

Качая железо

Сегодня ассортимент грифов и дисков для штанг и гантелей стал значительно шире, чем 10-15 лет назад. На смену грохочущим «блинам», покрашенным черной краской, пришли яркие обрезиненные диски, да и самодельные грифы из водопроводных труб ушли в прошлое. Тем не менее, выбор «железа» - задача не такая простая, как кажется. Мы предлагаем вашему вниманию небольшой материал на эту тему.

Оставим за рамками данной статьи покупку олимпийской штанги, аттестованной Федерацией тяжелой атлетики (если, конечно, вы — не профессиональный спортсмен). Для любительских тренировок гораздо удобнее приобрести несколько грифов, диски требуемого веса и скамейку со стойкой для штанги. И все это обойдется вдвое-втрое дешевле олимпийской штанги.

Начнем с выбора грифа. Большинство производителей сегодня изготавливают цельнометаллические грифы из стали с противоскользящей насечкой. Впрочем, в продаже встречаются и металлопластиковые грифы. Мы не рекомендуем экономить таким образом: разница в цене вряд ли составит больше нескольких сотен рублей, а вот максимальная нагрузка, которую выдерживают грифы этого типа, как минимум вдвое меньше, чем у стальных аналогов. Кроме того, пластиковые замки-гайки изнашиваются значительно быстрее металлических.

Раз уж мы заговорили о замках-фиксаторах, стоит отметить, что их идеальной конструкции не существует. Самые популярные, надежные и износоустойчивые металлические гайки обладают единственным, хотя и не слишком существенным недостатком — их нельзя снять моментально. Более скоростные пружинные «прищепки» не всегда надежно фиксируют диск на грифе, что чревато травмой. Да и ломаются такие замки быстрее. Существуют и другие разновидности быстросъемных фиксаторов, например, с пружинной защелкой, или так называемый «ломаный стопор», которые также нельзя назвать безупречными в плане надежности.

Возвращаясь к выбору грифа, заметим, что наиболее универсальное решение — длинный прямой гриф. Впрочем, это совершенно не значит, что вы должны отказываться от фигурных грифов. Если позволяет площадь тренажерного зала — лучше иметь и W-образный и Z-образный грифы, и гриф для параллельного хвата. Это позволяет легче прорабатывать определенные группы мышц (интересно, что общее название таких грифов — EZ-грифы, от английского «easy» - легкий). Впрочем, когда штанга покупается «для дома, для семьи» и в квартире немного места для хранения

«железа» — вполне достаточно одного прямого грифа подходящей длины и двух гантельных грифов.

Диски для штанг и гантелей могут быть хромированными, крашеными или обрезиненными. Первые два варианта требуют аккуратной эксплуатации: если такую штангу резко ставить на пол, он рано или поздно потребует ремонта. А крашеные диски к тому же имеют тенденцию облезать, что не мешает тренировкам, но в целом неэстетично. Обрезиненные диски в этом отношении более предпочтительны. Кроме того, они не гремят.

Технология массового изготовления дисков (штамповка) не позволяет выдержать их вес с точностью до грамма. Впрочем, принципиальное значение это имеет только для олимпийских рекордов. Для бодибилдинга разброс $\pm 1\%$ от массы не критичен, особенно, если вы постоянно занимаетесь с одним и тем же набором дисков.

Чтобы гриф подходил к диску, при покупке надо помнить о существующих в спортивном мире стандартах на посадочный диаметр диска. Наиболее распространен однодюймовый (25,4 мм) «американский» стандарт. Также существует европейский или Kettler-стандарт (1,2 дюйма / 30,5 мм) и олимпийский стандарт (2 дюйма / 50,8 мм). От толщины грифа зависит максимальный вес, на который он рассчитан. «Американский» стандарт позволяет работать с 100-120 килограммами, Kettler-стандарт выдерживает до 130, а олимпийские грифы, изготавливаемые из специальных сортов стали — до 400 кг. В России в продаже чаще других встречается «железо» американского стандарта. Кстати, если в описании диска указано «d25 мм» - не стоит беспокоиться, что он не налезет на дюймовый (25,4 мм) гриф. Просто производитель округлил размер...

Оптовая стоимость «железа» сегодня начинается от \$3-4 за килограмм веса. Экономить, покупая низкокачественные, но зато дешевые диски или заказывая штангу у знакомого токаря на заводе, не стоит. В любом случае, внешний вид фабричных изделий более выигрышный. А заниматься в эстетичной обстановке приятно вне зависимости от того, находитесь вы в тренажерном зале или дома.

TORRES представляет...

В начале зимы «Торрес Спорт» дополнил линейку товаров для фитнеса Power Line разнообразными грифами для гантелей и штанг, а также дисками.

Новинки разработаны под американский стандарт (25 мм), грифы изготовлены из хромированной стали и оснащены практичными металлическими замками-гайками с резиновыми прокладками. В наличии гантельные грифы (длина 35 и 41 см), прямые грифы для штанги (150 и 180 см), EZ-грифы (W и Z-типа), а также гриф для параллельного хвата. Диски TORRES облицованы эластичным материалом, защищающим полы от повреждений, а уши пользователей — от шума. В наличии шесть различных весов (0,5/1,25/2,5/5/10/15 кг).

Грифы и диски TORRES доступны для заказа. В планах — выпуск под брендом TORRES тяжелоатлетический скамей, «железа» в стандарте Kettler, а также хромированных дисков с резиновыми вставками.



TORRES
Для тех, кто понимает...

