распространенных проблем у бегунов связаны с пронацией и супинацией стопы. Пронация (вращательное движение стопы внутрь) помогает снизить ударную нагрузку, сопровождающую контакт ноги

с землей, и рассеять удар по всей поверхности стопы. Супинация – противоположное пронации движение, вращательное во внешнюю сторону. Если проще, то избыточная пронация выглядит, как плоскостопие, а избыточная супинация (высокий свод стопы) – как косолапие. В обоих случаях это грозит бегуну частыми травмами и неуверенностью во время занятий.

Правильная обувь может снизить риск повреждений. Точно угол пронации и супинации можно вычислить только на специальном оборудовании, но это и не требуется, поскольку сегодня многие кроссовки

сделаны с применением материалов и технологий, выравнивающих походку.

Однако до универсальности изобретатели обуви еще не дошли, поэтому сегодня кроссовки делятся на три типа в зависимости от того, на какую походку они рассчитаны. При пронации спортсмен выбирает кроссовки из категорий «поддержка стопы» или «максимальная поддержка стопы». При супинации подойдет обувь из категории «амортизация». Наконец, кроссовки из категории «стабильность» обеспечат необходимый уровень как амортизации, так и поддержки тем, у кого стопа нормальная. Также они подойдут людям с избыточным весом.

Также своя обувь существует для каждого вида бега. Например, для бега по пересеченной местности спортсмены используют специальные гибкие кроссовки, которые обеспечивают лучшее сцепление с землей. Такая обувь гораздо лучше подходит для кросса, чем обычные кроссовки для ровной поверхности. Обувь для спринта должна быть очень легкой, с тонкой подошвой. Такая подошва позволит лучше чувствовать поверхность. Серьезным атлетам, возможно, понадобится вторая запасная пара для соревнований.

60 CHOPT MALA30H № 11 • 2013 CHOPT MALA30H № 11 • 2013

СУВЕНИРНАЯ ПРОДУКЦИЯ • ТЕХНОЛОГИИ СУВЕНИРНАЯ ПРОДУКЦИЯ • ТЕХНОЛОГИИ



ТОСКА ПО ОБЪЕМУ. ВИДЫ ТИСНЕНИЯ

ТИСНЕНИЕ - ГОРЯЧЕЕ И ХОЛОДНОЕ, БЛИНТОВОЕ И КОНГРЕВНОЕ... НЕЛЬЗЯ РАССКАЗАТЬ ОБ ЭТИХ ВИДАХ ТИСНЕНИЯ ОТДЕЛЬНО, ПОТОМУ ЧТО ИХ ТРУДНО РАЗГРАНИЧИТЬ. ГОРЯЧЕЕ ТИСНЕНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ БЛИНТОВЫМ, БЛИНТОВОЕ -ХОЛОДНЫМ, И ТАК ДАЛЕЕ.

> реди всех способов нанесения логотипов тиснение стоит на особом месте, поскольку оно воспринимается как один из самых эффектных и дорогих методов. Изображение, полученное при помощи тиснения, украсит книгу или сумку, кожаную куртку или золотй кубок.

ПРЕОДОЛЕТЬ ДВА ИЗМЕРЕНИЯ

Декоративное оформление с помощью тиснения - это попытка уйти от плоского оттиска, вырваться из двухмерного мира, ностальгия по трехмерным изображениям. Из всех видов тиснения первым, о котором мы поговорим, будет конгревное. В послепечатной обработке бумаги или картона оно воспринимается дизайнером как попытка достичь эффекта рельефного изображения, или, по крайней мере, сделать так, чтобы оттиск напоминал объемный.

При конгревном тиснении получают многоуровневое рельефное (выпукло-вогнутое) изображение при сжатии материала между нагретым штампом и контрштампом (пуансоном и матрицей). Каждый из этих видов тиснения способен придать свою особенную привлекательность печатной

Этот технологический прием позволяет не только получить выраженный визуальный эффект, но и придать носителю информации тактильные ощущения. Конгревное тиснение является качественным приемом оформления рекламных изданий. Оно выделяет логотип на фоне плоских изделий, придавая изображению объем. По своему художественному воздействию горячее тиснение напоминает термоподъем, выборочное покрытие фрагментов изображения структурным УФ-лаком или заливку смолой, используемую при изготовлении объемных наклеек.

