

Роман Шейнбергер, авиационный инженер - механик, эргономист, д-р, профессор, академик Европейской Академии Естественных Наук (ЕАЕН) /Германия, Ганновер/,  
<http://eanw.info/progress-technologie-israel.html>  
Израиль



Смартфоны будут благом для людей!

Как написал я в недавней своей статье «Смартфоны – успех и провал людей !?» -

<http://www.eanw.info/enzilkopedia/smartphone-uspeh-i-proval.pdf> , НУЖНО

ПОЗАБОТИТЬСЯ о системе разнообразных мер на многих уровнях бытия, чтобы смартфоны стали БЛАГОМ для человечества... А своевременное и детальное осознание проблем, возникающих перед людьми в связи с глобальным проникновением в нашу жизнь смартфонов должно подвигнуть людей к разработке систем мер по максимальной нейтрализации вредных влияний этих технических средств и технологий... На мой взгляд, это ещё

одна новая задача для ЭРГОНОМИКИ!..  
В этой связи, ещё больше вырастает актуальность выдвинутой нами идеи создания Международного Института Эргономики (МИЭ) в Израиле с филиалами и отделениями по всему миру...

Изложу своё видение, какой должна быть система мер по максимальной нейтрализации неизбежных (на сегодня) вредных влияний смартфонов на людей (различного возраста) и человеческое бытие в целом (по группам от 1-ой до 9 -ой ) :

1. Дети – дошкольники;
2. Дети – школьники начальных классов средней школы;
3. Старшеклассники;

4. Взрослое мужское население городов (от 23 до 67 лет);
5. Взрослое женское население городов (от 23 до 62 лет);
6. Взрослое мужское население в сельской местности (от 23 до 67 лет);
7. Взрослое женское население в сельской местности (от 23 до 62 лет);
8. Пенсионеры – мужчины;
9. Пенсионеры – женщины;

Для групп от 1- ой до 3 - ей – обязательный ЕЖЕДНЕВНЫЙ часовой урок в школьном тренажёрном классе I – го типа (характеристика тренажёрных классов для групп будет НАМИ предложена);

Для групп 4 - ой и 5 – ой (для каждой в отдельности) и с учётом специфики возрастных изменений (по группам возрастов), свойственным для разных стран (потребуется, возможно, исследование продолжительностью не менее 3-лет по специальной программе/ПРОГРАММА1/ - будет НАМИ представлена);

Для групп 6 - ой и 7 – ой (для каждой в отдельности) и с учётом специфики возрастных изменений (по группам возрастов), свойственным для разных стран (потребуется, возможно, исследование продолжительностью не менее 3-лет по специальной программе/ПРОГРАММА 2 / -будет НАМИ представлена);

Для групп 8 – ой и 9 – ой (для каждой в отдельности) и с учётом специфики

возрастных изменений (по группам возрастов), свойственным для разных стран (потребуется, возможно, исследование продолжительностью не менее 3-лет по специальной программе/ПРОГРАММА 3 /- будет НАМИ представлена);

Типичный тренажёрный класс, см. ниже:



В качестве примера приведём также, в частности, реально существующий «Фитнес-город — Таллин».

Добавлю, что бывал в Таллине не раз, взаимодействовал успешно с предприятиями этого города при выполнении ряда строительных проектов в России 90-х (в частности, реконструкции главной гостиницы «Башкортостан» в городе Уфе)...

Кстати, сегодня в мире действуют многие сотни и тысячи фитнес – клубов и учреждений с аналогичными

названиями...

Это обладеживает и радует!..

Но, продолжим!



Приведу «один в один» часть  
информационных материалов о «фитнес – городе  
Таллин» на русском языке:

«Новый фитнес-клуб – новые впечатления для туристов  
Добро пожаловать в Фитнес-Таллин!  
С активным развитием ИТ-индустрии, стартап инфраструктуры и привлекательной налоговой системой, столица Эстонии, также, стремительно увеличивает количество и качество фитнес-услуг для жителей города и для все большего потока туристов...  
А некоторые «места силы и красоты» вполне можно отнести к знаковым объектам современных ценностей и назвать обязательными для посещения.  
Оснащенные премиальным оборудованием TechnoGym, LifeFitness, Matrix, функциональными зонами

Outrace, SNRGY 360, Escape, водными зонами и саунами, что позволяет их отнести к бизнес сегменту, а бюджетные клубы смело называть Premium Budget. Цены на контракт начинаются от 15 евро в месяц и доходят до 70 евро, но в самом бюджетном клубе вы будете чувствовать себя отлично, ниже приведены несколько мест, которые действительно соответствуют современному понятию фитнес-клуба.

