

## **Домашний тренажер**

Домашний тренажер (261),

тренажер для дома (742),

силовые тренажеры для дома (2 522),

тренажер силовой многофункциональный (126)

Зачастую решение начать заниматься собственным телом приходит к человеку долго и рождается в муках, и все из-за растущей лени. Нужно искать подходящий фитнес-клуб или тренажерный зал, ездить туда по 2-3 раза в неделю и тратить на абонемент деньги. Тогда на помощь приходит домашний тренажер, который вы ставите в одной из комнат и занимаетесь тогда, когда можете, не затрачивая время на дорогу.

### **Что представляют собой силовые тренажеры для дома?**

Силовые тренажеры для дома представляют собой тренажер, который состоит сразу из нескольких механизмов, воздействующих на разные группы мышц. В итоге вы получаете сразу несколько тренажеров у себя дома, с помощью постоянных тренировок вы приведете в тонус все тело.

Не забывайте, что силовой и кардио тренажер отличаются друг от друга достаточно сильно. Первый формирует мышечный корсет и помогает развить мускулатуру, набрать массу и сделать тело рельефным. Кардио тренажеры мышцы не качают, они помогают развить сердечно-сосудистую и дыхательную систему, а также сбросить лишний вес, если он имеется. Говоря простым языком, если вы недовольны своим весом, вам нужен кардио тренажер и диета. Если худеть вы не хотите, но желаете получить красивое упругое и подтянутое тело с крепким мышечным корсетом вам тоже нужен тренажер – силовой, многофункциональный.

Занимаясь на силовой мультистанции вы получите крепкие мышцы рук, ног, пресса, ягодич, спины и т.д. в зависимости от комплектации тренажера. Дополнить занятия вы можете упражнениями со свободными весами (пусть это будут даже разборные гантели), тогда вы получите эффект тренажерного зала. К тому же современные силовые домашние тренажеры не занимают много места в вашей квартире или доме.

Кроме начинающих атлетов, силовые мультистанции пользуются огромным спросом у настоящих фанатов силовых тренировок, которым всегда мало занятий и мышц на их накачанном теле. Поэтому они покупают их и занимаются каждый раз, когда родной тренажерный зал закрыт или же тренировки в день им мало, а также мало времени на разъезды и посещение зала.

### **Тренажер для дома – особенности конструкции и применение**

В зависимости от комплектации тренажер может способствовать увеличению разных групп мышц, это могут быть и мышцы ног, рук, ягодич, кора, груди и т.д. В такой разнообразии вы с легкостью найдете тот тренажер, который нужен именно вам. При этом, сама мультистанция не занимает много места.

Прежде чем приступить к занятиям узнайте и освоите технику выполнения каждого из возможных упражнений и начинайте с постепенного увеличения нагрузки. Также вы должны устраивать себе отдых вовремя, даже если вы безумный фанат спорта.

Наш домашний тренажер соединяет в себе пять тренажеров: баттерфляй, жим от груди, разгибание ног, верхнюю тягу и нижний блок для упражнений на трицепс, но стоит как один. За эти деньги вы получите профессиональный силовой домашний тренажер, на котором сможете

прокачивать мышцы рук, спины, груди, пресса, ног и ягодиц. Узнать о тренажере чуть больше и заказать его вы можете здесь (<http://www.ironking.ru/prod/trenazhery-dlya-kineziterapii/domashnii-trenazher>)