**СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК ДОМА: ГДЕ И КАК ОБУСТРОИТЬ?**

**Виды:**

Сегодня выбор спортивных снарядов, предназначенных для установки дома, действительно, очень велик. И если раньше можно было сказать о шведской стенке в детской комнате и тебя бы все поняли, то сегодня от правильной терминологии зависит очень многое. Планируя покупку и выбирая место для тренажеров, стоит понимать, к чему можно присмотреться:

* Обычный турник в дверной проем. На него могут навешиваться любые дополнительные снаряды;
* Классическая шведская стенка;
* Шведская стенка под ключ – с кольцами, турником, скамьей для качания пресса, канатом, веревочной лестницей, трапецией и качелями;
* П-образный комплекс, дополненный рукоходом;
* Комплекс-остров, с возможностью размещения в любом месте, хоть в центре комнаты. Дополняется вторым этажом, скатом или горкой;
* Стена-скалодром с зацепами;
* Персональный тренажерный зал.

Некоторые решения предназначены только для занятия спортом, некоторые выполняют функцию игровой зоны для активного отдыха. Какой вариант выбрать, зависит от размеров помещения, пожеланий родителей, а также интересов и возраста ребенка.

**Монтаж:**

Есть 4 основных способа крепления детского спортивного комплекса в помещении:

* Враспор. Конструкция устанавливается между потолком и полом или в дверном проеме. Кроме распорки, модели не подразумевают использование метизов;
* Враспор с дополнительным креплением к полу, потолку, стене или к дверной коробке. Основная нагрузка идет на распорные конструкции, метизы играют страхующую роль. Возможность дополнительного крепления к стене обеспечивают дополнительное спокойствие родителям и безопасность детям;
* Только к стене и к полу. В этом случае высота конструкции остается произвольной. Но при этом вся нагрузка приходится на стену, около которой размещается комплекс;
* Отсутствие креплений, например, если используется комплекс-остров, поскольку он является автономной устойчивой конструкцией. Крепление к полу возможно, но не обязательно, оно обеспечит неподвижность тренажера в пространстве, что не всегда необходимо владельцам квартиры.

**Правила установки:**

Безопасность и комфорт при занятии спортом – главные требования, которые предъявляются к спортивному снаряду.

Есть ряд нюансов, связанных с размещением спортивных объектов в жилых помещениях ограниченного метража:

* Расстояние между шведской стенкой и стеной, к которой она будет крепиться, минимум 15 см;
* При основном способе крепления к стене – стена должна быть несущей;
* Минимальная ширина стенки – 600 мм;
* Распорный комплекс нельзя монтировать в помещении, где установлены натяжные потолки. Сначала установить шведскую стенку, а потом заказать потолки – можно, но выйдет дорого и очень непрактично. Если натяжные потолки уже есть или планируются, лучше выбрать модели СДК с креплением к стене или островом;
* Выбирая модели со скатом или горкой, предусматривайте место для комфортного пользования оборудованием;
* Комплексы-острова или П-образные стенки более функциональны и практичны, но занимают больше места, золотая середина между классической шведской стенкой и островом – Т и Г-образные тренажеры. Еще одна достойная альтернатива – шведская стенка с навесным турником и снарядами;
* Минимальное расстояние между шведской стенкой и противоположной стеной должно составлять от 1 метра;
* Идеальные условия размещения стенки – это возможность расположить спортивный мат под зоной занятий.

