





В пресс-центре установлен плазменный экран и имеется подключение к глобальной информационной сети. В пресс-центре находится 70 мест для журналистов и/или фотографов, есть все необходимое для работы представителей средств массовой информации.





В спортивно-тренировочный комплекс конькобежного центра входят игровой, тренажерный залы и зал аэробики.

Тренажерный зал укомплектован современными силовыми и кардиотренажерами производства США, Бельгии и Китая, а также специальными тренажерами, имитирующими движение конькобежца на льду.

Кардиотренажерный ряд представлен горизонтальными и вертикальными велотренажерами (четыре). Они используются для скоростных и



силовых тренировок, восстановления, а также реабилитации при травмах спины.

К кардитренажерам относятся и три беговые дорожки, применяемые для разминки, восстановления и реабилитации. Тренажер «Степпер» позволяет имитировать подъем наверх, служит для укрепления и развития групп мышц опорно-двигательного аппарата.

Силовые тренажеры: «Тяга сверху», «Разгибание и сгибание ног», «Перекрестная тяга», «Жим ногами 45 градусов» и другие (более 20 наименований), подобраны с учетом специфики и методики подготовки конькобежцев.



Занимаясь в тренажерном зале, спортсмены имеют возможность тренировать и развивать все группы мышц, совершенствовать технику, развивать силу и выносливость.

Игровой зал конькобежного центра «Коломна» рассчитан на проведение полноценного тренировочного процесса, занятий мини-футболом, волейболом, баскетболом, теннисом.





