ThoraxTrainer™

Тренажер, имитирующий бег на лыжах

ТораксТрейнер™

обеспечивает тренировку всего тела, активизируя одновременно все самые важные группы мышц

www.thoraxtrainer.ru

Наше видение заключается в том, чтобы сделать эффективную тренировку доступной для каждого. Мы верим в то, что совершили прорыв в фитнес-индустрии и тренировках спортсменов, перенеся с помощью ТораксТрейнера бег на лыжах в тренажерный зал.

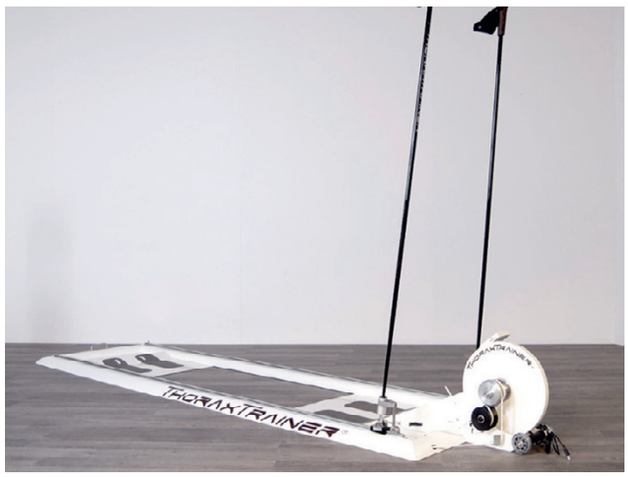
ТораксТрейнер предлагает тренировку всего тела, задействуя все самые важные группы мышц одновременно. Пользоваться ТораксТрейнером может любой – рост, возраст, пол или уровень подготовки не имеют значения. Во время занятия на тренажере задействовано больше мышц чем при работе на любом другом фитнес-оборудовании. По сравнению с другими способами тренировок Вы сжигаете больше калорий и улучшаете свою физическую подготовку.

Доктор Ульрих Гислер
спортивный врач, чемпион Дании по лыжным гонкам, бывший тренер национальной сборной команды по лыжным гонкам, лыжероллерам и триатлону

Что такое ТораксТрейнер™ ?

Тренажер ThoraxTrainer™ (ТораксТрейнер™) имитирует движения лыжника во время бега. Как известно, лыжные гонки – один из самых физически сложных видов спорта в мире.

Тренажер ТораксТрейнер™ может стать основой не только для тренировок лыжников, но и для других спортсменов, заинтересованных в повышении уровня физической подготовки. ТораксТрейнер™ популярен среди лыжников и биатлонистов, легкоатлетов, триатлонистов, пловцов, велосипедистов, а также активно применяется во время тренировочного процесса спортсменами, занимающимися игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол).
ТораксТрейнер™ также используется в фитнес-центрах в групповых программах или в комбинации с функциональными тренировками. Для посетителей фитнес-центров тренажер интересен тем, что позволяет сжигать до 1500 калорий в час, причем положительный эффект от занятий продолжается до 48 часов после тренировки!
На тренажере можно выполнять до 50 различных упражнений для тренировки рук, ног и верхней части туловища. Во время занятий на ТораксТрейнере™ задействованы мышцы всего тела.
Тренажер разработан и полностью производится в Дании.



Концепции использования тренажера ТораксТрейнер™

ThoraxTrainer™ STRONG–BODY™

Если вы ищете быструю и комплексную программу тренировки мышц всего тела, которая дает не только выносливость, силу, устойчивость корпуса, координацию, но и развлечение, – ЭТО ОНА!

Программа Strong-Body™ состоит из 10–15 упражнений на ТораксТрейнере™, охватывающих все группы мышц. За 15–30 минут вы сожжете больше калорий и проработаете больше мышц, чем раньше за такое же время, развив при этом сердечно-сосудистую систему, как настоящий лыжник.

Дожигание калорий после тренировки будет длиться до 36–48 часов.

ThoraxTrainer™ CORE–CIRCLE™

Совмещая ТораксТрейнер™ в круговых тренировках с такими упражнениями, как сгибание рук в упоре, прыжки из положения сидя (бурпи), приседания, на пресс, концепция Core-Circle™ представляет из себя занимательную комбинацию кардио- и функциональной тренировок.

В приоритете – сжигание калорий и повышение тонуса организма. За короткие интервалы (90 секунд) вы чередуете упражнения на полу и на ТораксТрейнере™. Время пролетит незаметно, а к тому моменту, как вы это осознаете, вы проведете 30-минутную высокоинтенсивную интервальную тренировку силы, устойчивости корпуса и координации. Это сэкономит вам время. Ну и, кроме того.. Это ВЕСЕЛО!

ThoraxTrainer™ SKI+BIKE™

Наиболее интенсивная концепция тренировок комбинирует в себе два тяжелейших вида спорта в мире: бег на лыжах и велоспорт, занимаясь которыми спортсмен сжигает много калорий и тренирует при этом силу, выносливость и координацию.

Концепция комбинирует в себе занятия на ТораксТрейнере™ и занятия на велотренажере (или сайкле). Концепция Ski+Bike™ поочередно задействует верхнюю и нижнюю части туловища. Тренировка задействует большие группы мышц и развивает сердечно-сосудистую систему, позволяет сжигать больше калорий, чем при других упражнениях.
Это достаточно экономная по времени и разносторонняя концепция тренировки. Уже после нескольких занятий вы увидите прогресс, о котором даже и не думали!

ThoraxTrainer™ SKI+SHOOT™

Превратите обычную тренировку в имитацию настоящей биатлонной гонки, которая физически очень требовательна. Это высокоэффективная тренировка не только тела, но и головы!

Ski+Shoot™ – это не только для лыжников или биатлонистов. Это для всех. Смена между глубокой концентрацией во время стрельбы и интенсивной физической нагрузкой бросает вызов и развлекает одновременно.

Каждый пользователь экипирован ТораксТрейнером™ и лазерной винтовкой. Чередуйте занятия на ТораксТрейнере™ с перерывами на 30–60 секунд на стрельбу по электронным мишеням. Каждый промах наказывается дополнительными упражнениями как на ТораксТрейнере™, так и, например, сгибанием рук в упоре или приседаниями.

ThoraxTrainer™ SKI+RUN™

Это, пожалуй, самая сложная концепция тренировок. Обычный бег и бег на лыжах соединены в одной тренировке, когда спортсмены используют ТораксТрейнер™ и беговую дорожку в течение коротких, но интенсивных интервалов.

