

## SmartZone – зона здоровья, комфорта и красоты

Каждое утро у меня начиналось одинаково. Еще не проснувшись окончательно, я подходила к зеркалу с уже ставшей привычной мыслью: «Пора в спортзал и на диету». После умывания холодной водичкой и чашки крепкого кофе, когда сон окончательно изгнан, раздумья приобрели уже разумный ход. Я с ужасом представляла картинку поиска подходящего по цене и расположению зала, выбора инструктора, согласования удобного времени и так далее. Впрочем, все это не главное. Вынуждена признаться – я трус. Для меня невыносимо осознание того, что совершенно незнакомый человек будет стоять над душой при моих неумелых попытках освоить новый тренажер и тихонько улыбаться про себя, отмечая, какую нагрузку мне сегодня удалось одолеть. Я – дитя эпохи, когда знаменитая цитата «Что станет говорить княгиня Марья Алексевна» еще не утратила своей актуальности. А потому и к людям, занимающимся, в отличие от меня, давно и профессионально и кидающим в мою сторону неодобрительные взгляды, я заранее не испытываю симпатии. И пусть это всего лишь мои собственные страхи, не имеющие ничего общего с действительностью, преодолеть барьер комплексов, тянущихся длинным хвостом из детства, для меня почти невозможно. И тоскливая мысль, завершающая утренний завтрак из обезжиренного йогурта, всегда была из области мечтаний: «Как было бы здорово, если бы можно было заниматься без инструктора, не терять кучу времени на ожидание свободного тренажера, не оглядываться по сторонам в поиске одобрения соседей по залу, не запоминать, какой был результат сегодня, чтобы чуть увеличить его завтра. А главное, не бояться, что затраченные усилия и нагрузка не будут непосильными и не вызовут обострение хронических и приобретение новых заболеваний». Стоит ли говорить, что на следующее утро все повторялось сначала при отсутствии каких-либо действий. Помогла подруга, мгновенно превратившаяся в добрую фею, которая вместо волшебного заклинания произнесла магическое слово «SmartKartZone». Звучало интригу-



юще и непонятно, но это было настоящее воплощение моей недостижимой мечты.

SmartKartZone – это тренажерный зал, располагающийся на небольшой площади всего в 63 квадрата и вмещающий 12 тренажеров с программным управлением. Вы можете спросить: что в этом нового, залы сейчас имеют абсолютно любой размер и расположены чуть ли не в каждом дворе. Все это так, только ни один из них нельзя назвать «интеллектуальным», думающим за клиента и о клиенте, а этот так и называется «умный зал», полностью управляемый компьютерами, разработанными ведущими европейскими университетами. К тому же 12 тренажеров – это не так уж мало, как может показаться на первый взгляд. Они позволяют за 16 упражнений проработать все крупные мышцы, затратив на это всего лишь 30 минут. Ну и то, что больше всего интересовало меня – отсутствие постоянного контроля тренера. Нет, безусловно, это не зал с роботами, инструктор присутствует. Он встречает вас при первом посещении, знакомит с тренажерами, определяет уровень вашей подготовки и составляет программу, по которой вы будете заниматься. Можно соз-

дать силовую, круговую или восстановительную тренировку. Программа создается с помощью компьютера: вводится нагрузка, количество повторов, подходов и предельная частота сердечных сокращений. Для каждого клиента устанавливается оптимальный уровень нагрузки, которая в процессе может увеличиваться в зависимости от ваших возможностей и состояния. При достижении желаемых результатов вы можете перепрограммировать систему для развития в себе еще более высоких физических способностей.

Смарт-карта – это своего рода паспорт, который вы должны хранить как любой документ, в который занесены все личные данные. При этом ваши параметры вносятся в базу данных, индивидуальная программа записывается на Смарт-карту, которая и обеспечивает доступ к тренажеру. Записанная на магнитную карту информация автоматизирует всю систему тренажерной работы. Для начала занятий достаточно просто вставить ее в слот тренажера. Нагрузка и количество повторов устанавливаются автоматически, что отразится на дисплее, а вам надо только выполнить заданное упражнение нужное число раз.

Завершение работы сопровождается звуковым сигналом и подсказкой, какой тренажер на вашем пути следующий. Вы вынимаете карту из своего тренажера и переходите к очередному, уже вас ожидающему. Таким образом вы по кругу обходите все тренажеры от первого до двенадцатого и отрабатываете программу на каждом. После занятий данные персональной тренировки сохраняются в базе данных, и формируется программа на следующее посещение в соответствии с выбранным алгоритмом. При этом вы имеете возможность самостоятельно отслеживать процесс своих тренировок в так называемом киоске, установленном в смарт-зоне. Вставив в него смарт-карту, вы получаете полную информацию о тренировочном процессе, включая таблицы и графики личных результатов. Через этот же киоск осуществляется запись в базу данных о параметрах тренировки. Контроль тренера, совершенно не заметный для вас, ведется постоянно, так как он может войти в систему в любое время, посмотреть вашу программу и скорректировать ее, если сочтет необходимым, а у вас складывается впечатление полной независимости. Существует три вида пользователей: клиент, тренер и администратор. Администратор – это главный программист, который имеет доступ ко всей базе данных всех клиентов тренажерного зала. Тренер имеет доступ к определенной группе базы данных, к примеру, группе, с которой он занимается. У клиента – доступ только к своей программе.

