



Когда тренировка проходит в домашних условиях, человек может рассчитывать на ряд немаловажных преимуществ. Если он захочет тренироваться, то он должен знать изначально, что дом – лучшее место для занятий, но только в том случае, если оборудование подобрано правильно. Перед тем как отправляться в магазин, надо заглянуть в Интернет и уяснить для себя несколько немаловажных вещей. Самый оптимальный вариант для «домашнего зала» - спортивный комплекс, не занимающий много места и позволяющий выполнять сразу несколько упражнений одновременно. Есть и другое название у комплекса – «мультистанция». Под этим термином подразумевают тренажер, который можно установить в одной небольшой комнате, в гараже или подвале.

Отличительные черты мультистанции:

- скамья или сиденья, которые поддаются регулировке;
- весовой стек с плитами и штифтом-фиксатором;
- гриф для тяги, который располагается сверху (он предназначен для тяги за голову);
- рычаги для жима от груди/баттерфляя;
- агрегат для разгибания ног (проработка четырехглавых мышц);

Как выбрать лучшие силовые тренажеры для дома? - Тренажёры для спортклубов

Автор: Administrator
07.09.2013 18:40 -

- сгибатель ног (проработка бицепсов бедра);

- трос для тяги методом гребли в положении сидя на полу.

Скорее всего, каждый спортсмен будет руководствоваться своими принципами при создании домашнего тренажерного зала. Правда, он предпочтет выбрать силовые тренажеры для дома из следующего списка:

- кардиотренажеры (необходимы для случаев, когда предполагается проведение полноценных тренировок);

- комбинация разных аксессуаров (мячи + гантели + коврики + эспандеры + платформы). Пригодятся тогда, когда человек будет делать свои первые шаги в спорте;

- станции для проведения занятий со свободным весом (силовые стойки + скамьи с регулировкой высоты + штанги с блинами) – мобильное оборудование, которым не сможет пользоваться любой начинающий спортсмен;

- силовые тренажеры для спортзала и дома для корректировки веса (влияние на массу тела за счет наклона и высоты движущейся скамьи) – простое оборудование, пользование которого предполагает сноровку и предварительную подготовку;

- мультистанции с нагрузкой из амортизаторов или пластик из стали – ноу-хау (растягиваемые и сгибаемые материалы – обеспечение неплохой нагрузки) в США, РФ и странах Европы;

- мультистанции со встроенными весами – самый популярный формат оборудования для домашнего зала (использование весовых плит из металла и системы тросов и рычажных механизмов);

Как выбрать лучшие силовые тренажеры для дома? - Тренажеры для спортклубов

Автор: Administrator
07.09.2013 18:40 -

- мультистанции, которые нагружаются дисками; - машина Смита – тренажер, который любят профессионалы за прекрасную отдачу от выполнения программы.

Силовые тренажеры для фитнес-зала и дома предназначены для поддержки формы, контроля над весом, мышечным тонусом, гибкостью. Пригодятся скамьи, гимнастические мячи, коврики. После того как нужное оборудование будет закуплено, надо приступить к поиску подходящей программы занятий, а потом к ним самим.