Автор: Administrator
27.09.2012 20:36 -

Современный ритм жизни диктует нам свои правила, и, к сожалению, нам не всегда удаётся выкроить из своего графика время для занятий в спортзале или тренажёрном зале. **Силовые тренажеры** применяются для развития физической силы, наращивания мышечной массы и поддержания общего тонуса организма. **Б ывают такие тренажеры, как профессиональные силовые тренажеры, они** могут иметь узкую специализацию, то есть предназначаться для проработки отдельных групп мышц, и предназначены для частого использования. А вот **многофункциональные силовые тренажеры** тем и хороши, что в них заложено несколько основных функций, необходимых для силовых тренировок. В принципе один оптимально подобранный многофункциональный силовой тренажер у вас дома может заменить необходимость посещения тренажерного зала. Часто с помощью одного такого тренажера можно тренировать все основные мышцы.

Еще один вид силовых тренажеров, это силовые тренажеры со встроенными весами, они хорошо подходят тем, кто только начинает тренироваться, они достаточно просты и удобны в использовании и отлично прорабатывают определенные группы мышц. Они могут применяться как в комплексе с другими тренажерами, так и включать в себя несколько агрегатов для проработки основных групп мышц. Большинство любителей силовых тренировок используют тренажеры со свободными утяжелителями, в качестве которых применяются блины, грифы, гантели. Во время занятий на таких тренажерах можно нагружать не какую-то одну группу мышц, но также задействовать и другие мышцы, которые помогают выполнять упражнения. Работа с такими тренажерами улучшает координацию, так как в процессе занятия нужно постоянно следить за положением снаряда и сохранением равновесия.

Такие тренажеры, как силовые тренажеры «под собственным весом» — это турники и скамьи, т.е. самый простой, но достаточно эффективный вид тренажеров. Во время тренировки основная нагрузка создается весом тела самого занимающегося, а уровень нагрузки изменяется с помощью регулировки угла наклона скамьи. Данный вид тренажеров универсален, так как одновременно развивает силу, выносливость и гибкость.