За счет перепадов рельефа горячее тиснение позволяет по-новому взглянуть на примелькавшееся, казалось бы, изображение, оттенить его отдельные детали. Иногда горячее тиснение используется для выделения отдельных компонентов изделия, например, в виде рамки какого-нибудь важного по смыслу фрагмента. Особенно эффектно горячее тиснение смотрится на различных тонированных в массе материалах, как в сочетании с использованием других отделочных операций, так и в качестве единственного элемента дизайна для получения выдержанного в строгом стиле изделия.

СОЧЕТАЕТСЯ С НЕСКОЛЬКИМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ

Из прочих технологий, хорошо передающих объем, можно выделить тиснение фольгой. Технология нанесения изображения выглядит следующим образом: нагретая до

ЧЕМ МЕНЬШЕ ПЛОЩАДЬ ЭЛЕМЕНТОВ ПРИ ГОРЯЧЕМ ТИСНЕНИИ, ТЕМ ГЛУБЖЕ РЕЛЬЕФ

определенной температуры печатная форма, под давлением переносит фольгу на заготовку. При этом фольга расплавляется и приклеивается к материалу. Тиснение фольгой наилучшим образом сочетается с блинтовым тиснением, создавая яркий и красочный рисунок. На сегодняшний день возможно тиснение фольгой различных цветов и оттенков, а также использование «голографической» фольги, которая придает праздничный вид любому презенту.

Горячее тиснение – это изменение фактуры поверхности нение, может достигать значительных величин.

Иногда горячее тиснение выполняется с помощью каланзнака). Структурное горячее тиснение в состоянии имитиро-



вать фактуру льна, пергамента, кожи и других материалов. Существует возможность придания отпечатанным оттискам дополнительной рельефной структуры при помощи мелкой сетки (например, трафаретной), натянутой вместо высечной оснастки. При пропускании бумажного листа через такую систему происходит грубое и глубокое рельефное тиснение, недостижимое другими способами. 5001

Продолжение статьи читайте в следующем номере.



МОЖНО ИМИТИРОВАТЬ КОЖУ И ПЕРГАМЕНТ

Как мы уже говорили, виды тиснения пересекаются, не имеют четкого разделения. Так, и тиснение фольгой, и конгревное являются одним из видов горячего тиснения. О нем, как и о прочих видах этой технологии, мы почерпнули подробную информацию на сайтах viol.kiev.ua и bazilprint.ru.

бумаги, картона или полимера и создание изображения на материале под давлением штампа (клише) при нагреве. При этом температура, при которой осуществляется горячее тис-

дра, позволяющего получить рельефный или прозрачный рисунок (последний может служить имитацией водяного

