

Горизонтальные велотренажеры

Регулярные поездки на велосипеде способствуют улучшению функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают опорно-двигательный аппарат и повышают выносливость организма. Однако далеко не всегда есть возможность регулярно совершать такие поездки. При таких обстоятельствах **горизонтальные велотренажеры** станут незаменимыми помощниками в борьбе с гиподинамией и лишними калориями.

Что это такое

Велотренажеры с горизонтальным расположением рамы представляют собой конструкции, у которой педали расположены в одной плоскости с сиденьем. В некоторых моделях они могут быть установлены несколько ниже. Эта особенность конструкции обеспечивает возможность удерживать ноги прямыми на протяжении всей тренировки, что благоприятно сказывается на спинных мышцах и снижает утомляемость спортсмена, не оказывая влияния на эффективность тренировки.

В зависимости от модификации, горизонтальные велотренажеры могут использоваться как профессиональными спортсменами, так и обычными людьми. Кроме того, тренировки нередко назначают для реабилитации после травм опорно-двигательного аппарата.

Как выбрать горизонтальный велотренажер

Прежде чем купить тренажер, нужно четко определиться, для чего он нужен. На сегодняшний день на рынке представлен широкий спектр спортивного оборудования, предназначенного как для профессиональных спортсменов, так и для реабилитации. Между этими моделями существует ряд существенных различий.

Перед тем как сделать окончательный выбор, целесообразно ознакомиться с отзывами покупателей, на практике оценившими достоинства и недостатки той или иной модели. Особое внимание нужно уделить следующим параметрам:

максимальному весу пользователя. Многие недорогие модели не рассчитаны на тренировку пользователей вес которых превышает 100кг. Превышение этого ограничения может привести к преждевременному выходу из строя тренажера;

типу привода. Существует две модификации велотренажеров горизонтального типа: механические и электромагнитные. Изделия, относящиеся ко второй категории, стоят дороже, однако позволяют более точно регулировать нагрузки и имеют больше функциональных возможностей;

весу и габаритным размерам. Установка горизонтальных моделей требует значительного свободного пространства. Понравившуюся модель не всегда получится установить в малогабаритной квартире или в небольшом дачном домике;

плавности хода. Этот параметр зависит от веса установленного маховика. Чем больше его вес — тем выше стабильность и равномерность вращения педалей устройства;

функциональности. Наличие информационного дисплея, отображающего пульс, давление, скорость перемещения, пройденное расстояние и другие показатели, позволяет своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс;

эргономичности. Комфортные условия во время занятий спортом позволяют увеличить их продолжительность и эффективность;

стоимости. Дорогостоящие модели известных брендов целесообразно покупать в тех случаях, когда планируются систематические или профессиональные тренировки.

В любом случае при покупке дорогостоящего спортивного оборудования, лучше отдавать предпочтение известным

производителям. Разница в цене в полной мере будет компенсирована качеством, надежностью и долговечностью тренажера.

Лучшие производители

В настоящее время на рынке спортивного оборудования лидирующие позиции занимают сразу несколько известных производителей.

FAMILY

Компания специализируется на выпуске велотренажеров и другого спортивного оборудования. За время своего существования зарекомендовала себя как надежный и ответственный партнер. Тренажеры от компании FAMILY отличаются продуманной и эргономичной конструкцией, высоким качеством сборки, надежностью, долговечностью и доступной стоимостью.

Svensson

Известный шведский бренд, спортивное оборудование которого пользуется повышенным спросом во всем мире. Компания выпускает тренажеры, предназначенные как для домашнего, так и для профессионального использования. Оборудование Svensson можно увидеть в санаториях, фитнес центрах, тренажерных залах и реабилитационных клиниках. В модельном ряде компании можно найти как модели для домашнего использования, так и модели премиум класса.

AMF

Начиная с 1995 г. спортивное оборудование American Motion Fitness производится в Китае и Тайване на самом современном оборудовании. На территории Российской Федерации официальное представительство компании было открыто в 2006 г. Популярность оборудования AMF на российском рынке обусловлена высоким качеством, функциональностью и оригинальным дизайном изделий. В модельном ряду AMF широко представлены тренажеры для реабилитации, модели серии кардио и силовое оборудование.

