

желаете освободиться от лишнего веса, вам нужно проводить тренировки на кардиотренажерах, беговых дорожках, степлерах, эллиптических тренажерах, райдерах. Данную информацию можно получить на сайте

www.fitnessdom.ru, или по телефону 272-22-70. Они не только помогают избавиться от запасов подкожного жира, но и повышают мышечный тонус, увеличивают подвижность суставов и в целом повышают иммунитет. Занятия на до-

машних кардиотренажерах не отнимут много времени и сил, а результаты будут отличными. Например, можно крутить педали велотренажера, не отвлекаясь от просмотра любимой телепрограммы или сериала. А в теплое время года

можно вынести беговую дорожку на балкон и с комфортом совершать «пробежку» на свежем воздухе в любую погоду. Если же ваша мечта нарастить мышечную массу, то оптимальным выбором станут спортивные тренажеры сило-

вого типа: штанги, гантели, шведские стенки, скамейки и большие атлетические комплексы. Их основная задача — подтянуть наиболее слабые мышцы и дать изолированную нагрузку на отдельные части тела. Залогом успеха

занятий на силовых тренажерах является регулярность, что совсем не сложно, имея такой агрегат у себя дома. Многократно повторяемые упражнения даже с небольшими гантелями укрепляют мышцы без увеличения их массы.



Эллиптический тренажер PRECOR 5.31
192 320 рублей



Мяч гимнастический TOGU
1 376 рублей



Станция ТКО
25 536 рублей



Коврики для йоги Hugger Mugger
от 928 рублей