



Это вопрос, скорее к владельцам тренажёрных залов. Приобретая оборудование, они должны помнить, что к нему (оборудованию) есть определённые требования. Качественный силовой комплекс обязан отвечать определённым техническим характеристикам. Однако, эти знания пригодятся и рядовому посетителю «тренажёрки».

Во первых рама комплекса – она должна быть должна быть выполнена из листовой стали, при этом сечение у стоек должно быть достаточно размера – не менее, чем 5 на 7 см. Ещё одна важная характеристика – устойчивость тренажёра. Проверьте, не качается ли он и не вибрирует.

Далее – тросы. Они должны быть стальными и выдерживать не менее 700 кг. Специальная нейлоновая оболочка увеличивает скольжение, защищает кабель от повреждений. Немаловажно, что при использовании такого оборудования риск травм сводится к минимуму.

Сидения должны быть литыми, рукоятки выполнены из полиуретана. Помните, что износ в основном происходит в точках вращения, поэтому подшипники должны быть особенно прочными. Удобная регулировка, лёгкая смена весов, дополнительные приспособления – все эти характеристики говорят о качественном оборудовании и свидетельствуют в пользу именно этого, выбранного Вами спортзала.