

ЭКСПЕРТ SHAPE: МАРИНА РОДИОНОВА, редактор

Монитор сердечного ритма Polar F55

ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ. Руководство пользователя — увесистая книжица в 100 страниц... Вечер обещает быть нескудным!

НАСТРОЙКА. Несмотря на пугающую толщину инструкции, разобраться в настройках агрегата оказалось несложно. Количество страниц объясняется значительным набором функций. Это настоящий инструктор по кардио- и силовой тренировкам! На первом этапе необходимо провести фитнес-тест. Для этого вводятся личные данные. Результатом станет определение вашего Ownldex (показателя количества кислорода, потребляемого в минуту на килограмм веса), верхней и нижней границ пульса и степени подготовки. Монитор выдаст рекомендации относительно продолжительности занятия, нагрузки и количества калорий, которые необходимо затратить в регламентированное время.

ТРЕНИРОВКА: кардио + силовая тренировка.

Монитор оказался просто незаменим для кардиозанятий, ведь измерить пульс при помощи датчиков тренажеров не всегда удается. При отклонении пульса от оптимального значения (65–85% от максимума = 220 - возраст) прибор издает сигнал, а на мониторе загорается стрелка, указывающая на необходимость увеличить или, напротив, снизить темп. Программа силовой тренировки разделена на сеты из 3 упражнений на каждую группу мышц. Монитор индивидуально определяет вес, который необходимо выставить на тренажере, и количество повторов.

ВЫВОД. Прибор перенасыщен функциями. Многими я наверняка пренебрегу. А вот контролировать время отдыха в продолжение тренинга и частоту пульса на кардиотренажерах буду обязательно.

НЕОЖИДАННЫЙ МОМЕНТ. Монитор оказался весьма полезен и на персональных тренировках с инструктором. С его помощью легко планировать время отдыха между подходами: сигнал об отклонении пульса ниже оптимального значения сообщает об окончании передышки.



ЭКСПЕРТ SHAPE: СВЕТЛАНА ШЕЛЕСТОВА, фоторедактор

Шагомер Oregon Scientific Anywear Slim Pedometer PE980

ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ. Симпатичная игрушка, похожа на бейджик с презентации.

НАСТРОЙКА. Всего три кнопки: «set» (setup, настройка), «mem» (memory, память) и «disp» (дисплей). Переходя от одной опции к другой, выставила время и записала личные параметры — вес и длину шага, чтобы шагомер мог высчитать количество калорий, которое тратится за прогулку.

ТРЕНИРОВКА: ежедневные прогулки по городу. Отправляясь на работу, я брала шагомер с собой, убирая его в сумочку или вешая на шею, а вечером смотрела, сколько шагов прошла за день. В полночь значение на дисплее обнуляется: шагомер запоминает итог по каждому дню и хранит его в течение недели.

ВЫВОД. Со временем мне понравилось сравнивать результаты за несколько дней и ставить новые рекорды. Оказалось, шагомер стимулирует больше ходить!

НЕОЖИДАННЫЙ МОМЕНТ. Мне казалось, что прибор должен работать синхронно с моим движением, шаг за шагом увеличивая «счет». Однако значение на дисплее менялось не сразу: спустя некоторое время мне зачислялась некая «сумма».