

# Sisesõudmine

Iidsetest aegadest on imetletud sõudjate väga head füüsisist ja kauneid kehavorme. Sellise vormi saavutamine olekski jäänud imetlejate helesiniseks unistuseks kui ameeriklased poleks välja töötanud sõudmisliigutusi imiteerivat treeningmasinat.



Esimese sõudeergomeetri (Concept 2, mis on ka tänapäeval tuntuimaks firmamärgiks) valmistasid vennad Dick ja Peter Dreissigacker'id 1981. aastal eelkõige sõudjatele talviseks harjutamiseks, kuid juba algusest peale kujunes välja nii, et seda hakkasid kasutama oma tervise eest hoolitsevad tavainimesedki.



Sõudeergomeetri omapära seisneb selles, et treeningumasinat saavad oma lihasgruppide komplekseks arendamiseks kasutada nii vanad kui noored, profisportlased kui ka algajad - ühte sõudeliigutust tehes tuleb tööle panna

kogu keha lihased, säästes samaaegselt liigeseid.

Oma väikeste mõõtmete ja universaalsuse tõttu on sõudeaparaat maailmas leidnud laia kasutuse klubides, büroodes, hotellides, tervise - ja taastusravikeskustes, loomulikult ka kodudes. Ergomeeter on vajalik treeninguvahend suurt vastupidavust nõudvatel erialadel - politsei, päästeteenistus, kaitsejõud, profisportlased jne.

Näiteks Briti armeel on 3000 trenazööri Concept2 ning seda treeningmasinat kasutavad enda vormishoidmiseks Subaru rallimeeskond ja Formel 1 "äss" David Coulthard.

Masinat kasutavad edukalt ekstreemsportlased, kuna sõudeergomeetritel treenides saavutatakse parem painduvus ja seega väheneb vigastuste oht.

Ergomeeter on väga vastupidav treeninguaparaat ja on seetõttu kasutuses enamikes Eesti jõusaalides ja spordiklubides, kus harjutajaid jätkub hommikust õhtuni. Esimesed sõudeergomeetrid jõudsid Eestisse 1986. aastal ja on mõnel pool siiani töös. Kasutades lisavarustust saab mõõta südametööd või ühendades ergomeetri arvutiga, on võimalik interneti vahendusel osaleda kogu maailmas populaarsust võitnud virtuaalses sõudevõistluses.

Sisetingimustes sõudmine on muutunud omaette spordialaks, Maailmameistrivõistlusi peetakse alates 1982. aastast, Eestis korraldatakse rahvusvahelist ergomeetrite võistlus "Alfa" 1993. aastast.

Täpsemat teavet sõudergomeetrite kohta saab [www.concept2.ee](http://www.concept2.ee).