

Автор: Алексей
24.09.2014 00:38



Хотите заниматься спортом, но совершенно не имеете времени для посещения тренажерного зала? Не беда! Если гора не идет к Магомету, то Магомет идет к горе. В компактный фитнес-центр можно превратить, к примеру, балкон собственной квартиры. Все необходимое для этого не составит труда купить в интернет-магазине или профильном спортивном гипермаркете.

Какие тренажеры чаще всего выбирают для обустройства «уголка здоровья»? Классический вариант – это **беговые дорожки**. В наличии в специализированной торговой сети имеются как механические приспособления, так и оснащенные электроприводом. В первом случае полотно вращается под воздействием мускульной силы, во втором - задействуется энергия силового агрегата, питающегося от электросети. В продаже представлен широкий ассортимент устройств, предназначенных для эксплуатации в домашних условиях. Ширина полотна у них не превышает 45 см, длина – 110 см. Значений этих вполне достаточно для эффективных занятий. При этом приспособления для занятия спортом отвечают требованиям компактности, легко поместятся даже на откровенно небольшом пятачке свободного пространства.

Огромной популярностью в наши дни пользуются **эллиптические тренажеры для дома**. Они взяли все самое лучшее от указанных выше беговых дорожек и степперов. Название технических приспособлений, заказать которые можно со склада в Москве, связано с траекторией движения педалей – по форме она напоминает эллипсоиду.

Чем примечательны орбитреки? Почему именно на них делают ставку мужчины и женщины, всерьез решившие "построить" красивое тело? С одной стороны, упражнения на них быстро сжигают жир в наиболее проблемных местах. С другой стороны, орбитреки показаны для эффективной тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной

Автор: Алексей
24.09.2014 00:38

системы. Отдельно указать стоит и то, что технические устройства, педали которых вращаются по эллипсоидной траектории, нетравматичны, показаны для людей в реабилитационный период после тяжелых заболеваний. Цены устройств напрямую зависят от их мощности, запаса прочности и полезного функционала.

Для домашнего зала лучше прочих подойдут **складные эллиптические тренажеры**. В собранном виде они занимают минимум места, так что при необходимости хранить их можно под кроватью или в шкафу. Гидравлический механизм трансформации позволит быстро приводить устройство в рабочее состояние и складывать его по завершению занятий.