



Тренажеры – это самый популярный инструмент не только для коррекции фигуры, но и наращивания мышечной массы, а также улучшения общего состояния здоровья. Сегодня во многих спортивных залах и фитнес-центрах ассортимент тренажеров довольно обширен, поэтому можно выполнять абсолютно все виды упражнений. Но если вы решили купить тренажеры для домашнего пользования, то следует довольно точно

определить, а для какой цели он вам нужен.

Многие компании предлагают огромный выбор тренажеров, которые рассчитаны для использования и в залах, и дома. Для домашнего пользования можно приобрести следующие тренажеры: кардиотренажеры, гребные тренажеры, эллиптические и силовые тренажеры, вибромассажеры, эспандеры, обручи и так далее.

Кардиотренажеры – а в их число входят в том такое разнообразие, как беговые дорожки, степперы и велотренажеры позволят укрепить сердечно-сосудистую систему, а также уменьшить общую массу тела. Эллиптические тренажеры еще и положительно влияют на работу сердца, правда, у них при всем при этом намного меньше идет нагрузка на ноги. А вот гребные тренажеры воздействуют на мышцы груди, рук и ног. Силовые тренажеры надо использовать целенаправленно для обеспечения нагрузки на определенные группы мышц, поэтому они редко используются в домашних условиях.