

Оборудование по зонам зала

5 зон · 27 позиций — что поставить в каждую зону тренажёрного зала и фитнес-клуба

01 Кардиозона

- ☐ Беговые дорожки
- ☐ Орбитреки — эллиптические тренажёры
- ☐ Климберы и степперы
- ☐ Велотренажёры
- ☐ Гребные тренажёры
- ☐ Регулировка нагрузок — программы, трекеры пульса

02 Зона свободных весов

- ☐ Гантели и штанги
- ☐ Изолированные тренажёры
- ☐ Резиновое напольное покрытие
- ☐ Гири
- ☐ Скамьи и стойки
- ☐ Зеркала — контроль техники

03 Зона функционального тренинга

- ☐ TRX-петли
- ☐ Босу — балансировочные платформы
- ☐ Перекладины и брусья
- ☐ Свободное пространство — работа с весом тела
- ☐ Медболы
- ☐ Ленточные эспандеры
- ☐ Лавки для пресса

04 Зона растяжки

- ☐ Фитболы
- ☐ Массажные валики
- ☐ Коврики для йоги
- ☐ Мягкие пуфы — зона отдыха

05 Зона групповых занятий

- ☐ Мультистанции
- ☐ Звукоизоляция помещения
- ☐ Степ-платформы
- ☐ Вентиляция и охлаждение