



Мы определились, что оборудование в тренажёрном зале должно быть, в первую очередь, надёжным, удобным и безопасным. Ведь его будут использовать не только профессионалы, но и простые люди, желающие привести себя в форму и укрепить мышечный корсет. При оснащении спортивного зала надо помнить одно простое правило: учитывать надо интересы всех категорий посетителей.

При этом доверять стоит только зарекомендовавшим себя маркам, проверенным на рынке уже один десяток лет. Тогда оборудование будет выбрано правильно.

В современном тренажёрном зале должно быть достаточное количество тренажёров. В числе обязательных можно назвать следующие: Тяги к себе (с подрывом), Жим над головой, Жим перед грудью сидя 45°, Жим перед грудью сидя, Жим вниз, Скамейка для жима лежа, Бицепс-машина, Парные блоки, Смит-машина (с противовесом), Приведение и разведение ног, Бабочка (Дельт-машина), Тяги сверху и снизу, Пресс-доска, Скамья Скотта (пюпитр).

Список этот, на самом деле, можно продолжать и дальше. Разные залы по-разному подходят и к своей комплектации. Сопоставьте имеющееся оборудование со своими задачами и вперёд – покорять железную «конницу».