К примеру, после 3 минут на ТораксТрейнере™ пользователь 3 минуты бежит на беговой дорожке. Повторять можно сколько угодно.

Если вы хотите прийти в форму за короткий промежуток времени, эта концепция для вас.

Тренировка всех мышц тела

Тренировочный эффект

ThoraxTrainer™ позволяет проводить интенсивные и эффективные тренировки с высокой частотой сердечных сокращений, что дает возможность одновременно повышать силовые качества, выносливость, координацию, а также происходит максимальное потребление кислорода (VO_2Max). Результатом является улучшение физической активности, тонуса, а также эффект сжигания калорий, который продолжается и после тренировки.

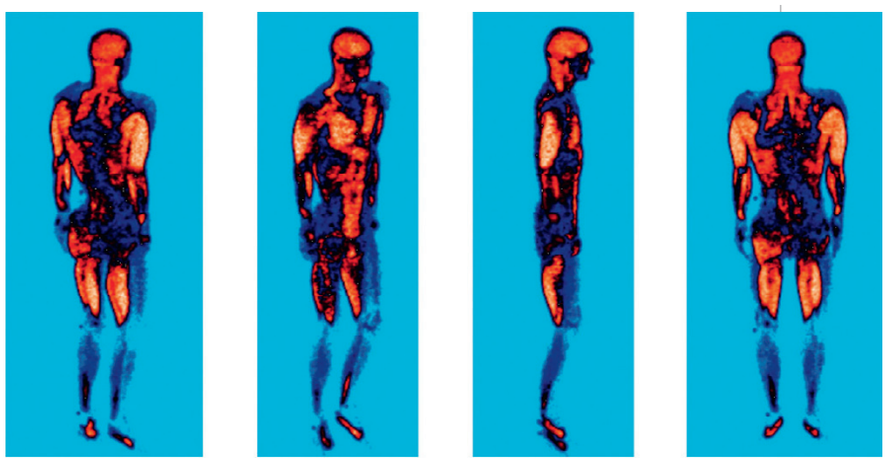
Возможность сжигать до **1500 ккал** в час.
Эффективная тренировка силы, выносливости и координации.
Тренировка:

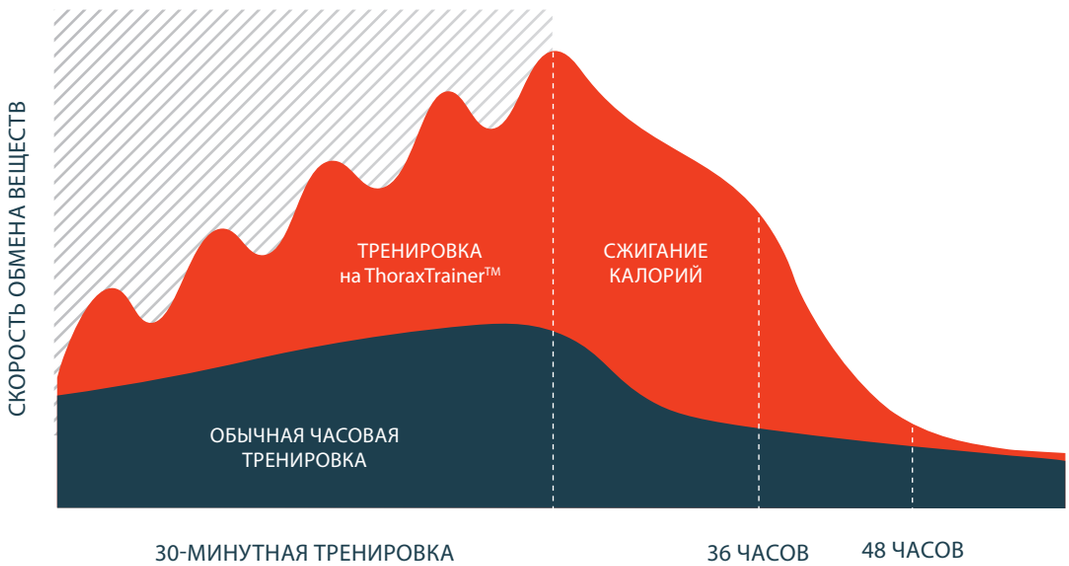
- мышц пресса и спины;
- грудных мышц, рук, плечевого пояса;
- мышц бедер, голени, икроножных мышц.

Универсальная тренировка

- Корпус
- Сила
- Выносливость
- Кардио-
- Координация
- VO_2 Max
- Максимальная мощность

Какие мышцы задействованы при занятиях на ТораксТрейнере™?





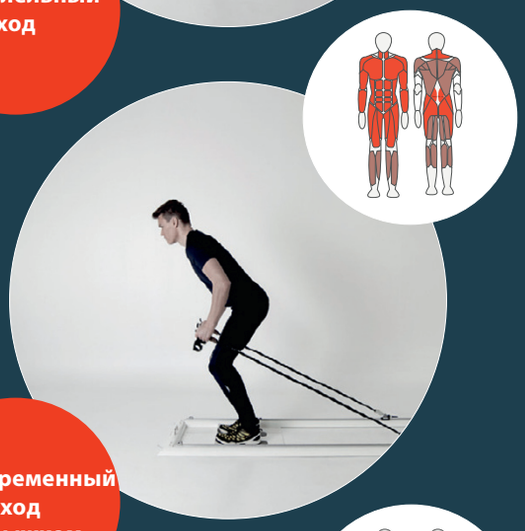
6 наиболее популярных упражнений

В общем на тренажере возможно сделать более 50 различных упражнений

Одновременный ход

Параллельный ход

Одновременный ход на одной ноге



Одновременный ход с прыжком

Одновременный ход с прыжком на одной ноге

Одновременный ход «реверс»

Кто использует ТораксТрейнер™?

ЛЫЖНИКИ

Тренировки на ТораксТрейнер™ практически аналогичны бегу на лыжах в реальных условиях. Можно совершенствовать технику и повышать физическую подготовку спортсменов.

ФИТНЕС-ЦЕНТРЫ

Тренажер ТораксТрейнер™ позволяет посетителям фитнес-центров тренировать все мышцы тела. Он может быть использован как кардиотренажер, так и в программах для групповых занятий.

ЛЕГКОАТЛЕТЫ, ПЛОВЦЫ, ВЕЛОСИПЕДИСТЫ

ТораксТрейнер™ популярен и среди триатлонистов. Он является основой тренировок в плавании (увеличение силы и выносливости), велогонках (увеличение выносливости) и беге (рост скорости бега и уменьшение риска получения травм). Также тренажер может использоваться спортсменами, занимающимися игровыми видами спорта.

