http://kurgansport.narod.ru/akad.html

Академия Фитнесса

Итак, еще один зал. Первым впечатлением было: как же здесь холодно! Видимо, преждевременно, как это у нас часто бывает, отключили отопление. Надеюсь, что это именно так, ведь если это постоянная температура, то заниматься здесь нереально. Мышцы должны быть в тепле. Ну да ладно, один раз можно и в холоде позаниматься, решил я, и пошел в раздевалку. Плюс – она совсем рядом. Это удобно. Но места маловато. На двери прикольное объявление. Переодевшись, идем заниматься.

Сразу заметно, что свободных весов маловато. Очередное царство тренажеров. Есть довольно оригинальные – например: жим ногами наоборот, когда ты выжимаешь не платформу с весом, а себя с весом. Есть тяга сидя – тянешь вес к груди, а также вертикальная тяга, но тянешь не перекладину с весом на тросе, как обычно, а две ручки, каждая из которых внизу на рычаге имеет фланец для блинов. По три двадцатки на каждый и вперед! Упражнение очень хорошо для контроля за пиковым сокращением широчайших. В принципе штанги и гантели есть, так что если вы не фанат, то вас это вполне устроит. Есть несколько велотренажеров.

Теперь про недостатки. Пол в зале. Это не пол для фитнесс клуба. Где резиновые маты? Где помост для приседа? Также поразило отсутствие нормального турника. И это при том, что шведская стенка есть. Что мешает навесить на нее пару-тройку турников? Видимо мешает проклятие качалок - стол для пинг-понга. Так что смиритесь с постоянно бегающими по залу «спортсменами», догоняющими свой мячик. Также поначалу вас могут испугать крики дебилов, играющих то ли в ногомяч, то ли еще в какую-то безумную игру внизу, в спортзале.

Тренер в этом зале – Алексей Лесовой. Человек понимает в железе – не зря он МС по пауэрлифтингу. Благодаря его инициативе, а также инициативе Дениса Строганова, который внес большой вклад в развитие этого зала, здесь появились нормальные стойки для приседа и скамья для жима лежа. Можно предположить, что и другие недостатки будут исправлены. Стоимость разового занятия равна 80 рублям, что соответствует уровню зала.
Зал находится по адресу: пр. Машиностроителей 17, к1. Поднимаетесь налево на второй этаж по стрелкам.

05.05.2009

Автор: cober