



О компании



Waterrower является признанным производителем гребных тренажеров, которые наиболее реалистично имитируют естественную греблю. Деятельность Waterrower посвящена изготовлению гребных тренажеров исключительного качества и дизайна... с 1988 года.

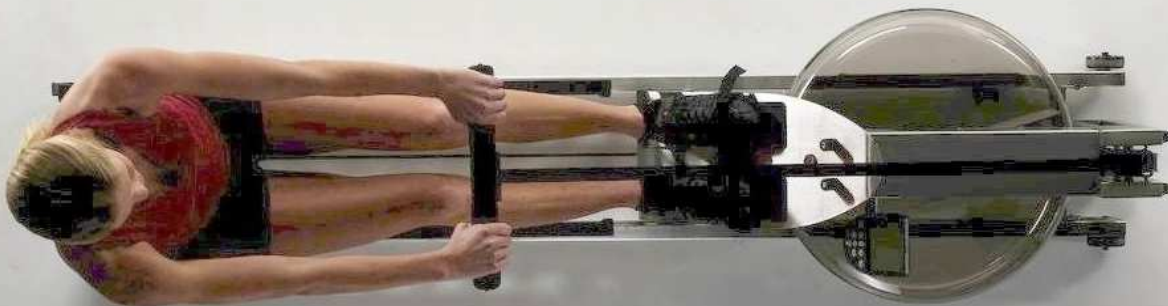
Производство США, сеть офисов по всему миру и постоянная поддержка клиентов сделала Waterrower всемирно признанным брендом

О гребле

Гребля является идеальным упражнением для любого пользователя от Олимпийского атлета до новичков в спорте, она подходит для любого возраста, пола и уровня физической подготовки.

Совмещая контроль, силу и выносливость в одно упражнение, гребля сжигает жир и тренирует сердечно-сосудистую систему без лишней нагрузки на суставы.

Другие виды аэробных упражнений, например, бег, занятия на вело- или эллиптических тренажерах, используют значительно меньше мышц и сжигают меньше калорий.



Естественная гребля

Во время гребли каждое движение гребца направлено на плавное ускорение массы лодки и других гребцов по воде. Масса лодки и команды не меняется на протяжении гребка, они одинаковы в начале и в конце.



Это позволяет гребцу создавать равномерную нагрузку на протяжении всего движения (гребка), задействуя мышцы ног, корпуса и рук. При такой равномерной нагрузке мышечные группы участвуют в движении пропорционально их силе. Распределение нагрузки при этом оптимизирует проделанную работу и снижает усталость, что делает греблю наиболее эффективным аэробным упражнением.



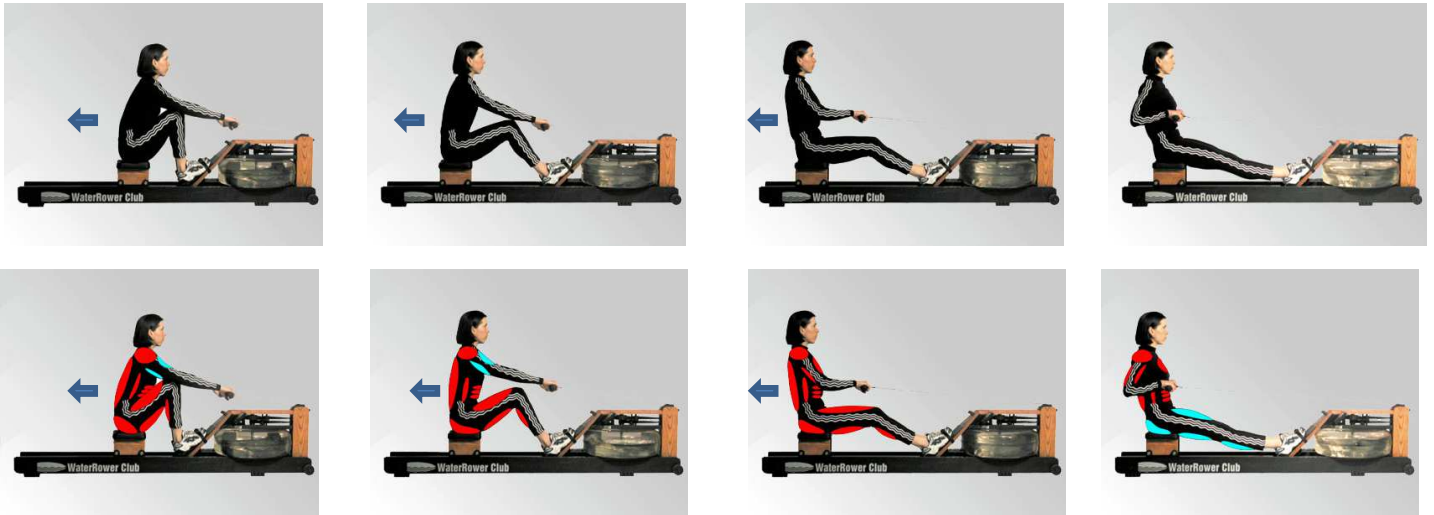
При правильном выполнении гребка, нагрузка в 80% от максимальной вызывает 80-ти процентную нагрузку на ноги, 80-ти процентную нагрузку корпуса и 80-ти процентную нагрузку рук и плеч. Это позволяет расходовать больше энергии без утомления.