UnixFit

На российский рынок тренажеры UnixFit поставляются уже больше 10 лет. За это время продукция компании зарекомендовала себя как качественное, надежное и функциональное спортивное оборудование. Прежде чем попасть к потребителю, вся продукция компании проходит тщательное тестирование, обеспечивающее работоспособность и длительный срок эксплуатации выпускаемого спортивного оборудования.

Надежность и срок службы оборудования во многом зависит от выбора производителя. Известные компании дорожат своей репутацией, поэтому пристально следят за качеством выпускаемой продукции.

Рейтинг горизонтальных велотренажеров

Для того чтобы облегчить выбор конкретной модели оборудования, рейтинг был разделен на три категории. В каждой из этих категорий представлено 5 самых популярных моделей.

Для дома

Отличительными особенностями тренажеров для домашнего использования являются доступная стоимость, относительно небольшая грузоподъемность и компактность. Такое оборудование можно разместить в небольшой квартире, частном доме или на даче.

SPIRIT XBR25

Конструкция тренажера предусматривает установку поворотного вентилятора, двойного держателя для напитков, стойки для чтения и дышащей спинки сидения. Пользователь может установить одну из нескольких программ тренировки: сжигание калорий, езда по холмам или регулирование нагрузки в зависимости от пульса. Безопасность и комфорт в процессе тренировки обеспечивается плавным и быстрым вращением педалей, устойчивостью тренажера и высоким качеством сборки.

Характеристики

Допустимый вес пользователя — 160кг

Система нагружения — магнитная

Масса маховика — 14кг

Габаритные размеры (ДхШхВ) — 144х75х128см

Вес — 63кг

Преимущества:

возможность подключения к кардиографу;

информативный дисплей;

низкий уровень шума;

простота сборки.

Недостатки:

вибрация при максимальных нагрузках.

Вывод: Одна из лучших моделей для тренировок с небольшими нагрузками и реабилитации.

FAMILY FR 25

Тренажер FAMILY FR 25 отличается безопасностью, надежностью и высоким качеством сборки. Установка ортопедического кресла позволяет проводить домашние тренировки без нагрузки на позвоночник, что особенно важно при реабилитации после травм опорно-двигательного аппарата. Точная балансировка маховика и конструкция тренажера исключают «мертвые точки» при вращении педалей. На дисплее отображаются дистанция, скорость передвижения, пульс и затраченные калории.

Характеристики

Допустимый вес пользователя — 110кг

Система нагружения — магнитная

Количество программ тренировки — 5

Габаритные размеры (ДхШхВ) — 148х63х110см

Вес — 31,5кг

Преимущества:

небольшой вес;
компактные габариты;
доступная стоимость;
оригинальный дизайн.

Недостатки:

недостаточная устойчивость;
относительно небольшой вес пользователя.

Вывод: Надежный и безопасный горизонтальный велотренажер для домашних тренировок и реабилитации.

XTERRA SB120

Открытая конструкция рамы обеспечивает легкую посадку пользователя. Благодаря наличию встроенных транспортировочных роликов, тренажер легко перемещать по квартире. Регулируемое ортопедическое сидение позволяет уменьшить нагрузку на позвоночник, а также обеспечивает безопасность и комфорт в процессе занятий. Модель укомплектована multifunctional эргономичными ручками и удобными педалями.

Характеристики

Допустимый вес пользователя — 110кг

Система нагружения — магнитная

Вес маховика — 4кг

Габаритные размеры (ДхШхВ) — 123х63х108см

Вес — 25кг

Преимущества:

доступная стоимость;
мобильность;
простота сборки;

Недостатки:

слабые подшипники;
недостаточная устойчивость.

Вывод: Недорогой компактный и мобильный тренажер для домашних тренировок с минимальными нагрузками и реабилитации.

AppleGate

H22 M

Плавный ход и комфорт в процессе занятий физическими упражнениями и реабилитации обеспечивают инновационное устройство привода и точная балансировка маховика. Возможность бесступенчатого регулирования сиденья позволяет подобрать оптимальное положение тела для каждого пользователя. Наличие антискользящих накладок и специальных гибких креплений обеспечивает необходимую степень сцепления с педалями при любой частоте вращения. Встроенные датчики сердцебиения дают возможность своевременно корректировать нагрузку. Устойчивость тренажера обеспечивается компенсаторами дефектов опорной поверхности.

Характеристики

Допустимый вес пользователя — 120кг

Система нагружения — магнитная

Вес маховика — 8кг

Габаритные размеры (ДхШхВ) — 155х57х98см

Вес — 32кг

Преимущества:

оригинальный дизайн;

высокая грузоподъемность;

плавность хода;

бесступенчатая регулировка сиденья.