РЕАБИЛИТАЦИЯ

ТораксТрейнер™ является эффективным средством для тренировок в процессе реабилитации. Нагрузка на суставы минимальна. Восстановление после травм и операций происходит быстрее, причем положительный эффект от занятий оказывается на весь организм.

ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ МГН

На тренажере возможны занятия людей с ПОДА, инвалидов-колясочников, инвалидов по зрению и с другими формами инвалидности.

ЛФК ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Тренажер полезен для пожилых людей, для которых занятия традиционными видами спорта сложны. ТораксТрейнер™ абсолютно безопасен в использовании, способствует улучшению общей физической формы, повышению мышечного тонуса и координации.

ТораксТрейнер™ для фитнес-центров

Концепции использования ТораксТрейнера™ в фитнес-центрах

ThoraxTrainer™
SKI+BIKE™

Наиболее интенсивная концепция тренировок комбинирует в себе два тяжелейших вида спорта в мире: бег на лыжах и велоспорт, занимаясь которыми спортсмен сжигает много калорий и тренирует при этом силу, выносливость и координацию.

ThoraxTrainer™
STRONG–BODY™

Если вы ищете быструю и комплексную программу тренировки мышц всего тела, которая дает не только выносливость, силу, устойчивость корпуса, координацию, но и развлечение, – ЭТО ОНА!

ThoraxTrainer™
SKI+RUN™

Обычный бег и бег на лыжах соединены в одной тренировке, когда спортсмены используют ТораксТрейнер™ и беговую дорожку в течение коротких, но интенсивных интервалов.

ThoraxTrainer™
CORE–CIRCLE™

Совмещая ТораксТрейнер™ в круговых тренировках с такими упражнениями, как сгибание рук в упоре, прыжки из положения сидя (бурпи), приседания, на пресс, концепция Core-Circle™ представляет из себя занимательную комбинацию кардио- и функциональной тренировок.

Пример комплектации зала для круговых тренировок, кардио-зоны и зала групповых занятий

Эффективные тренировки с ТораксТрейнером™ в фитнес-центрах

ТораксТрейнер™ – эффективный кардиотренажер

ТораксТрейнер™ идеально подходит для быстрых тренировок в кардиозоне фитнес-центра.
ТораксТрейнер™ используется как для разминки, так и для высокоинтенсивной интервальной тренировки, а также бережной тренировки при восстановлении после травм.

ТораксТрейнер™ для кардиотренировки:

1) ТораксТрейнер™ является одним из новых видов кардиотренажеров, очень действенным для похудения и поддержания здоровья и бодрости духа.

2) ТораксТрейнер™ в сравнении с привычными кардиотренажерами нацелен на иную группу мышц и позволяет разнообразить привычную кардиотренировку.

3) ТораксТрейнер™ активно задействует мышцы живота, ягодиц, спины, плеч и рук, за счет чего достижение желаемых результатов происходит значительно быстрее.

ТораксТрейнер™ для групповых занятий:

1) ТораксТрейнер™ за счет интенсивности тренировок идеально вписывается как в групповые занятия, так и в интервальные функциональные тренировки.

2) На ТораксТрейнере™ может заниматься пользователь с любым уровнем подготовки, от начинающих до профессиональных спортсменов.

3) Большое количество различных упражнений на верхнюю часть тела позволяет сделать групповые тренировки разнообразными и интересными.

4) Лыжная гонка обладает повышенным соревновательным духом и вовлекает каждого из участников выложиться на все 100 %.

Лыжный тренажер ТораксТрейнер™ – новинка на российском рынке фитнес-индустрии, которая позволит существенно разнообразить текущие групповые и кардио тренировки, и, как следствие, не только заинтересовать текущих клиентов, но и привлечь новых!

Смотрите видео с тренировками на ТораксТрейнере™ на сайте: thoraxtrainer.ru

ТораксТрейнер™ для спортсменов

ТораксТрейнер™ для лыжников и биатлонистов

Идеальная подготовка к лыжному сезону с ThoraxTrainer™

Исследование шведских ученых из Университета города Умео доказало 96%-ное сходство занятий на ТораксТрейнере™ с реальным бегом на лыжах. А это значит, что вы можете предсказать свои результаты на лыжах с точностью до 96 %!
Таким образом, вы можете эффективно подготовиться к сезону с помощью ТораксТрейнера™.
Тренажер был специально разработан для тренировок силовых данных спортсменов, а также выносливости, координации, VO_2Max и техники бега на лыжах. Это первый в мире тренажер для максимального потребления кислорода мышцами – полностью имитирующий движения лыжника!

ТораксТрейнер™ используется как спортсменами-профессионалами, так и любителями, теми, кто хочет проводить эффективно каждую тренировку. Компьютер ТораксТрейнера™ дает возможность следить за техникой во время тренировки, помогая улучшать спортивные показатели.
Занятия на тренажере дают колоссальный эффект в развитии всех мышц спортсмена, а также в совершенствовании техники. Это позволяет добиваться более высоких результатов в беге на лыжах по снегу как классическим, так и коньковым ходом.

Преимущества использования ТораксТрейнера™ для тренировок лыжников

1. Реалистичная имитация лыжного хода.
2. Возможность повышения общей физической подготовки спортсменов.
3. Тренировки в любом месте и в любое время года. На ТораксТрейнере™ можно тренироваться как в летний период, так и в зимний в случае недоступности инфраструктуры или отсутствия снега.
4. Находясь рядом, тренер может контролировать, и при необходимости корректировать, технику спортсмена.
5. Компьютер позволяет мгновенно отслеживать параметры тренировки.

«ThoraxTrainer™ дал мне дополнительно что-то особое, чего я не мог достичь на лыжах или лыжероллерах. Моя техника в значительной степени была улучшена тренажером ThoraxTrainer™, и сейчас он является основой моего успеха.»

Оскар Свэрд,
трехкратный победитель
лыжного марафона Васалоппет

Концепция SKI+SHOOT для тренировок биатлонистов

Тренировка биатлонистов

Использование лыжного тренажера ThoraxTrainer™ может быть совмещено с лазерной винтовкой для тренировки биатлонистов в любое время года при отсутствии погодных условий или инфраструктуры для занятий. Существует множество вариантов для проведения занятий на тренажере в комплекте с лазерным тиром. Например, вы можете чередовать использование тренажера с короткими, ограниченными во времени паузами в стрельбе по электронным мишеням. Каждый промах «наказывается» дополнительными упражнениями на тренажере или просто «отжиманиями». Это часто используется не только в спортивных школах, но и в фитнес-центрах. Ценность в том, что тренер может контролировать каждое движение спортсмена и при необходимости корректировать его технику.
Для профессиональных спортсменов тренер может разработать собственную специальную программу тренировок.