В отличие от этого, на обычных гребных тренажерах *сопротивление исчезает к концу движения*, что не позволяет распространить нагрузку равномерно на все мышечные группы. Таким образом, одни мышцы устают быстрее других, что негативно сказывается эффективности тренировок.

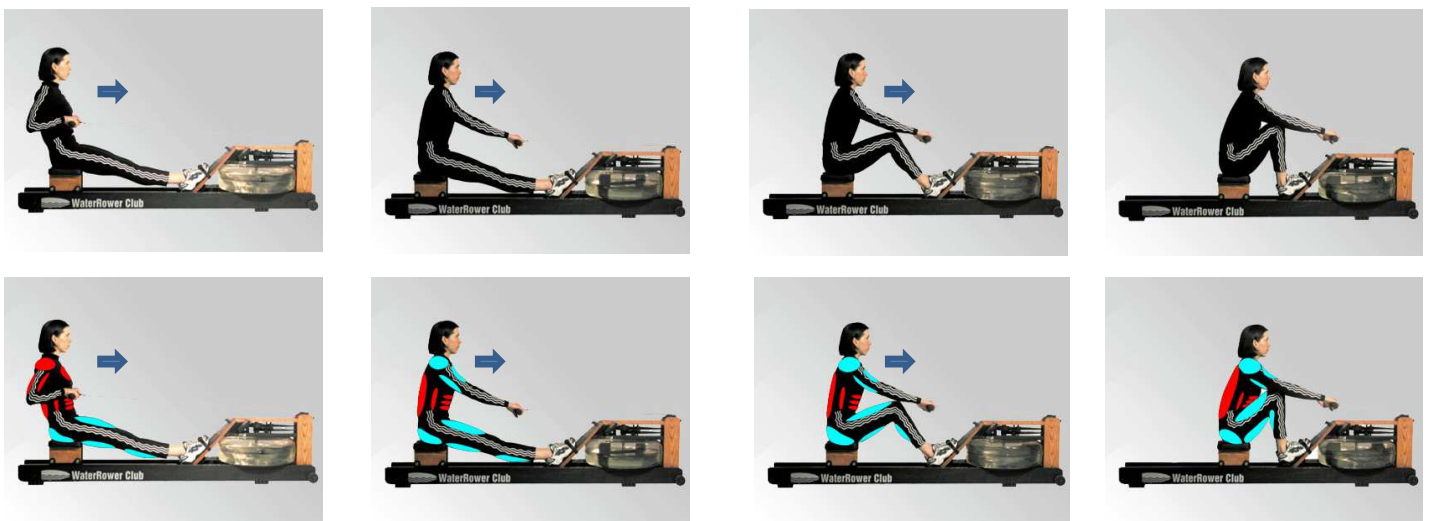
В то время как Waterrower имитирует естественную греблю и максимизирует количество задействованных мышц при минимизации усталости.

