



Что является одной из ключевых составляющих стройной и соблазнительной фигурки? Конечно, плоский и подкачанный животик. Как же добиться здорового и привлекательного внешнего вида для данной зоны? Надо использовать специальный домашний тренажер для пресса. Занятия на нем должны быть регулярными, а не под настроение.

Принцип действия

Тренажеры для живота – узкоцелевые приспособления, так как их «действие» направлено на комплекс мышц брюшного пресса. Правда, сказанное выше не может служить причиной не приобретения многофункционального агрегата. В ассортименте в спортивных магазинах есть разные, на любой вкус и размер кошелька. Можно купить напольный диск, а можно – римский стул. Главный нюанс – не использование тренажера в качестве единственного источника нагрузки в течение длительного периода времени. Надо переключаться и на другие, так как мышцы склонны к привыканию, а, значит, однообразные упражнения не дадут желаемого результата.

Как сделать живот плоским? Какие приспособления могут использоваться для выполнения поставленной цели?

Специалисты различают профессиональные и домашние тренажеры для пресса. Правда, имеющаяся и растиражированная классификация условная. Каждое профессиональное устройство может стать домашним при желании, наличии средств и простора дома.

Скамья

Она может быть наклонной или горизонтальной. Хотя и выглядит она весьма просто, но подходит для выполнения разных упражнений (скручивания, подъемы, сгибание ног). Плюсы: способствование правильному расположению тела в пространстве, надежная фиксация ног и рук. При покупке надо оценивать в первую очередь материалы.

Гребной тренажер

Он представляет собой отличный спортивный комплекс, с помощью которого можно развить выносливость и силу. Не только пресс можно укрепить, но и другие группы мышц. Виды – электронные и механические. Первые способны на автоматическую смену нагрузки, а вторые стоят недорого и имеют простую конструкцию.

Тренажеры-кресла

Плюсы: разгрузка спины, концентрация всей нагрузки на мышцах пресса. Внутренняя начинка зиждется на системе роликов, которая может использоваться для массажа. Нюансы: потеря гибкости пружинами (отсутствие релакса для спины).

Фитбол

Он тоже популярен, так как позволяет делать разные упражнения для мышц живота. Он – универсальный, вес небольшой, цена невысокая, а размеры в разобранном состоянии – скромные.

Гимнастический ролик

Он представляет собой колесо, оборудованное 2-я ручками для удержания. Нагрузка на мышцы ощутимая, а поэтому в первые дни человек может в буквальном смысле

изнемогать от болезненных ощущений. Если подход размеренный, то польза будет 100%.

Абслейтер

Он работает по принципу бессознательного напряжения. Его основная аудитория – мужчины, так как можно сделать бицепсы и плечи более подкачанными. Можно использовать для снятия нагрузки с поясницы и шей.

АБ-Роллер

Он позволяет сконцентрироваться на проблемной зоне целиком. Можно обеспечить с его помощью нужную поддержку голове и шее. Аудитория – люди с проблемами с плечевым поясом и шеей.

Хула-хуп

Будучи гимнастическим обручем, он более эффективен для укрепления мышц живота. Идеально подходит для использования дома, так как он легкий, дешевый, простой по конструкции. Результат будет только тогда, когда длительность упражнений будет 30 минут.

Напольный диск

Он – альтернатива обручу и предназначен для проработки косых мышц живота. Нюанс – не создание нагрузки на плечевой пояс.

Турник

Хоть на дворе и XXI век, но турникет по-прежнему популярен. Занятия подразумевают подтягивание колен к груди.

Вывод

Какой из описанных выше подойдет для занятий дома? Самый эффективный в соотношении «цена – эффективность» - ролик-колесо. Неплохой результат будет и при занятиях на хула-хупе и напольном диске, но только он будет не быстро. Эффективность наблюдается и при занятиях на турниках, гребных тренажерах и скамьях, но их «крупногабаритность» - огромный недостаток. Самый безопасный тренажер – фитбол.