Лазерная винтовка с мишенями не входит в стандартный комплект поставки.

Как правильно закупить ТораксТрейнер™ по 44-ФЗ и 223-ФЗ

1 КОНСУЛЬТАЦИИ

Дилеры ThoraxTrainer бесплатно проконсультируют Вас о правилах закупки у единственного поставщика без процедуры торгов и проведении торгов по 44-ФЗ и 222-ФЗ.

2 ПОДГОТОВКА ДОКУМЕНТАЦИИ

Дилеры ThoraxTrainer подготовят техническую документацию таким образом, что Вы будете защищены от поставки некачественноо товара. Пример технического описания указан ниже.

Техническое описание и Форму-2 можно получить по электронной почте info@thoraxtrainer.ru, указав в теме письма«Запрос Формы-2».

3 100% ИСПОЛНЕННЫЙ ГОСЗАКАЗ

Дилеры ThoraxTrainer обладают всеми необходимыми ресурсами для исполнения сделок без предоплаты. Таким образом, Вы получите желаемый товар и точно в срок.

Наименование	Тренажер для имитации лыжного хода ThoraxTrainerTM Home
Характеристики	Лыжный тренажер состоит из четырех основных блоков: напольная рама, система нагружения, лыжные палки и компьютер. Тренажер состоит из рамы, выполненной из алюминия, длиной не менее 2850 мм, шириной не менее 710 мм и высотой 100 мм. В передней и задней частях рамы находятся платформы для ног с разметкой правильного положения пользователя на тренажере, выполненные из нескользящего материала темно-серого цвета с обозначением направления прямоугольниками белого цвета. В задней части рамы расположена рукоять из алюминия для переноса тренажера. В передней части тренажера расположены два транспортировочных ролика из полимерного материала диаметром 60 мм. Способ установки рамы – горизонтальное расположение на ровной твердой поверхности. Вдоль рамы закреплены направляющие, выполненные из легированной стали с поверхностной закалкой и работающие в паре с линейными подшипниками, обеспечивая траекторию нагружения. Корпус линейного подшипника, выполненный из алюминия, имеет крепления для лыжных палок и отверстие для крепления троса. Возвратное движение линейных подшипников по направляющим осуществляется механизмом противодействия, находящимся в боковых частях рамы, через трос, проходящий через систему роликов и технологические отверстия, расположенные в передней части рамы. Тросы выполнены из нейлона. Натяжные ролики выполнены из полимерного материала диаметром 50 мм, ролики системы нагружения выполнены из алюминия диаметром 80 мм. Механическая система нагружения состоит из диска, выполненного из алюминия, регулируемого прижимного механизма и роликов, передающих нагрузку в одном направлении вращения. Система имеет 10 уровней нагрузки. Лыжные палки, устанавливаемые в систему закрепления на линейных подшипниках и соединенные тросами с системой нагружения, выполнены из карбона, имеют длину не менее 155 см и диаметром не менее 16 мм. Ручки лыжных палок выполнены из полимерного материала. Лыжные палки поставляются в комплекте в количестве не менее 1 пары; устанавливаются непосредственно перед началом использования тренажера. В передней части рамы установлен компьютер, оснащенный системой ANT+. Блок питания компьютера 12 В, работает от сети с переменным током с напряжением 110–220 Вольт. Дисплей отображает следующие данные: время, пройденная дистанция, мгновенная скорость, средняя скорость, максимальная скорость, мгновенная мощность (Вт), средняя мощность, мощность на килограмм, ЧСС, количество движений в минуту, график изменения мощности, программа интервальной тренировки, счетчик интервальной тренировки, текущий статус сессии, темп, тест нагрузки. Высота тренажера (без установленных лыжных палок) – не менее 360 мм. Вес нетто – не более 32 кг. Цвет тренажера – белый.

Описание других моделей тренажера может отличаться от указанного. За более подробной информацией обращайтесь в дилерам ThoraxTrainer (контакты можно найти на www.thoraxtrainer.ru) или отправляйте запрос на электронную почту info@thoraxtrainer.ru

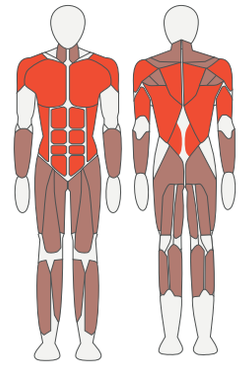
ТораксТрейнер™ для подготовки спортсменов

ТораксТрейнер™ изначально был разработан для лыжников, но доказал свою высокую эффективность в тренировках пловцов, велосипедистов, легкоатлетов, а также спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта – футболом, баскетболом, волейболом.
Интересный факт: на сегодняшний день среди покупателей ТораксТрейнера™ пловцов и легкоатлетов больше, чем лыжников. Для триатлонистов – это эффективный и экономный по времени способ тренировок. Опыт спортсменов и исследования показывают, что ТораксТрейнер™ улучшает показатели во всех трех дисциплинах.

ПЛАВАНИЕ

Повышение силы гребка и улучшение положения в воде

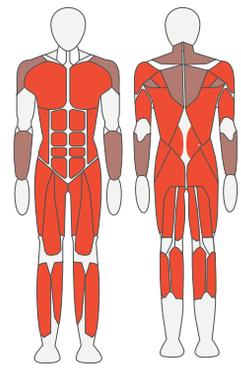
ТораксТрейнер™ имитирует движения пловца, но сопротивление при этом значительно выше, чем в воде. Рост силовых показателей и выносливости выше в сравнении с тренировками в воде, что приводит к повышению силы гребка, а тренировка вестибулярного аппарата позволяет спортсмену иметь устойчивое положение в воде.



ВЕЛОСПОРТ

Повышение мощности хода

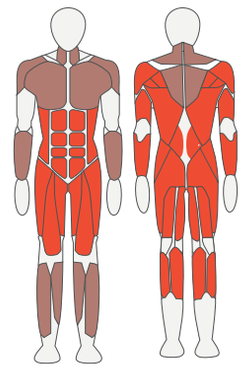
ТораксТрейнер™ разработан таким образом, что при каждом движении палками нагрузка на ноги является не меньшей, чем на руки и верхний плечевой пояс. Это обеспечивает эффективную тренировку мышц бедер, задней поверхности бедра и голени, что позволит спортсмену увеличить силу давления на педали велосипеда.