Недостатки:

высокая стоимость.

Вывод: Надежный и долговечный тренажер для всей семьи. Высокая стоимость в полной мере компенсируется функциональностью и качеством сборки.

UnixFit BR-390

Надежность и долговечность тренажера UnixFit BR-390 обусловлены использованием особо прочных материалов и конструкцией рамы. Ортопедическое сиденье в горизонтальной плоскости может быть установлено в одно из девяти положений. Двухкомпонентный педальный узел, антискользящие накладки и прорезиненные ремешки на педалях обеспечивают комфорт и безопасность при тренировках. Для измерения пульса предусмотрены сенсорные датчики, вмонтированные в эргономичные рукоятки тренажера.

Характеристики

Допустимый вес пользователя — 130кг

Система нагружения — магнитная

Вес маховика — 10кг

Габаритные размеры (ДхШхВ) — 134х38х101см

Вес — 33кг

Преимущества:

- компактные габаритные размеры;
- высокая плавность хода;
- наличие подставки под планшет;
- высокое качество сборки.

Недостатки:

не выявлено.

Вывод: Одна из наиболее удачных моделей горизонтального велотренажера. Для модели UnixFit BR-390 характерно оптимальное сочетание надежности, функциональности и цены.

Для фитнес-бутиков

Горизонтальные велотренажеры для фитнес-бутиков отличается от домашнего оборудования большей надежностью, функциональностью и дизайном. Стоимость

этих изделий существенно превышает стоимость домашнего спортивного оборудования.

Sole LCR 2019

Тренажер представляет собой обновленную версию известного велотренажера Sole Fitness LCR 2016. Параметры этой модели полностью соответствуют требованиям профессиональных спортсменов. Конструкция предусматривает 40 ступеней нагрузки, что позволяет использовать тренажер не только для профилактики целлюлита и реабилитации, но и для укрепления мышц. Модель оснащена всем необходимым для обеспечения комфорта во время тренировочного процесса.

Характеристики

Допустимый вес пользователя — 158кг

Система нагружения — магнитная

Вес маховика — 13,6кг

Габаритные размеры (ДхШхВ) — 144х74х128см

Вес — 65кг

Преимущества:

большое количество функций;

оригинальный дизайн;

надежность;

высокое качество сборки.

Недостатки:

высокая стоимость.

Вывод: Качественная, надежная и долговечная модель с большим количеством функций. Главный недостаток — высокая цена.

AVM A-9.5R

Модель обеспечивает оптимальные условия для реабилитации и тренировок в щадящем режиме. Восьмиступенчатая электромагнитная система нагружения

дает возможность выбирать подходящую нагрузку для тренировочного процесса. Пуль контролируется специальными датчиками, установленными в эргономичных рукоятках. Наличие подставки для смартфона позволяет тренироваться с комфортом.

Характеристики

Допустимый вес пользователя — 120кг

Система нагружения — магнитная

Вес маховика — 14кг

Габаритные размеры (ДхШхВ) — 140х67х130см

Вес — 65кг

Преимущества:

подставка для смартфона и планшета;

доступная стоимость;

высокая плавность хода во всех режимах нагрузки;

оригинальный дизайн.

Недостатки:

не выявлено.

Вывод: Универсальная модель горизонтального велотренажера. Доступная цена и высокое качество сборки позволяют использовать AVM A-9.5R как для домашнего пользования, так и в фитнес-бутиках.

AMF 4710G

Одна из лучших бюджетных моделей горизонтального велотренажера. Специально разработанная магнитная система позволяет выбрать один из 10 уровней нагрузки, полностью соответствующий физическому состоянию пользователя. В процессе тренировки на дисплее можно увидеть частоту сердечных сокращений, пройденную дистанцию и скорость передвижения. Компенсаторы дефектов опорной поверхности обеспечивает устойчивость тренажера.

Характеристики

Допустимый вес пользователя — 120кг

Система нагружения — магнитная

Вес маховика — 7кг

Габаритные размеры (ДхШхВ) — 130х57х125см

Вес — 39кг

Преимущества:

небольшой вес;

компактные габариты;

высокое качество сборки;

надежность и долговечность.

Недостатки:

недостаточная плавность хода.

Вывод: Компактная универсальная модель. Г основным достоинствам AMF 4710G можно отнести прочность, функциональность, мобильность и доступную цену.

