



Проблема лишнего веса у многих людей стоит очень остро, а подчас и подостро. Что только люди не придумывают, борясь с лишними килограммами! И насилуют себя различными нередко ядовитыми таблетками, и голодают, доводя организм до глубоких обмороков, и покупаются на всевозможные волшебные препараты, которые нередко вредят здоровью или же просто не приносят никакой пользы. Но, к счастью, в последнее время все больше появляется более сознательных людей, которые не только горят желанием похудеть, но и восстановить свое здоровье – они ходят в бассейн, в тренажерные залы, правильно питаются и стараются вести здоровый образ жизни. А некоторые даже непротив приобрести тренажер домой. Только вот сомневаются – какой?

Считается, что наиболее эффективно бороться с лишним весом позволят беговые дорожки – это является самый популярный кардиотренажер в каждом фитнес-клубе. Беговые дорожки бывают механические и электрические. Механические – приводятся в действие самим человеком, они недорогие, экономичны в использовании и не требуют электричества. Тем не менее, эффективность у них также невысока, так как когда спортсмен начинает уставать, то его движения, естественно, автоматически начинают замедляться и нагрузка также снижается. Самого лучшего результата можно достичь, тренируясь на электрической беговой дорожке, так как регулировать нагрузку здесь можно непосредственно вручную, меняя угол наклона полотна дорожки и скорость бега, или же выбрав одну из готовых программ для тренировки. Цена беговых дорожек зависит от многих параметров, например, от мощности двигателя, размера полотна тренажера, максимальной скорости, а также максимального угла наклона. Кроме этого, еще одним важным фактором является наличие системы амортизации – так как тренировка на беговой дорожке дает очень высокую нагрузку на позвоночник и суставы,

Хочешь похудеть? Купи тренажер! - Тренажёры для спортклубов

Автор: Administrator
19.08.2011 12:16 -

Вот поэтому и нужна система амортизации – она позволяет эту нагрузку заметно снизить.