БЕГ

Повышение скорости и снижение риска получения травм

ТораксТрейнер™ позволяет тренировать мышцы туловища и ног. Это улучшает «отскок» ноги при каждом шаге, а мышцы туловища амортизируют удары от поверхности. Повышается скорость, улучшается техника бега и снижается риск получения травм.



Тренировочный эффект

Эффект от тренировок показан на примере фокус-группы из 6 профессиональных триатлонистов.

Тренировки. Шесть триатлонистов приняли участие в 12-недельной программе: 3 высокоинтенсивные интервальные тренировки в неделю на ТораксТрейнере™ с сокращением традиционных занятий во всех трех дисциплинах (плавание, бег, велосипед). Спортсмены были протестированы до и после программы на дистанциях: плавание – 1200 м, вело – 20 км, бег – 3000 м.

Эффект. Все шесть атлетов улучшили свои показатели во всех дисциплинах и установили свое собственное лучшее время на соревнованиях IRONMAN Копенгаген–2013. Представленный ниже график иллюстрирует рост показателей.

Бег

Тренировки: Интервальная тренировка на ТораксТрейнере™ 3 раза в неделю

Эффект: 6 атлетов улучшили показатели на 35 секунд на дистанции 5000 м

Лыжный спорт

Тренировки: 3–4 раза в неделю по 15–40 минут в течение 5 месяцев.

Эффект: Спортсмены смогли пробежать марафон Васалоппет за 5 часов 20 минут.

Футбол

Тренировки: 22 игрока футбольного клуба «Раннерс» (Суперлига Чемпионата Дании по футболу) занимались 45 минут раз в неделю по программе SKI+BIKE™ на ТораксТрейнере™.

Эффект: 11 побед в 11 матчах и ни одной травмы!

ПОКАЗАТЕЛИ СПОРТСМЕНОВ ПО ДИСЦИПЛИНАМ:

До	После
Плавание: 1,04 – 1,22	Плавание: 1,04 – 1,10
Вело: 5,37 – 6,05	Вело: 4,51 – 5,20
Бег: 3,53 – 4,17	Бег: 3,26 – 3,39

Преимущества использования ТораксТрейнера™ для тренировок спортсменов

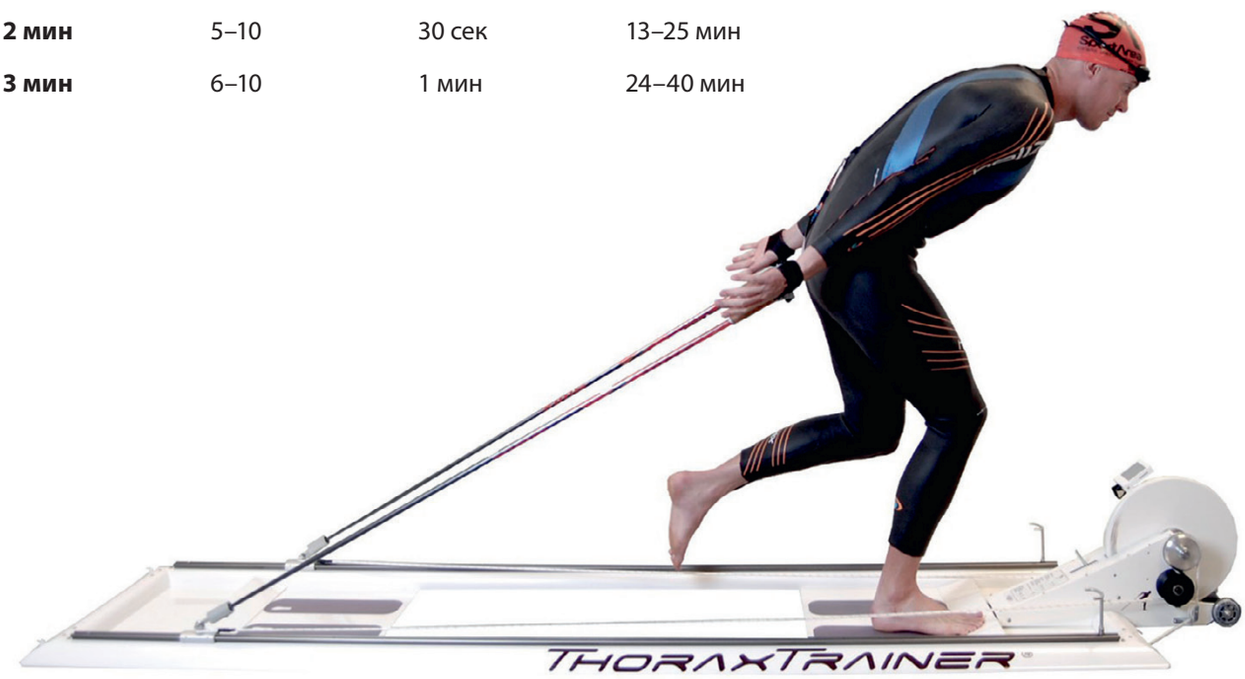
1. Эффективное повышение важнейших спортивных показателей: сила, выносливость, координация.

2. Возможность повышения общей физической подготовки спортсменов.

3. Занятия на ТораксТрейнере™ могут заменить кардиозону тренажерного зала для спортсменов.

Пример высокоинтенсивной интервальной тренировки на ТораксТрейнере™

интервал	кол-во интервалов	перерыв	общая тренировка
20 с	6–10	20 с	4–6 мин
30 с	6	20 с	5 мин
45 с	7	30 с	9 мин
3 мин	3	1 мин	12 мин
2 мин	5–10	30 сек	13–25 мин
3 мин	6–10	1 мин	24–40 мин



ТораксТрейнер™ для пожилых людей, реабилитации и тренировок маломобильных групп населения (МГН)

ТораксТрейнер™ используется физиотерапевтами для лечения и реабилитации различных групп пациентов: пожилые люди, профессиональные спортсмены, пациенты до или после операции, пациенты с различными повреждениями голеностопа, коленей, тазобедренного сустава, плечевого пояса и т. д.

ЛФК для пожилых людей

ТораксТрейнер™ полезен для пожилых людей с нарушением координации движений, когда использование традиционных методов (ходьба, велосипед или бег) затруднительно. «Открытая» конструкция тренажера позволяет получить к нему легкий доступ, в том числе и на инвалидной коляске. Занятия на ТораксТрейнере™ дают пожилым людям возможность безопасных и бережных тренировок, в результате которых повышаются выносливость, координация и сила. Это позволит им улучшить самочувствие, а также поддерживать себя в форме для повседневных занятий.

