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

ФОК (шевелевка)

ФОК — Физкультурно-оздоровительный комплекс
Тренажерный зал (на первом этаже)

Данное сооружение, как многие знают, находится в Шевелевке, недалеко от Бабьих песков (рядом с открытыми теннисными кортами). В спорткомплексе находится теннисная площадка, тренажерный зал на первом этаже (для обычных людей), так же есть тренажерный зал на втором этаже — для тех кому надо подороже, и чтоб покрасивее железо со всякими бего-вело тренажерами и прочими прибамбасами. Так же на первом этаже вроде есть что-то типа сауны, но это вообще уже не относится к теме этой статьи. А тема статьи — описание обычного качковского зала (на первом этаже). Сразу стоит упомянуть об одном недостатке который отчасти портит впечатление о зале и доставляет порой неудобства. Кто там занимался поймут, это — административные жопашники (любимое выражение бомжей с Рублевки). Приезжают они к комплексу на джипах и прочих порше-мерседесах и играют целыми днями и вечерами в свой теннис. Мало того что простым смертным желающим поиграть в теннис и потратить свои кровные заработанные последует отказ — так как все время занято ими, так еще дорога в зал проходит через теннисный корт, на котором они играют и выражают недовольство проходящими мимо парнями пришедшими покачать мышцы. Но ладно, хотя бы пока приход в зал не регламентирован по времени. А вот выход из зала только каждые пол часа — приходится подстраиваться.
Это было длинное вступление. А теперь по существу о зале. А он начинается с раздевалки (типа как театр с вешалки). Мужская и женская как положено раздельно, плюс в каждой раздевалке по две душевых, хотя раздевалки довольно тесные и выглядят как пара низких скамеек и вешалок над ними — то есть никаких замков и прочих защитных мер против мелких воришек (которых может быть и нету среди посетителей этого зала). Однако все ценные вещи все равно как правило забирают с собой в зал. Сам зал имеет вытянутую форму (так как расположен вдоль теннисного корта, за стеной). В ширину помещение метров 5. Что интересно, у зала два входа - по углам корта. Что касается железа, то с одной стороны оно есть и в достаточном количестве, с другой стороны, почти все оно среднего и ниже среднего качества. Под высоким качеством я подразумеваю прорезиненные блины, стандартные олимпийские грифы, наборы гантелей с маленьким шагом в разнице по весу, одинаковые по внешнему виду, с удобными грифами. Зал конечно бюджетный и довольно старый, поэтому здесь разнокалиберные гантели, различных форм, конфигураций и веса. Есть возможность собрать гантель и самому (на меленьком грифе с гайками). Грифы почти все нестандартные, разной длины, изогнутости и веса. То же самое можно сказать и про блины — от 2,5 до 50 кг, прорезиненных по-моему все две 20-ки. Скамеек для жима лежа хватает — конечно, тоже разные по длине и высоте стоек, но это не страшно, зато есть даже пара наклонных под 45 гр. (без регулировки угла). Стоек для приседания две — но обе они далеки от идеала, я имею ввиду от стандартных стоек, которые, например, стоят во многих залах и используются на соревнованиях. Одни стойки слишком низкие, другие не очень удобные — в виде пирамиды с торчащими штырями на разной высоте на которых штанга изначально и лежит. Присутствуют и тренажеры на различные группы мышц, их кстати довольно много, особенно для ног, причем встречаются довольно редкие и экзотичные экземпляры, которые я не встречал в других залах. Почти все тренажеры имеют схожий внешний вид, то есть из одной серии (одного производителя). В общем, по части тренажеров все неплохо, хоть они и не блестят как в дорогих залах, но это и не нужно. Турники тоже есть в достаточном количестве (висят на шведских стенках), разной толщины и ширины. Так же есть две пары брусьев для отжиманий, пара приспособлений типа «козел», наклонная регулируемая скамья для пресса, стойки для подъема ног (на пресс). Еще есть теннисный стол. Сомнительный плюс для зала, тем более для людей которые пришли действительно позаниматься, не отвлекаясь на всякие посторонние раздражители. А они порой раздражают. Я о игрунах, которые постоянно упускают мячик и бегают за ним по залу, мешая другим заниматься. Тут же за столом, в паре метров висит груша — большая и жесткая — на любителя (коих мало). Такая нужная мелочь как ремни на пояс тоже есть и даже одна цепочка для подвешивания дополнительного груза.

Пару слов о посетителях. В этот зал ходит в основном молодежь — от 14 до 30 лет. Большинство среднего уровня и ниже. С небольшим стажем в тренировках и опытом. Выдающихся спортсменов нет (что касается пауэрлифтинга и тем более бодибилдинга). Да и сам зал не приспособлен для этого и видимо не преследует таких целей. Иногда в зале можно увидеть и девушек, причем в определенные дни и часы их может быть до 6-8, хотя конечно зал этот в основном мужской. Комфортно пожалуй будет заниматься если в зале 15-20 человек, но вот когда в зале их под 40 (сам был свидетелем такого), то блины и гантели утаскивают — не успеешь моргнуть и глазом. Тренер в этом зале - Андрей. Ничего о нем более не знаю, поэтому и писать больше ничего не буду. Сам посещаю этот зал с декабря 2008. Меня этот зал устраивает, так как несмотря на незначительные минусы у него есть два больших плюса (лично для меня): 1) Зал находится в 7 минутах ходьбы от дома где я живу 2) Низкая цена - 200 руб. - 8 тренировок в месяц, 300 руб. - 12 тренировок в месяц. То есть 25 руб. — одна тренировка!!! Таких цен в городе в платных залах, пожалуй, больше нет нигде.

Адрес — 7-я больничная 40. Тел. 46-85-80, 46-78-56

Часы работы (вечерние): пн-пт — с 17-19; плюс вт, чт — с 21-23. сб — с 15 до 19

12.03.2009

Автор: QOOL