



ЕСТЕСТВЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ  
СОЗДАН, ЧТОБЫ ДВИГАТЬСЯ В ВАШЕМ РИТМЕ



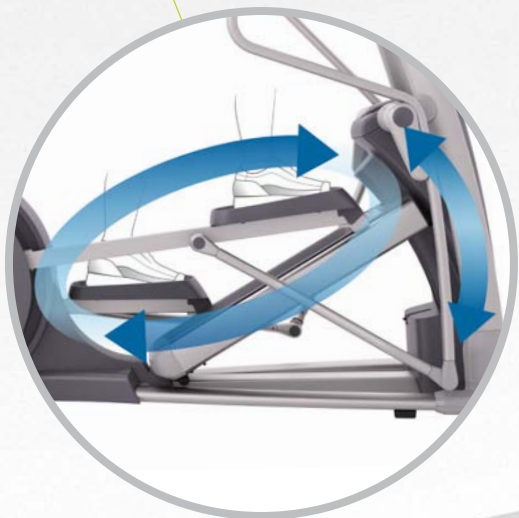
# ЭЛЛИПТИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ И ТЕХНОЛОГИЯ CROSSRAMP®

Сочетание эллиптического движения и технологии CrossRamp позволяет решить две проблемы, связанные с аэробными тренировками в зале — упражнения с большой ударной нагрузкой на суставы и оборудование, которое задействует ограниченную группу мышц. Большинство кардиотренажеров не обеспечивают преимущества комплексной тренировки — аэробные общеразвивающие упражнения, которые одновременно создают общую нагрузку на различные группы мышц.

В 1995 г. компания Precor предложила первый эллиптический тренажер Elliptical Fitness Crosstrainer (EFX®). В этих тренажерах была снижена ударная нагрузка благодаря воспроизведению естественного эллиптической траектории движения стопы во время ходьбы и бега, а также обеспечивалась проработка различных мышц нижней части тела с использованием технологии CrossRamp.

**PRECOR®**

# Эллиптическое движение и технология CrossRamp®



Во время бега стопа человека движется по эллиптической траектории. Эллиптические тренажеры Precor Elliptical Fitness Crosstrainer повторяют эту траекторию благодаря запатентованному механизму, который соединяет задний маховик с передней педалью, обеспечивая плавное эллиптическое движение, напоминающее естественные движения во время бега.

Запатентованная технология воспроизведения траектории движения компании Precor поддерживает контакт пятки с педалями, благодаря чему снижается нагрузка на мышцы и связки. Кроме того, поскольку тренажеры EFX создают малую ударную нагрузку, поддерживаются более плавные движения и относительное ощущаемое напряжение меньше. Это значит, что тренировка проходит настолько плавно, что даже и не ощущается вся та напряженная работа, которую приходится совершать.

Именно благодаря технологии CrossRamp тренажеры Precor EFX обеспечивают комплексную нагрузку на различные группы мышц. Применяемая на всех тренажерах Crosstrainer, как ручных, так и автоматических, настраиваемая технология CrossRamp изменяет высоту эллиптической траектории, по которой движется нога. Эта функция называется Variable Stride Geometry™. Она позволяет изменять тренировку увеличивая нагрузку на различные основные мышцы нижней части тела.

Возможность изменения тренировок стимулирует большую мотивацию и вовлеченность в процесс, помогает вернуться на тренажер EFX с дополнительной энергией и заниматься с удовольствием.

## НАУЧНЫЙ ПОДХОД К ЕСТЕСТВЕННЫМ ДВИЖЕНИЯМ ТЕЛА

- 1 Предназначена для снижения ударной нагрузки на суставы**  
Исключение ударной нагрузки во время бега требует понимания того, как движется ступня во время бега. Инженеры Precor проследили траекторию движения стопы во время бега и выявили, что она имеет форму эллипса. Затем они создали тренажер, который воспроизводит эллиптическое движение благодаря сочетанию кругового маховика с педалью, перемещаемого вдоль регулируемой диагональной наклонной рамы.
- 2 Имитирует меняющиеся условия тренировки**  
Чтобы еще больше усовершенствовать конструкцию, которую уже можно назвать революционной, компания Precor добавила преимущество комплексной нагрузки, предложив запатентованную технологию CrossRamp. Теперь можно изменять угол наклона рамы, при этом изменяется эллиптическая траектория, которая имитирует различные курсы тренировок, например ходьбу или катание на беговых лыжах по пересеченной местности. Помимо укрепления мышц нижней части тела функция CrossRamp устраняет ощущение рутинности тренировок, делая их интересными и энергичными. Это позволяет выйти на качественно новый уровень тренировок и полностью выполнить свои фитнес-цели.
- 3 Может использоваться людьми разной комплекции**  
После того как удалось успешно воссоздать естественное движение во время бега, компания Precor протестировала это изобретение на людях разной весовой категории. Регулируя расстояние между маховиком и педалями, мы усовершенствовали оборудование. Благодаря этому на одном и том же тренажере нужных результатов могли добиваться люди любой комплекции.
- 4 Делает тренировку легкой и удобной**  
Относительно воспринимаемая нагрузка — это разница между тем, насколько тяжелой воспринимается нагрузка, и тем, как на самом деле бьется сердце. Во время бега воспринимаемый уровень нагрузки падает, если уменьшается ударная нагрузка на лодыжку, колено и другие задействованные суставы. Наша запатентованная технология поглощает большую часть ударной нагрузки при каждом нажатии ступни. В результате этого тренировка становится более комфортной, а также повышается мотивация к достижению фитнес-целей.