Кстати, стоит отметить и условия, в которых вы проводите эти полезные полчаса. Правда, очень немного при такой эффективности? Это я к вопросу об экономии времени. Наше подсознание при слове «тренажер», как правило, выдает стойкую ассоциацию с тяжелой неэстетичной машиной, занятия на которой сопряжены с достаточными физическими усилиями и шумовым аккомпанементом. Придется поспорить со столь привычным видеорядом. Можете сомневаться, но тренажеры фирмы HUR, которые и представляют эту новую линию, имеют стильный, функциональный и эргономичный дизайн, к тому же вполне компактны. Масса тренажера составляет всего лишь одну десятую массы обычного силового тренажера. И работают совершенно бесшумно за счет пневматиче-

ской системы. Тем же, кто опасается, что придется прилагать непомерные усилия, особенно на первых этапах занятий, с удовольствием могу сказать, что эти опасения беспочвенны. Физиологическая тренировка мышц на тренажерах HUR осуществляется с помощью метода «естественное движение». Это уникальный механизм, который заменяет эксцентрики, используемые в силовых тренажерах с весами, устраняет эффект инерции. Это означает, что сила сопротивления всегда в совершенстве приспосабливается к силовой отдаче мышц независимо от скорости движения. Мышечное усилие изменяется в зависимости от амплитуды движения, и сопротивление тренажера изменяется в том же направлении, что делает использование тренажера приятным пользователю. Нельзя не отметить и безопасность при любых скоростях движения. Некоторые тренажеры выполняют двойную функцию, позволяя таким образом тренировать на одном и том же тренажере мышцы-антагонисты. «Естественное движение» делает оборудование идеальным для любого пользователя: активного любителя фитнеса, начинающего или более продвинутого пользователя, а также пациента, проходящего реабилитацию. Уровень сопротивления может быть установлен легко и плавно, чтобы соответствовать каждому уровню приложенной силы. При этом регулировка сопротивления производится нажатием одной

из двух кнопок «+», «-», что можно делать, не вставая с тренажера. Сопротивление ощущается удивительно легко, а специальная форма задней опоры с контуром, повторяющим изгиб позвоночника, снимает большую часть нагрузки с позвоночного столба во время тренировки. Все тренажеры комфортны, безопасны, просты в обращении, необыкновенно элегантны, бесшумны и эффективны. А уют и красота небольшого зала создает атмосферу практически домашней обстановки. Это действительно похоже на сказку, воплощенную в реальность.

Честно говоря, находясь в роли клиента и искренне восхищаясь, я уже примеряла на себя роль владелицы такого современного тренажерного зала. И, будучи по натуре человеком прагматичным, все время пыталась найти хоть какие-то минусы, чтобы не заходить в мечтах слишком далеко. Увы, преимуществ постоянно оказывалось несоизмеримо больше. В чем? Да хотя бы в области применения. Благодаря тренажерам HUR из небольшого помещения можно сделать многофункциональный тренажерный зал. Это позволяет их использовать в фитнес-центрах, отелях, SPA-фитнесе, в реабилитационных центрах, для корпоративного фитнеса. Безопасные и легкие в применении, они могут использоваться широким кругом потребителей. Тренажеры привлекают к себе внимание эксклюзивным дизайном и





функциональностью. Все движущиеся механизмы полностью закрыты. Они эффективны и эргономичны. В оборудовании используются легкие материалы, которые весят всего одну десятую от материала стандартного тренажера. Это значительно облегчает эксплуатацию, размещение и транспортировку. Бесшумность тренажеров не мешает окружающим.

Система Smart-карт дает возможность беспрепятственно и самостоятельно заниматься тренировками всем – от мала до велика. Она очень легка в обращении. Благодаря автоматизированному циклу исполнения позволяет управлять процессом тренировки, при необходимости проводит функциональное тестирование и представляет широкий ряд показателей о прошедших тренировках, к примеру – эффективность программ упражнений. Также все оборудование Smart-карт может работать и без индивидуальных

магнитных карт. Время, тратившееся на регулировку и установку нагрузок, а также отдельную распечатку программы занятий, сокращается до минимума.