62 CΠΟΡΤ ΜΑΓΑЗИН № 11 • 2013 СПОРТ МАГАЗИН № 11 • 2013



товар	компания	телефон
абсолютно любые размеры СЕТОК	"СпортСтандарт"	(495) 999-64-60
ассортимент СЕТОК заградительных	"СпортСтандарт"	(495) 999-64-60
ассортимент СЕТОК спортивных	"СпортСтандарт"	(495) 999-64-60
б/б сетки для всех видов спорта	"СеткаОпт"	(495) 632-02-89
ворота для хоккея, сетки спорт. и заград.	"СеткаОпт"	(495) 518-58-68
вамки электронные (ПИН-код) для шкафов	www.aquapark.ru	(499) 782-33-98
защитная СЕТКА для спортзалов	"СпортСтандарт"	(495) 912-40-42
ПРОИЗВОДСТВО СЕТОК ОТ 1 ЧАСА	"СпортСтандарт"	(495) 999-64-60
СЕТКА безузловая, узловая	"СпортСтандарт"	(495) 999-64-60
сетка защитная для окон, стен, потолка	"СеткаОпт"	(495) 632-02-89
сетка защитная для окон, стен, потолка	"СеткаОпт"	(495) 518-58-68
СЕТКА спортив. заградительная 33 р.	"СпортСтандарт"	(495) 912-40-42
сетка футбольная, мини футбол, теннис	"СеткаОпт"	(495) 632-02-89
сетка футбольная, мини футбол, теннис	"СеткаОпт"	(495) 518-58-68
сетка футосленая, мини футослі, теннис СЕТКИ для всех видов спорта	"СпортСтандарт"	(495) 912-40-42
•		` '
Габло для бокса с таймером	"Green Hill"	(499) 155-96-53
шкафы с электронными замками, кабины HPL	www.aquapark.ru	(499) 782-33-93
имнаст. кольца, навесные элементы на детские комплексы	www.magikanesport.ru	(926) 903-61-23
инвентарь		
овар	компания	телефон
иедицинболы от 3-10 кг GREEN HILL	"Green Hill"	(499) 152-28-07
иячи (футб. баск., вол., гандб., регби) GREEN HILL	"Green Hill"	(499) 155-96-53
ЗИМНИЙ ИНВЕНТАРЬ		
говар	компания	телефон
Коньки хоккейные "Барс" от 650,00 руб	www.bars76.ru	(4852)67-23-51
СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА И ОБУВЬ		
говар	компания	телефон
бутсы для мини-футбола	"Green Hill"	(499) 155-96-53
бутсы футбольные	"Green Hill"	(499) 152-28-07
все д/футб. (форма, щитки, перч., гет.)	"Green Hill"	(499) 155-96-53
супальники (в т.ч. Гимнастические)	www.skatsport.ru	(4852) 46-36-91
состюмы спорт. в ассорт., футболки GREEN HILL	"Green Hill"	(499) 152-28-07
кроссовки (разные модели)	"Green Hill"	(499) 152-28-07
уртки, костюмы ветрозащ., утепл. GREEN HILL	"Green Hill"	(499) 155-96-53
СУВЕНИРНАЯ ПРОДУКЦИЯ		(11)
говар	компания	телефон
субки, дипломы, грамоты, награды, ленты	www.sport-star.ru	(495) 626-30-86
субки, медали, награды, брелоки, значки	"Спортстар"	(495) 671-94-78
медали, статуэтки, кубки, тарелки, вставки	"Спортстар"	(495) 677-67-02
ЕДИНОБОРСТВА	Onoprorap	(400) 011 01 02
говар	компания	телефон
бокс (лапы, макивары, "утюги", бинты) GREEN HILL	"Green Hill"	(499) 155-96-53
	"Green Hill"	
бокс (мешки, груши, подушки) GREEN HILL		(499) 155-96-53
бокс (перч. TIGER c AIBA, SUPER STAR) GREEN HILL	"Green Hill"	(499) 155-96-53
бокс (перчатки, шлемы, майки, трусы, капы, бинты)	"Green Hill"	(499) 152-28-07
бокс. фитнес-тренажеры для дома GREEN HILL	"Green Hill"	(499) 152-28-07
бокс. майки, трусы, хал., курт. д/сек GREEN HILL	"Green Hill"	(499) 152-28-07
боксерки, борц., чешки, д/таэкв. GREEN HILL	"Green Hill"	(499) 155-96-53
борц. ковры, будоматы, татами	"Октакем"	(495) 787-61-62
имнастические маты, маты ПВВ, татами	"Октакем"	(495) 787-61-62
дзюдо, карате, самбо, таэк., кунгфу, ушу GREEN HILL	"Green Hill"	(499) 155-96-53
джудо-татами, додянги, маты ППЭ	"Октакем"	(495) 787-61-62
ващ. Голени, стопы, кисти,предплечья GREEN HILL	"Green Hill"	(499) 152-28-07
ващитные маты, маты ПВВ, маты ППЭ	"Октакем"	(495) 787-61-62
кикбоксинг (перч., шлемы, форма,футы) GREEN HILL	"Green Hill"	(499) 155-96-53
сисоно (кар., дзю-до, таэк.) накл., щитки GREEN HILL	"Green Hill"	(499) 155-96-53
суртики д/самбо повыш. плотн. GREEN HILL	"Green Hill"	(499) 155-96-53
ковёр борц., гимнастические маты	"Октакем"	(495) 787-61-62
обувь для бокса, борьбы, тэквандо	"Green Hill"	(499) 155-96-53
татами-джудо, татами "ласт.хвост"	"Октакем"	, ,
		(495) 787-61-62
	"Green Hill"	(499) 155-96-53
ГОВАРЫ ДЛЯ ТУРИЗМА И ОТДЫХА		
ТОВАРЫ ДЛЯ ТУРИЗМА И ОТДЫХА товар	компания	телефон
щитки для единоборств GREEN HILL ТОВАРЫ ДЛЯ ТУРИЗМА И ОТДЫХА товар компаса MOCKOMПАС опт. от производителя	www.moscompass.ru	(495) 912-59-16
ГОВАРЫ ДЛЯ ТУРИЗМА И ОТДЫХА говар компаса МОСКОМПАС опт. от производителя спальные мешки 15 видов, шерсть, синтепон, х/ф		
ГОВАРЫ ДЛЯ ТУРИЗМА И ОТДЫХА говар компаса МОСКОМПАС опт. от производителя спальные мешки 15 видов, шерсть, синтепон, х/ф	www.moscompass.ru	(495) 912-59-16
ГОВАРЫ ДЛЯ ТУРИЗМА И ОТДЫХА говар компаса МОСКОМПАС опт. от производителя глальные мешки 15 видов, шерсть, синтепон, х/ф ABTO, MOTO, BEЛO	www.moscompass.ru	(495) 912-59-16
ГОВАРЫ ДЛЯ ТУРИЗМА И ОТДЫХА говар компаса МОСКОМПАС опт. от производителя спальные мешки 15 видов, шерсть, синтепон, х/ф ABTO, MOTO, BEЛО говар	www.moscompass.ru ООО "Полишвей"	(495) 912-59-16 (495) 978-42-38
ТОВАРЫ ДЛЯ ТУРИЗМА И ОТДЫХА товар	www.moscompass.ru ООО "Полишвей" компания	(495) 912-59-16 (495) 978-42-38 телефон

