



Рано или поздно любая девушка стоит перед выбором: записываться в тренажерный зал или покупать тренажер для дома. Ее толкает на него тот факт, что она замечает на своей талии, бедрах лишние складки, которые озадачивают ее и заставляют действовать. Походы в тренажерный зал отнимают время, а оно есть далеко не у всех людей. Поэтому куда проще купить тренажер для похудения, но его не так-то просто выбрать. Тяжелее всего определиться с эффективностью тренажера, чтобы эффект от занятий был замечен через пару недель, а не через пару лет.

Специалисты знают, какая из машин здоровья наиболее эффективна. Они знают, как сделать выбор, так как сами делают физические упражнения. Они берутся на консультирование клиентов по поводу того, а какая машина здоровья все-таки лучше. Консультация важна, так как только так можно будет получать максимальную пользу от регулярных занятий.

Первое место в рейтинге отдано беговой дорожке. Беговой тренажер эффективный, так как человек испытывает аэробную физическую нагрузку на все виды мышц. Час тренировки – расход 700 ккал. Правда, не стоит думать, что беговая дорожка – самый эффективный инструмент для похудения. На втором месте эллипсоид, который позволяет справиться эффективно с лишним весом. Конструкция эллипсоида оригинальна, а поэтому он включает в себя достоинства сразу нескольких тренажеров – степпер, беговая дорожка, велотренажер. Причина успеха зиждется на высокой результативности: 1 час занятий – потеря до 700 ккал. Занимающийся спортом человек порадует тому, что агрегат работает абсолютно бесшумно.

На третьей строчке в рейтинге оказался так называемый велотренажер, который имеет небольшой размер. Им сможет пользоваться абсолютно любой даже начинающий спортсмен. Ему не придется развивать в себе какие-то навыки, умения. Велотренажер прост в эксплуатации. Его используют также как обыкновенный велосипед. Большая часть нагрузки ложится на мышцы пресса, область ног, зону спины. Человек сжигает лишь около пятисот ккал за 1 час занятий.

Какие же советы можно дать всем девушкам, сидящим на диете и желающим похудеть в кратчайшие сроки? Надо купить домой степпер, который имеет компактный размер. Компактность позволяет установить его запросто в любой комнате. Для постановки стоп предусмотрены эргономичные платформы. С их помощью спортсмен меняет угол наклона своего тела. Степпер имитирует ходьбу по лестнице, простое передвижение. Гребной тренажер также должен эксплуатироваться в домашних условиях, так как позволяет нагружать верхнюю часть тела, области ног и мышцы пресса. Когда речь идет об имитации гребли, то у человека работают около 95% всех мышц тела. Один час занятий – потеря 600 ккал. Есть и другие тренажеры для похудения, но они вряд ли дадут результат быстро.