



Абсолютно все тренажеры могут развивать силу и выносливость, правда, в той или иной мере. Но вот силовые тренажеры предназначены в отличие от кардиотренажеров именно развивать силу, так как они работают с определенной группой мышц.

Силовые тренажеры полезны не только для мужчин, которые хотят нарастить мышечную массу или подкорректировать свою фигуру. Они также

помогут женщинам. Неверно думать, что занимаясь на силовом тренажере, женщина превратится в гору мышц. Вовсе нет, надо просто правильно подобрать комплекс упражнений и при этом сочетать силовую нагрузку с аэробной при каждой тренировке.

К этой категории относятся скамьи со свободным грузом (вместе с гантелями и штангами), станки с различными приспособлениями и весовыми дисками. При этом их регулирование осуществляется изменением угла наклона скамьи. Также можно использовать дополнительные отяготители.

Есть также и тренажеры со встроенным весом – плоские металлические бруски, которые приводятся в действие рычагом.

## **Силовые тренажеры - Тренажёры для спортклубов**

Автор: Administrator

15.06.2011 09:33 - Обновлено 28.08.2011 04:39

---

Чтобы избежать травмы, например, чтобы не потянуть спину и не повредить колени, то надо заниматься на силовых тренажерах только под присмотром тренера.

Противопоказания: болезни суставов, вен, дисфункция женских органов.