Как человеку, имеющему отношение к медицине, мне весьма импонируют возможности индивидуальной физиотерапии, позволяющей день за днем документировать положительные результаты реабилитации, а также возможность устанавливать оптимальный уровень нагрузки для каждого пациента, в то время как система будет их увеличивать соответственно личному прогрессу пациента. Функция «ограничителей диапазона движения» устанавливает необходимый диапазон движения в суставе, а функция «изометрического тестирования» определяет физический уровень занимающегося. При существующей возможности медицинского фитнеса не теряется контроль над тренировками клиентов, обес-

печивается постоянная связь с пользователем. Программа кардиореабилитации позволяет устанавливать оптимальные и безопасные для каждого пациента нагрузки. Осуществляется мониторинг частоты сердечных сокращений (ЧСС) со звуковым сигналом, когда ЧСС достигает установленного уровня. Документируется среднее и максимальное значение ЧСС для каждого тренажера и каждого пациента в отдельности. Цветной дисплей и четко обозначенные кнопки делают тренажеры доступными для людей преклонного возраста. Уникальный механизм «естественное движение» позволяет использовать тренажеры независимо от физической подготовки занимающегося. Это означает, что процесс восстановления сил можно начинать сразу после хирургического вмешательства.

Для организации зала необходимо всего лишь 63 м<sup>2</sup> площади, все остальное будет сделано специалистами фирмы. Обслуживать такой зал может один консультант-инструктор, то есть значительно уменьшается штат сотрудников. С одной стороны, умеренные затраты на организацию зала, с другой – дешевые клубные карты и расчет на массовость посещений. Большая пропускная способность – 500–800 посетителей в месяц. Создание и ведение базы данных клиентов, низкие эксплуатационные затраты, высокая лояльность клиентов и мониторинг посещений и загруженности зала делает такой проект достаточно привлекательным и экономически выгодным. В настоящее время в Великобритании запущена комплексная программа оснащения этими тренажерами школ, лицеев и колледжей. В Финляндии и Швеции создаются тренажерные залы для женщин. В Швейцарии и Германии этими тренажерами оснащаются центры для пожилых людей. И в России начинают действовать такие фитнес-клубы, стремительно приобретающие популярность.

И пусть о создании своей SmartZone я пока только мечтаю, зато в роли клиента я уже смогла ощутить на себе комфорт, эффективность и отсутствие усталости и боли в мышцах после тренировок. Сегодня мое утро начинается с ощущения бодрости и удовольствия от собственного отражения в зеркале. Ну а мечты всегда сбываются, были бы силы и здоровье. А они обязательно будут, ведь теперь я знаю, куда за ними надо идти.



**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:**  
Мэрия правительства  
г. Москвы,  
ул. Новый Арбат д. 36

**ОРГАНИЗАТОРЫ:**



Министерство здравоохранения  
и социального развития РФ

ФГУ "Российский научный центр восстановительной  
медицины и курортологии Росздрави"

ГУ "Научный центр здоровья детей РАМН"

ФГУ "Научный центр акушерства, гинекологии и  
перинатологии Росмедтехнологий"

ГУ "Национальный НИИ  
общественного здоровья РАМН"

**29 - 30 СЕНТЯБРЯ  
2008 г.**



**ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА И РЕАБИЛИТАЦИЯ 2008**  
**V МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОНГРЕСС**

**В программе Конгресса:**

- Организация медицинской помощи по восстановительной медицине и реализация национального проекта «Здоровье» в решении демографических проблем.
- Актуальные вопросы восстановительной медицины и реабилитации детей и подростков.
- Немедикаментозная восстановительная коррекция состояния здоровья у беременных женщин.
- Современные технологии восстановительной медицины (физиотерапия, курортология, лечебная физкультура, механо- и кинезотерапия, медицинский массаж, рефлексотерапия, мануальная терапия, психотерапия и другие технологии традиционной медицины) при гинекологических и урологических заболеваниях.
- Семейная реабилитация.
- Нормативно-правовое регулирование медицинской помощи по восстановительной медицине.
- Вопросы организации подготовки и повышения квалификации врачей по восстановительной медицине.
- Презентация новых медицинских технологий восстановительной медицины.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

ПО ВОПРОСАМ ПУБЛИКАЦИИ ТЕЗИСОВ  
И УЧАСТИЯ В КОНГРЕССЕ

ФГУ "Российский научный центр восстановительной  
медицины и курортологии Росздрави"  
Тел.: (495) 290-50-01  
E-mail: mcvmik@inbox.ru

[www.mcvmik.ru](http://www.mcvmik.ru)

ПО ВОПРОСАМ УЧАСТИЯ В ВЫСТАВКЕ:

ООО "Экспо пресс":  
Тел./факс: (495) 745-39-82/83  
E-mail: allaexpopress@inbox.ru

[www.expodata.ru](http://www.expodata.ru)

