



Создать дома спортивный зал вполне реально. Тренажеры – это то, что вам поможет. Давно известно, что для того, чтобы быть в хорошем настроении, надо находиться в хорошей физической форме. Тем не менее, не у всех хватает на это времени или денег – то есть, на посещение тренажерных залов и фитнес-клубов. Вот поэтому многие и занимаются спортом дома. А как сделать, чтобы такие занятия приносили как можно

больше пользы? Для этого всего лишь надо подобрать специальное оборудование. В идеале – комплекс, который бы подошел для всей семьи.

Естественно, что подходить к этому выбору надо очень ответственно. Во-первых, надо определиться, с какой целью вы хотите спортзал. Если у вас большая семья, то, конечно же, все захотят пользоваться вашим приобретением. Но как угодить всем – чтобы кто-то наращивал мышцы, кто-то поддерживал физическую форму, а кто-то смог похудеть? Надо обязательно учитывать пожелания всех. Во-вторых, учитывайте площадь квартиры, которую вы сможете выделить под домашний спортзал. Конечно, многие современные модели выглядят довольно компактно, но обязательно учитывайте то, поместится ли он лично у вас, впишется ли в обстановку. В-третьих, определитесь с магазином. Спорттовары не подходят, так как такие магазины в основном специализируются на спортивной одежде, обуви и инвентаре. Лучше выбрать магазин, где продают только фитнес-тренажеры – и выбор больше и персонал опытный, который поможет и подскажет вам выбрать то, что надо.

Если вы выбрали тренажер, то не стесняйтесь – испытайте его прямо в магазине, причем испытайте действие тренажера на все основные группы мышц, то есть, спину, плечи, грудь, бедра и ноги

Как вы поймете, ваш это тренажер или нет? Во время выполнения упражнений вашему телу должно быть комфортно, это считается самым главным условием, вот поэтому и надо внимательно следить за своими ощущениями. Не забывайте, что центры вращения силового комплекса и суставы должны совпадать. Запомните, что при работе на тренажере не должны напрягаться суставы – это вредно.

Если тренажер качественный, то все упражнения выполняются плавно, без рывков. Если вы позанимаетесь на таком тренажере, то вы запомните это ощущение. Сравнивая с уступающим по качеству тренажером, вы все поймете.