Тренировки для маломобильных групп населения

Доказано, что ТораксТрейнер™ является инструментом для тренировок инвалидов-колясочников, людей с ампутированными конечностями, со слабым зрением и т. д. В положении сидя (как на стуле, так и на скамье) пользователи могут пользоваться всем функционалом тренажера, проводя кардио- и силовые тренировки. Люди с ограниченным зрением могут тренироваться без посторонней помощи в абсолютно безопасных условиях.

Группа датских инвалидов войны смогла пробежать 90 км лыжного марафона Васалоппет после всего лишь 4 месяцев подготовки.
«В нашей группе были люди с разными инвалидностями, а это значит, каждый обладал разными физическими возможностями в разных видах спорта. ТораксТрейнер™ – это тот тренажер, на котором мы можем заниматься все одновременно.

Руне Оланд,
тренер ветеранской команды

«Я использовал ТораксТрейнер™ в процессе реабилитации после разрыва коленных связок. Большим преимуществом для меня было то, что я мог совмещать силовую тренировку с эффективной кардионагрузкой. Я смог снизить процент жира в моем теле во время реабилитации, что является превосходным индикатором того, что проводимые занятия дают хороший результат.»

Расмус Ингеман,
датский профессиональный футболист

«Бег на лыжах – это самый эффективный способ тренировок для каждого. ТораксТрейнер™ является единственной машиной, при занятиях на которой задействованы все мышцы тела, но меня больше привлекает то, что вкупе с силовой тренировкой, которая очень важна для каждого, значительно увеличивается координация движений. Это очень важно для многих людей, с которыми я работаю над реабилитацией.»

Кристиан Лангхорн,
физиотерапевт

Реабилитация

ТораксТрейнер™ является превосходным тренажером с абсолютно новыми возможностями в реабилитации.

ТораксТрейнер™ тренирует и задействует мышцы всего тела, улучшает физическую форму, силу и координацию одновременно.

Более 50 различных упражнений могут быть выполнены на ТораксТрейнере™. Это огромный потенциал для индивидуальных тренировочных программ, который дает быстрые результаты в процессе реабилитации.

ТораксТрейнер™ бережно обращается с коленями, бедрами и спиной. Мгновенный эффект, оказываемый на мышцы торса, улучшает координацию движений, что в большинстве случаев приводит к тому, что пользователи быстрее восстанавливают подвижность и избавляются от болевых ощущений.

Исследование

В результате последних исследований установлено влияние на пожилых людей после 4 недель интенсивных тренировок на ТораксТрейнере™.

10 человек в возрасте от 72 до 82 лет выполняли 7x45 сек параллельный ход на тренажере с 30-секунднными интервалами 2 раза в неделю на протяжении 4 недель.

У них тестировали аэробную выносливость, силу, гибкость до и после проведения занятий.

Результаты показали, что участники тестирования достигли значительного прогресса во всех упражнениях. Исследование подтвердило, что ТораксТрейнер™ является бережным и полезным иструментом для тренировок пожилых людей.

Результаты исследований

ТораксТрейнер™ использовался девятью университетами Европы и США в исследованиях профессиональных атлетов, проектах по реабилитации и программах занятий пожилых людей. Ниже представлены результаты 2 исследований.

Исследование среди работников промышленности в Германии

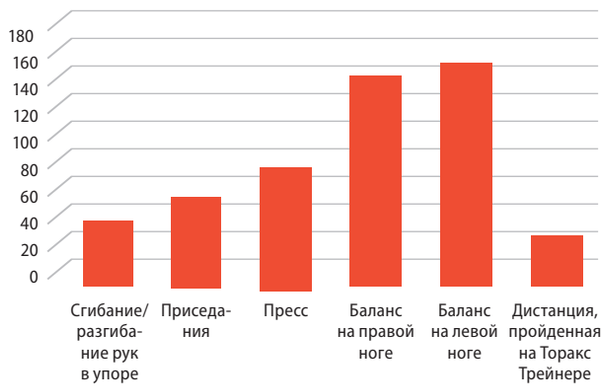
С октября по декабрь 2014 г. было проведено исследование среди рабочих трех крупных компаний в Германии: FORD, OPEL и Thyssen Krupp:

- 48 участников;
- возраст: от 18 до 70 лет;
- 18 женщин;
- 30 мужчин.

Работники тренировались 2х6 минут в неделю на протяжении 8 недель. В общей сложности тренировались 1 час 36 минут.

Результаты тестирования представлены в графике ниже и показывают повышение 6 различных параметров.

Результаты тестирования
% от базового значения

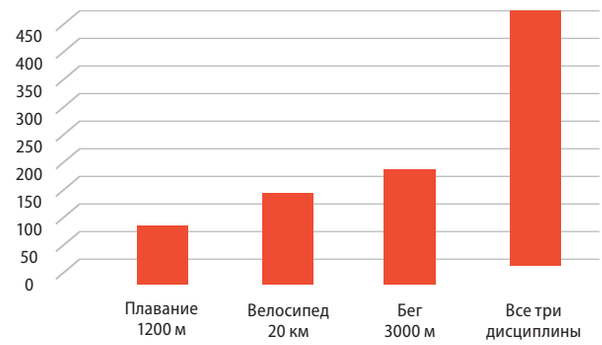


Эффекта от тренировок показан на примере фокус-группы из 6 профессиональных триатлонистов

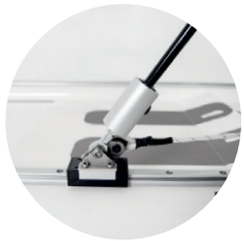
Тренировки. Шесть триатлонистов приняли участие в 12-недельной программе: 3 высокоинтенсивные интервальные тренировки в неделю на ТораксТрейнер™ с сокращением традиционных занятий во всех трех дисциплинах (плавание, бег, велосипед). Спортсмены были протестированы до и после программы на дистанциях: плавание – 1200м, вело – 20км, бег – 3000м.

Эффект. Все шесть атлетов улучшили свои показатели во всех дисциплинах и установили собственные лучшие времена на соревнованиях IRONMAN Копенгаген 2013. График ниже иллюстрирует рост показателей.

Улучшение показателей (с)



Особо заметным является прогресс в координации, обусловленный укреплением мышц торса. И этот результат достигнут всего за 1 час 36 минут занятий на ТораксТрейнере™ за 2 месяца!



ThoraxTrainer™ PRO GX

Уникальная рельсовая система тренажера ThoraxTrainer™ позволяет двигать лыжные палки практически без трения. Система обладает высокой прочностью и проста в обслуживании.