Altezani Bike G

Горизонтальный велотренажер Altezani Bike G представляет собой универсальную бюджетную модель, которая может использоваться как в домашних условиях, так и в фитнес-бутиках. Магнитная система нагружения предусматривает восемь режимов тренировки. На дисплее отображаются время тренировки, пульс, пройденное расстояние, расход калорий и средняя скорость передвижения. Сиденье регулируется в вертикальной плоскости. Конструкция рамы обеспечивает устойчивость тренажера в процессе тренировки.

Характеристики

Допустимый вес пользователя — 120кг

Система нагружения — магнитная

Вес маховика — 5кг

Габаритные размеры (ДхШхВ) — 130х64х119см

Вес — 39кг

Преимущества:

универсальность;
доступная цена;
информативный дисплей;
компактные габаритные размеры.

Недостатки:

небольшой вес маховика;
неравномерность вращения при максимальной нагрузке.

Вывод: Велотренажер Altezani Bike G может использоваться для реабилитации, борьбы с целлюлитом и тренировок в щадящем режиме. Главным достоинством тренажера является оптимальное соотношение качества и цены.

**HY
PERF
IT
Krüm
mung**

F-12

Одной из главных особенностей конструкции HYPERFIT Krümmung F-12 является специально разработанный утяжеленный сбалансированный маховик. Благодаря этому элементу, даже при максимальном нагружении, тренировки проходят практически бесшумно. Регулируемое ортопедическое сидение позволяет свести к минимуму нагрузку на позвоночник и суставы. На дисплее отображаются все показатели физической активности пользователя, а также пройденный путь и текущая скорость передвижения. Надежность и длительный срок службы изделия обусловлены использованием только высококачественных конструкционных материалов.

Характеристики

Допустимый вес пользователя — 130кг

Система нагружения — магнитная

Вес маховика — 8кг

Габаритные размеры (ДхШхВ) — 117х61х97см

Вес — 28кг

Преимущества:

компактность;
доступная стоимость;
информативный дисплей;
простота сборки.

Недостатки:

не выявлено.

Вывод: Надежный и долговечный велотренажер. Подойдет как для домашнего использования, так и тренировок в фитнес-бутиках.

Для спортивного зала

Горизонтальные велотренажеры для спортивных залов отличаются максимальной грузоподъемностью, большим количеством функций, прочностью надежностью и долговечностью. Эта категория спортивного оборудования дает возможность тренировать все группы мышц как новичкам, так и профессионалам.

SPIRIT CR900

В конструкции SPIRIT CR900 были учтены все пожелания профессиональных спортсменов. Информативный дисплей мгновенно реагирует на малейшие изменения в физическом состоянии, что дает возможность своевременно вносить коррективы в программу тренировки. Возможность бесступенчатого регулирования сиденья позволяет выбрать оптимальное положение для любого пользователя. Тщательно проработанная конструкция привода обеспечивает должную плавность хода и стабильность работы.

Характеристики

Допустимый вес пользователя — 204кг

Система нагружения — электромагнитная

Вес маховика — 14кг

Габаритные размеры (ДхШхВ) — 170х73х124см

Вес — 90кг

Преимущества:

- бесшумная работа;
- бесступенчатая регулировка сидения;
- информативный дисплей;
- высокое качество сборки.

Недостатки:

- цена;
- большой вес.

Вывод: Оптимальный горизонтальный велотренажер для профессиональных спортсменов.

Svensson Industrial Go R65

При производстве велотренажера Svensson Industrial Go R65, производители уделили особое внимание эргономичности, надежности и качеству сборки изделия. Электромагнитная система обеспечивает бесступенчатое изменение нагрузки в широком диапазоне. Плавность хода обеспечивается педальным узлом, укомплектованным трехкомпонентным шатуном и специальными подшипниками. Все физиологические показатели пользователя отображаются на основном LED дисплее и шести дополнительных LCD мониторах.

Характеристики

Допустимый вес пользователя — 180кг

Система нагружения — электромагнитная

Вес маховика — 18кг

Габаритные размеры (ДхШхВ) — 171х67х128см

Вес — 85кг

Преимущества:

- надежность;
- высокая грузоподъемность;
- оригинальный дизайн;
- большое количество дополнительных функций.

Недостатки:

высокая стоимость.

Вывод: Оптимальный вариант для использования в спортивных залах, фитнес-бутиках и санаториях.

