



Беговая дорожка считается неотъемлемым элементом каждого домашнего спортивного уголка, ведь это довольно практичный и эффективный инструмент, как для быстрого снижения веса, так и для поддержания физической формы. Неоспоримые преимущества занятия бегом дома: независимость от природных условий, отсутствие всякого рода требований к форме, возможность в любое время вернуться домой, экономия времени.

Есть несколько вариантов и огромное количество разновидностей беговых дорожек для дома. Как правильно ее выбрать?

Первое, на что надо обратить внимание – это то, механическую беговую дорожку не рекомендуют приобретать людям с различными заболеваниями ног, такими, как варикоз или проблема с суставами.

Стоит обратить внимание на ширину бегового полотна: чем шире, тем удобнее.

Учитывайте размеры комнаты, где будут проходить занятия, не исключайте из сведения и то, что в ассортименте тренажеров для бега есть и складные беговые дорожки.

Новичкам и тем, кто планирует редкие пробежки, лучше всего остановится на покупке

Как выбрать беговую дорожку? - Тренажёры для спортклубов

Автор: Administrator
21.02.2011 01:13 -

недорогой механической беговой дорожки. Тем же, для кого бег – это неотъемлемая часть жизни, лучше приобрести электрическую беговую дорожку.