Подходит для профессионального использования в центрах подготовки спортсменов, училищах и школах олимпийского резерва и крупных фитнес-залах.

Компьютер не включен в комплект поставки.

ThoraxTrainer™ PRO CARDIO

Уникальная рельсовая система тренажера ThoraxTrainer™ позволяет двигать лыжные палки практически без трения. Система обладает высокой прочностью и проста в обслуживании.

Подходит для профессионального использования в центрах подготовки спортсменов, училищах и школах олимпийского резерва и крупных фитнес-залах.

Компьютер с сенсорным дисплеем – в комплекте.

ThoraxTrainer™ HOME

Тренажер ThoraxTrainer™ оснащен тефлоновой рельсовой системой, которая делает движения лыжных палок ровными и беззвучными.

Подходит для детско-юношеских спортивных школ и домашнего использования.

Компьютер не включен в комплект поставки.

ThoraxTrainer™ HOME ELITE

Тренажер ThoraxTrainer™ оснащен тефлоновой рельсовой системой, которая делает движения лыжных палок ровными и беззвучными.

Подходит для специализированных спортивных школ, небольших фитнес-залов и домашнего использования.

Компьютер с сенсорным дисплеем – в комплекте.

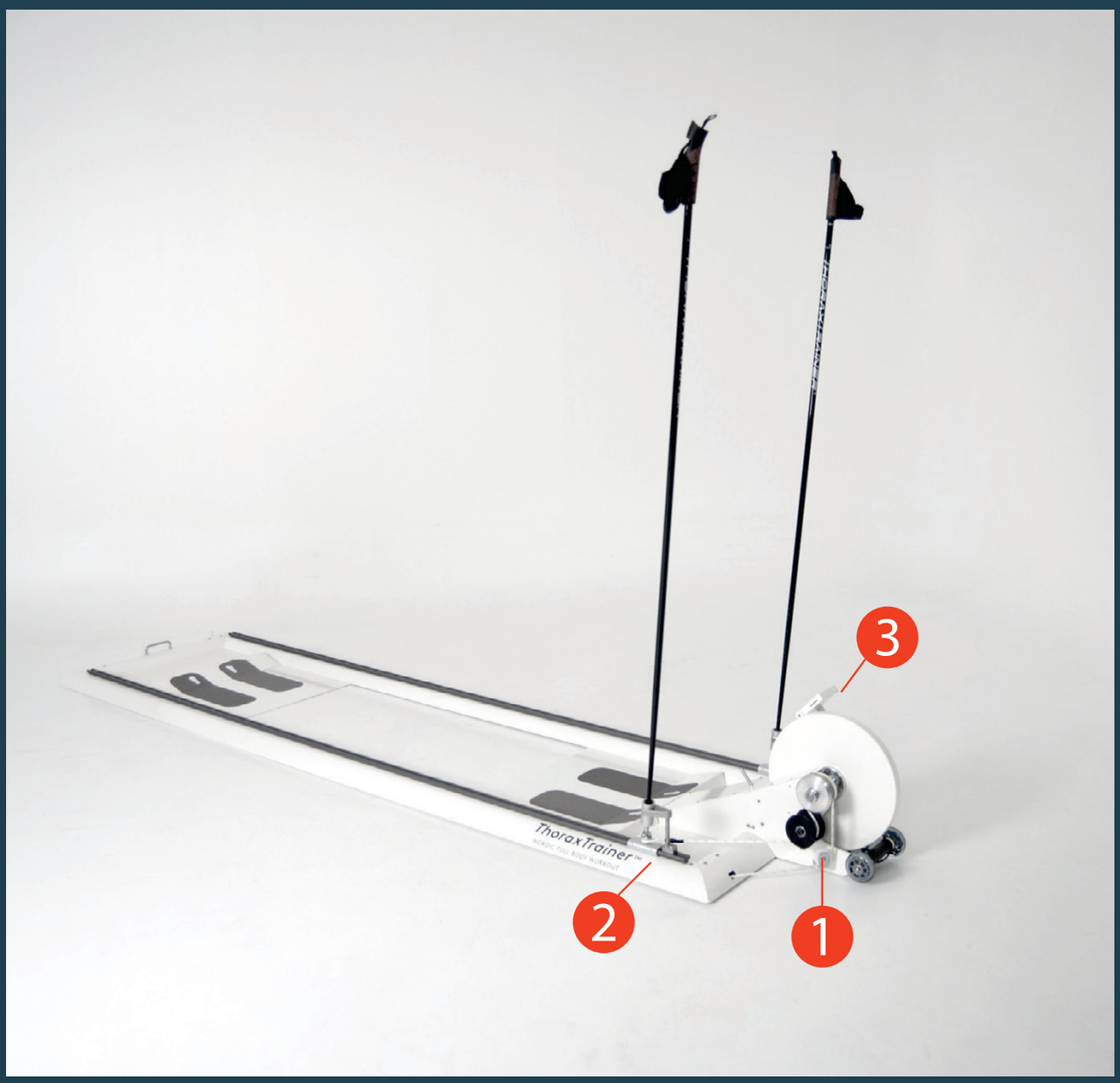
ThoraxTrainer™ PRO REHAB

PRO REHAB является модификацией PRO CARDIO со сниженным сопротивлением специально для реабилитации.

Подходит для использования в центрах реабилитации, оздоровительных учреждениях, а также спортивных залах, где занимаются маломобильные граждане.

Компьютер с сенсорным дисплеем – в комплекте.

ТораксТрейнер™



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛЫЖНОГО ТРЕНАЖЕРА THORAXTRAINER™

Длина: 285 см
Высота: 36 см
Ширина: 71 см
Вес: 32 кг

Используемые материалы:
алюминий
и нержавеющая сталь

Цвет: белый
Компьютер:
12 В AC, 110–220 В
Патент: 2349507

(EU) – 13/126,483
(US) – 201170619
(Eurasia)

ТораксТрейнер™ - это тренажер, упражнения на котором проводятся в положении стоя. В руках у пользователя находятся настоящие лыжные палки.
Палки закреплены на суппортах рельсовой системы. Суппорты соединены тросами с магнитной системой нагружения для обеспечения реалистичного и динамичного хода, имитирующего бег на лыжах.

ТораксТрейнер™ разработан и полностью производится в Дании из материалов, устойчивых к влиянию окружающей среды, с применением высококачественных аксессуаров.
ТораксТрейнер™ запатентован и разработан для применения в профессиональных условиях.

Нагрузка

Во время тренировки можно выбирать до 10 различных уровней нагрузки. Транспортировочные колеса спереди позволяют легко перемещать тренажер.

