



Условно все спортивные тренажёры можно разделить на две основные группы: силовые и кардиотренажёры. С помощью вторых вы можете эффективно растратить лишние запасы подкожного жира. Если вы мечтаете похудеть, то это как раз то, что Вам нужно. При достаточной интенсивности, можно потратить вообще максимальное количество калорий, тем более, что их количество будет фиксировать компьютер.

Что касается силовых тренажёров, то с их помощью и при разумном подходе вы подтяните самые слабые мышцы и приведёте в тонус все остальные. Продуманные же занятия на силовых тренажерах позволяют подтянуть наиболее слабые мышцы. К тому же, если грамотно сочетать силовые тренировки с кардиоваскулярными, то можно добиться максимального эффекта! Вы сбросите лишний вес, проработаете проблемные зоны, укрепите дыхательную систему и сердечно-сосудистую.

Если Вы новичок, то силовой нагрузке следует уделять не более 40 % своего тренировочного времени, а всё остальное со спокойной совестью посвятить кардиотренажёрам. Постепенно вы сами почувствуете, что распределение времени можно варьировать, также как и сами кардио- и силовые нагрузки. Главное – не торопитесь. И уделяйте время всем видам тренажёров.