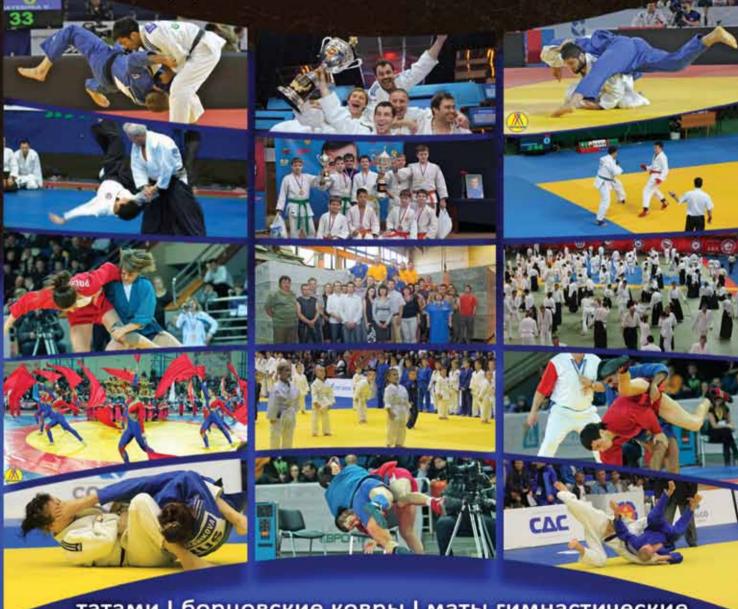
елокрылья «Simpla» (Польша) - представительство в РФ ООО «Арвес маркет»

(499)153-07-21



OKTAKEM

Лидер в производстве спортивного оборудования для единоборств



татами I борцовские ковры I маты гимнастические додянги І мягкая защита стен І экипировка модули для отработки бросков I страховочные маты манекены I мешки боксерские I весы I кабины для тренера покрытия для фитнес залов I мячи для большого тенниса

+7 (495) 787-61-62 / +7 (903) 770-87-41

www.oktakem.ru

141431 Москва, Ленинградское шоссе, д.300A, market@oktakem.ru







привоединайтевь







www.spotex-tc.ru тел: 8 (44) 5 29-588883