Работа мышц

Гребля является упражнением для всего тела. Во время гребли нагрузка распространяется между динамическими группами мышц (руки и ноги) через корпус. Для передачи нагрузки задействуются мышцы корпуса, а укрепление корпуса формирует правильную осанку. В этой связи гребля развивает силу корпуса («кора»), что имеет важное значение для здоровья и решающее значение для реабилитации недугов спины, распространенных в современном обществе.



Тренируясь на Waterrower, пользователь «соединен» с тренажером за счет ладоней и ступней. Пользователь использует мышечные группы между этими двумя точками, чтобы выполнить движение, т.е. задействует руки и плечи, ноги и корпус. Важно, что пользователь использует эти мышечные группы пропорционально прикладываемой силе, создавая равномерную аэробную нагрузку на все мышцы. Поэтому гребля на Waterrower минимизирует риск перегрузки, оптимизирует выгоды от тренировочного процесса и использует больше мышц, чем другое оборудование.



На рисунках выше показана правильная техника гребли. Движение (гребок) разбито на составные части, в каждом из которых подсвечены работающие (красный цвет) и отдыхающие (голубой цвет) мышцы.

ПРЕИМУЩЕСТВА WATERROWER



Великолепное упражнение. Гребля давно признана великолепным аэробным упражнением, которое задействует 84% мышечной массы, включая в работу все основные мышечные группы. Waterrower является непревзойденным тренажером в своем классе.

Максимальное сжигание калорий. Сжигается около 1100 ккал. в час.

Симулятор реальной гребли. Запатентованный маховик сконструирован, чтобы в точности подражать динамике лодки, движущейся по воде.

Саморегулирующееся сопротивление.

Запатентованная система маховика Waterrower изменяет сопротивление пропорционально прикладываемым усилиям, позволяя пользователям любого возраста и уровня подготовки заниматься на тренажере без каких-либо дополнительных настроек.

Украсит любое помещение. Waterrower будет превосходно смотреться в любом помещении: доме, офисе или клубе, а бесшумная работа позволит использовать тренажер, не беспокоя окружающих.

Удобное хранение. Стильная и компактная рама позволяет хранить Waterrower в вертикальном положении, не занимая лишнего места.

Успокаивающий. Waterrower сконструирован для тишины, в которой вы слышите звук движущейся воды.

Преимущества Waterrower

Еco-friendly.

Древесина берется из
возобновляемых лесов со
склонов Аппалачских гор

Не требует электричества

Бесшумный.

Отсутствует резкий
металлический шум. Вы
слышите только звук
переливающейся воды

Экономия места.

Легко хранится в
вертикальном положении,
занимая ту же площадь,
что и кухонный стул

Преимущества Waterrower

Waterrower хранится в собранном виде, поэтому отсутствует необходимость в сложной сборке/разборке тренажера, пустой трате времени и сил. Тренажер мобилен, а постановка в вертикальное положение для хранения не требует больших усилий и доступна практически каждому.



Отсутствие вентилятора и монитора непосредственно перед пользователем дает пространство для более продолжительного движения. Это позволяет достигать тренировки всего тела (а не только ног) и задействовать все основные мышечные группы.



Деревянная конструкция не склонна к коррозии и обладает великолепной износостойкостью. Waterrower практически не требует технического обслуживания, не требует смазки.



Совершенная конструкция



Изготовлен из высококачественных материалов, включая специально отобранную древесину американских лиственных пород



Герметичный резервуар для воды сделан из прочного поликарбонатного пластика



Уникальный водный маховик (WaterFlywheel) бесшумно имитирует динамику движущейся лодки



Прочные мягкие сидения обеспечивают комфорт, а двойные рельсы придают движению дополнительную плавность и стабильность



Упоры для ног с быстрой и удобной регулировкой подходят широкому кругу пользователей



Эргономичные рукоятки с пенным покрытием обеспечивают комфорт и соответствуют натуральному хвату руки



Мониторы просты в использовании и совместимы с целым рядом программ и приложений



Удобные колесики повышают мобильность и облегчают хранение



Мягкие резиновые ножки предотвращают скольжение и повреждение пола