Высокая цена изделия полностью оправдана надежностью и функциональными возможностями.

AMMITY Ocean OR 40

Благодаря особенностям конструкции, тренировки на AMMITY Ocean OR 40 позволяют избежать чрезмерных нагрузок на суставы и позвоночник. Запатентованная электромагнитная система нагружения АМС™ дает возможность выбрать оптимальный режим тренировки для любого пользователя. Трехсекционный педальный узел и точно сбалансированный маховик обеспечивают плавность вращения педалей даже при максимальном нагружении. Все данные, связанные с физическим состоянием пользователя выводятся на консоль на русском языке.

Характеристики

Допустимый вес пользователя — 180кг

Система нагружения — электромагнитная

Количество уровней нагружения — 24

Габаритные размеры (ДхШхВ) — 157х77х127см

Вес — 74кг

Преимущества:

оригинальный дизайн;

возможность силовых тренировок;

бесшумная работа;

Недостатки:

высокая цена;

большой вес.

Вывод: Универсальный горизонтальный велотренажер, отличающийся надежностью, информативностью и оригинальным дизайном.

CardioPower PRO RB410

Горизонтальный велотренажер CardioPower PRO RB410 относится к категории профессионального спортивного оборудования и предназначен для использования в фитнес-бутиках и тренажерных залах. Массивный, точно сбалансированный маховик обеспечивает плавность хода и комфорт, независимо от режима нагружения. Пользователи могут активировать 12 программ тренировки. Открытая конструкция рамы обеспечивает легкий доступ и комфортные условия тренировки. Физическая активность и другие характеристики отображаются на LED дисплее.

Характеристики

Допустимый вес пользователя — 170кг

Система нагружения — электромагнитная

Вес маховика — 15кг

Габаритные размеры (ДхШхВ) — 162х71х139см

Вес — 74кг

Преимущества:

- массивный, точно сбалансированный маховик;
- плавность хода;
- надежная конструкция рамы;

Недостатки:

не выявлено.

Вывод: Надежный и долговечный велотренажер с большим количеством дополнительных функций. При достаточном бюджете, оптимальный вариант для домашнего использования.

Ultra Gym UG-B006/2

Горизонтальный велотренажер Ultra Gym UG-B006/2 представляет собой уникальное сочетание функциональности, надежности, эргономичности и доступной стоимости. Для занятий спортом можно использовать 12 стандартных программ. Возможность автономной работы позволяет

использовать Ultra Gym UG-B006/2 даже на открытом воздухе. На дисплее можно увидеть основные показатели физической активности, пройденную дистанцию и скорость перемещения.

Характеристики

Допустимый вес пользователя — 150кг

Система нагружения — электромагнитная

Вес маховика — 18кг

Габаритные размеры (ДхШхВ) — 170х70х120см

Вес — 85кг

Преимущества:

оригинальный дизайн;

высокая плавность вращения педалей;

информативный LED дисплей;

Недостатки:

не обнаружено.

Вывод: Благодаря доступной стоимости, большому количеству дополнительных функций, устройство можно использовать как в домашних условиях, так и в спортивном зале.

Приведенный выше список горизонтальных велотренажеров позволит выбрать подходящую модель для дома, фитнес-бутика или тренажерного зала.

Вопрос — ответ

Прежде чем купить ту или иную модель горизонтального велотренажера, многие хотят получить ответ на интересующие их вопросы.

Какой тренажер лучше вертикальный или горизонтальный?

Вертикальный тренажер значительно компактнее горизонтального. Горизонтальные модификации занимают

больше свободного пространства, однако позволяют уменьшить нагрузку на позвоночник и суставы.

Какие мышцы работают на горизонтальном велотренажере?

При занятиях на горизонтальном велотренажере нагружаются бицепсы бедра, квадрицепсы, мышцы ягодиц, икроножные и камбаловидные мышцы, мышцы брюшного пресса.

Как правильно выбрать горизонтальный велотренажер?

Для того чтобы сделать правильный выбор, нужно четко обозначить цели и задачи тренировок, а также трезво оценить свои финансовые возможности.

Занятия спортом на горизонтальном велотренажере — один из наиболее эффективных способов улучшить работу дыхательной и сердечно сосудистой системы, избавиться от лишнего веса и повысить выносливость организма. Независимо от выбранной модели, только регулярные занятия помогут добиться желаемого результата.