

Занятия спортом должны стать обязательным спутником жизни каждого человека, который заботится о собственном здоровье и внешнем виде. В молодости большинство людей уделяет этому вопросу достаточно много внимания. Но с возрастом забот становится больше, а времени на то, чтобы следить за собой всё меньше. Не многие работающие люди могут позволить себе регулярные занятия спортом или походы в тренажёрный зал. В результате с возрастом у многих из нас появляется отдышка и избыточный вес, а фигура становится обрюзгой и не слишком привлекательной. Что же делать?

Хорошая новость состоит в том, что выход из данной ситуации есть. Специалистами разработаны специальные тренажёры для дома. В отличие от своих собратьев, располагающихся в спортзалах, домашние тренажёры обладают более компактными размерами, позволяющими разместить их даже в небольшой квартире, и более доступной стоимостью. Какие же основные виды данного спортивного оборудования предлагают современные магазины?

Кардиотренажёры

Это целая группа разнообразного спортивного оборудования. К наиболее популярным видам кардиотренажёров относят следующие позиции

1. Степпер. Это наиболее компактный их вид, имитирующий ходьбу по лестничному маршу, каждая ступенька которого после того, как нога становится на неё, уходит в низ. Дополнительная оснастка из шагомера, счётчика пульса и времени помогает выбирать различную степень интенсивности тренировок. А для совсем маленьких помещений специалистами был разработан [мини степпер](#), отличающийся максимально компактными размерами.

2. Велотренажёры. Это оптимальный вариант для людей с большим избыточным весом, так как велотренажёр наименее травмоопасен для суставов и позвоночника. В зависимости от способа создания нагрузки данные тренажёры для дома делятся на:

- ременные;
- колодочные;
- магнитные.

1. Беговые дорожки. Данное спортивное оборудование имитирует довольно

распространённые виды спорта – бег или спортивную ходьбу. Различают 3 типа беговых дорожек:

- механические;
- магнитные;
- электрические, позволяющие кроме всего прочего регулировать угол наклона рабочего полотна.

Эллиптические тренажёры (эллипсоиды)

Данное оборудование можно смело назвать универсальным, так как [эллиптический тренажер](#)

сочетает в себе функции беговой дорожки и степпера. Данный момент позволяет тренирующемуся человеку прорабатывать различные группы мышц одновременно. При занятиях на эллипсоиде производится тренировка дыхательной системы, а также ручных спинных, ножных и ягодичных мышц. Эллиптические тренажёры подходят людям с очень большой массой тела, а также для проведения восстановительных тренировок после различных травм.