.



- Golden Club

Если ваше посещение Таллина ограничивается двумя-тремя днями, а отель не имеет собственного спортивного зала, или его оснащение не соответствует привычным стандартам, предлагаю рассмотреть современные фитнес- клубы с возможностью

посещения без оформления долгосрочного контракта. Вам понадобится только паспорт и в большинстве случаев с собой придется взять полотенце и воду, которые не входят в стоимость посещения клуба, но их можно приобрести на ресепшн. Kesklinn и Vanalinn – самый центр города, и в пешей доступности можно провести несколько отличных тренировок в клубах MyFitness и Golden Gym.

MyFitness – самая крупная сеть в Эстонии, и в центре Таллина, как минимум 5 клубов, которые можно посещать оплатив 3 евро за 1 визит, итого уже 5 тренировок на разных площадках.





People Fitness club

На выходе из старого города в сторону Viru Keskus, расположены 2 клуба напротив друг друга: [Viru](#) и [Postimaja](#).

Чистые, светлые, оборудованы, впрочем, как и все объекты сети, Technogym.

Большой выбор групповых программ, запись на которые осуществляется через приложение или веб-сайт.

Лайф-хак: Пройдите немного дальше в сторону Stockmann и за те же 3 евро можно безлимитно заниматься в MyFitness Ravala, в котором есть спа-зона и бассейн, а если сильно захотеть, то можно попасть на групповую тренировку в X Studio, которая в чем-то похожа на Orange Theory.

# Фитнес Таллин

Если вы оказались ближе к железнодорожному вокзалу или Telliskivi Creative Center, то смело направляйтесь в [MyFitness Balti Jaama Turg](#),

открывшийся немного более 1 года назад в интересном окружении Балтийского Рынка, где до, после, а может быть и во время тренировки обязательно надо попробовать местный стритфуд, ну а если вы поклонник правильного питания и любитель закрывать протеиновые и углеводные окна, то зайдите в продуктовый магазин Selver за порцией спортивного питания. Обязательный к посещению квартал Rotermanni, расположенный в нескольких шагах от старого города, известен не только современной архитектурой, сосредоточением кафе и ресторанов, но и самым современным фитнес-клубом [Golden Club](#), посещение которого вам будет стоить 5 евро за

первый визит, но воду и полотенца можно с собой не брать, что вполне компенсирует разницу в 2 евро по сравнению с MyFitness. Внутри ждут топовые кардио – тренажеры LifeFitness с индивидуальными экранами, блочные и свободные веса, функциональная зона и аксессуары Escape, хамам и финская сауна. Клуб, как и большинство эстонских, не отличается ультра-современным дизайном, но качество и чистота на высоте.



- 

-



Lemon Gym

Если вы хотите увидеть те самые Premium-Budget клубы за 15 или 19 евро

в месяц, то придется прокатиться в такие районы, как Ласнамяе или Мустамае.

Рядом с Таллинским техническим Университетом и штаб-квартирой Skype можно смело идти в [Gym!](#) – 24 часа в сутки 7 дней в неделю, установив предварительно приложение, через которое можно и оплатить 9,90 евро за 3 дня безлимитного посещения, и зайти в клуб по QR-коду. Без смартфона не получится стать клиентом.

В торговом центре Mustika расположился знаковый игрок фитнес-рынка [People Fitness](#) где сейчас действует супер-предложение – всего 14,95 Евро в месяц! Процесс регистрации автоматизирован и прост, вход по «отпечатку пальца». 1 день безлимитных

тренировок обойдется вам всего в 1 Евро. Внутри лучшие представители LifeFitness и Hammer Strength, групповые Les Mills, современный дизайн и приятная атмосфера.

Один из последних и действительно качественных «бюджетников» [Lemon Gym](#) расположенный в Mustakivi, по дороге в Российскую Федерацию предлагает бесплатное первое посещение, тренажеры Matrix, Виртуальные групповые программы и функциональную зону. Регистрация максимально простая и приветливый персонал на ресепшн.

Добро пожаловать в Фитнес Таллин!»

[Степан Тарасов](#)

Фитнес эксперт

co-founder GymLink

Обращаю внимание на качественные информационные материалы, и, в частности, на «правильный» язык (любой!) изложения предложений компаниями и отдельными специалистами, что радует, ибо мы стремимся донести до многих сложности проблемы ПОЛЕЗНОСТИ смартфонов (в разных аспектах), что чрезвычайно актуально для всех в этом мире...

Израиль, Беэр Шева, 21.12.2021,16:47