Система рельсов SUPER GLIDE

Высококачественная рельсовая система уменьшает трение за счет шариковых подшипников.
Система обладает высокой прочностью и может быть использована в местах с большим количеством пользователей.

Компьютер с сенсорным экраном

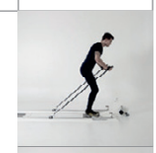
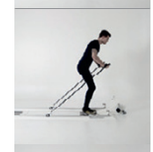
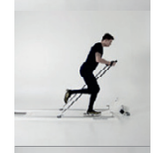
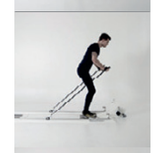
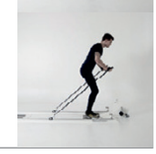
На тренажере ThoraxTrainer™ установлен компьютер с цветным сенсорным экраном, с возможностью высокоточного измерения используемой мощности.

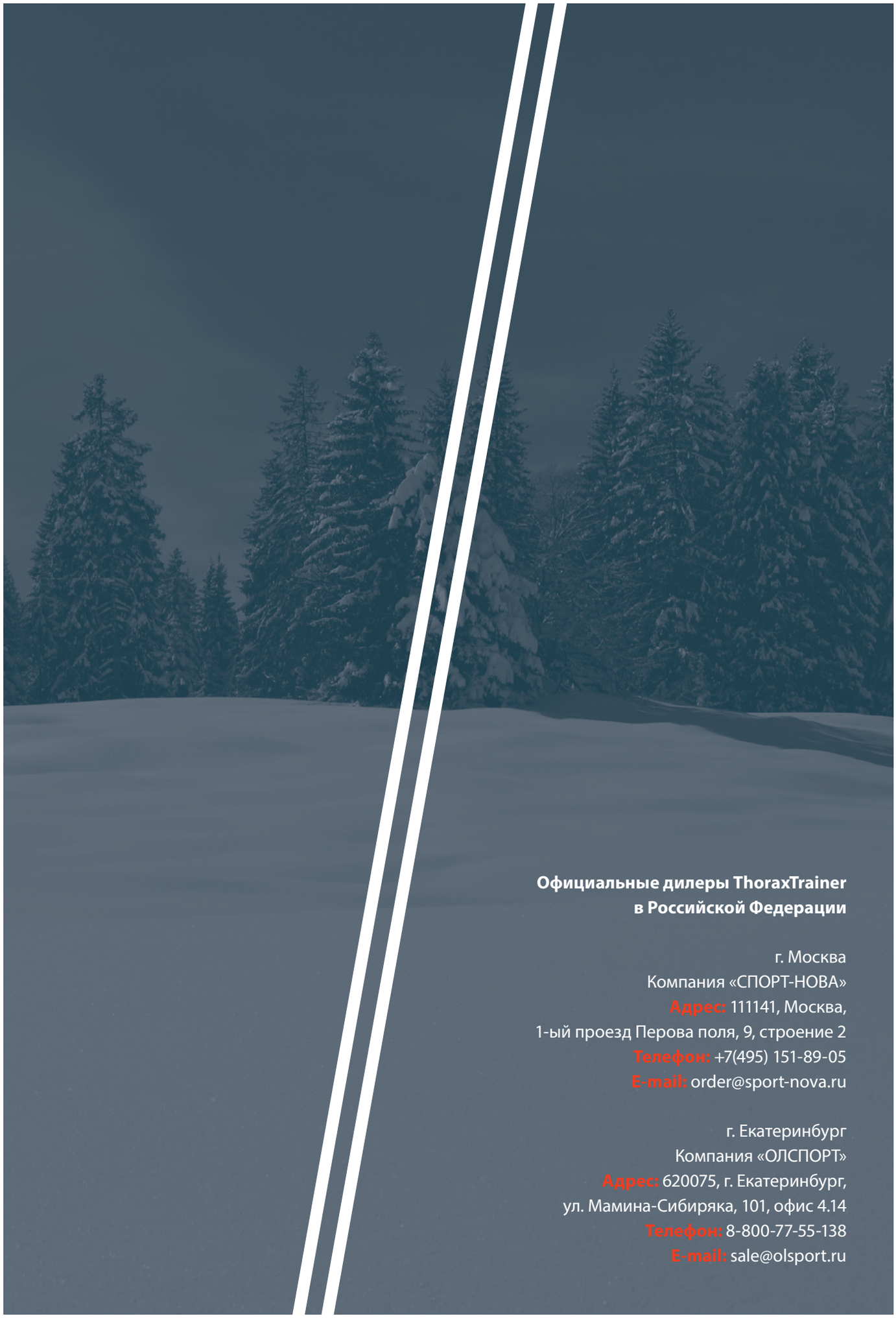
Компьютер: показания и особенности

- Время
- Дистанция
- Скорость (время/1000 м, км/ч) – средняя скорость – максимальная скорость
- Мощность – средняя мощность – максимальная мощность – мощность/кг массы тела
- ЧСС – средний показателя ЧСС
- Частота хода (число движений в минуту)
- Графическое отображение мощности
- Интервальная тренировка
- Счетчик
- Статус тренировки
- Темп
- Тест нагрузки
- Программное обеспечения для PC (дополнительно)
- Программное обеспечение для визуализации лыжной гонки (дополнительно)

Пример тренировки

Пример высокоинтенсивной тренировки (HIT)
8-минутная программа: 10 x 30 с с 20-секундными интервалами

Интервал	Техника	Сопротивление		Движений в минуту	Фото
		мужчины	женщины		
1	Одновременный ход	2	1	40–60	
2	Одновременный ход	2	1		
3	Параллельный ход	1	1		
4	Параллельный ход	1	1		
5	Одновременный ход на правой ноге	2	2		
6	Одновременный ход на левой ноге	2	2		
7	Одновременный ход с прыжком на правой ноге	2	2		
8	Одновременный ход с прыжком на левой ноге	2	2		
9	Одновременный ход	4–5	3–4		
10	Одновременный ход	4–5	3–4		



Официальные дилеры ThoraxTrainer
в Российской Федерации

г. Москва
Компания «СПОРТ-НОВА»
Адрес: 111141, Москва,
1-ый проезд Перова поля, 9, строение 2
Телефон: +7(495) 151-89-05
E-mail: order@sport-nova.ru

г. Екатеринбург
Компания «ОЛСПОРТ»
Адрес: 620075, г. Екатеринбург,
ул. Мамина-Сибиряка, 101, офис 4.14
Телефон: 8-800-77-55-138
E-mail: sale@olsport.ru