Обруч, как вид домашнего тренажера.

Впервые обруч был создан в 1957 году, американцами Ричардом Кнерром и Артуром Мелином. Его назвали хула-хуп. С самого начало ещё в первый год его существования этот обруч уже приобрел огромную популярность. Десятки миллионов обручей были проданы всего за несколько месяцев, потому что люди всегда следили за своей фигурой, а с помощью обруча сделать стройную талию очень просто.

Действие обруча.

Давно доказано, что заниматься с обручем просто и эффективно. Вращение обруча это усилие, которое ведёт за собой похудание и тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую систему. Обруч помогает развивать гибкость и пластику в человеке. Развивается чувство ритма и, одновременно, вы запросто сжигаете лишние калории. Работа с обручем развивает координацию движений. У людей, которые регулярно вращают обруч, ускоряется обмен веществ. Он положительно влияет на здоровье: предотвращает застаивание крови в малом тазу, приводит в форму мышцы живота, спины, ягодиц и ног. Не маловажен и тот факт, что кожа становится более подтянутой и упругой.

А самое главное, что занятия с обручем очень просты и даже приятны. Конечно же результат появится не мгновенно, а необходимо долго и упорно заниматься. Принято считать, что при регулярных занятиях ваша талия за месяц уменьшится всего на 1 см, но ведь вращение обруча это не такое уж и тяжёлое занятие, поэтому и результат соответствующий. Принято считать, что оптимальная продолжительность работы с обручем должна составлять от 10 до 30 минут.

Какой обруч выбрать.

Это совсем не сложно, т.к. основная цель у всех обручей одна. На сегодняшний день в магазинах вы можете встретить массу обручей: пластмассовые или металлические полые обручи, утяжелённые обручи, обруч с массирующими элементами, обручи со всторенным счётчиком. Существуют складные обручи, которые очень удобны тем, что после занятий они занимают мало места. Утяжелённые обручи весят от 2-х килограмм и более. Мнение что такие обручи крутить тяжелее не верно, т.к. он крутиться по инерции и при этом оказывает массирующий эффект. А вот для того, чтобы удержать легкий обруч нужно будет постараться. Некоторые предпочитают обручи с массирующими элементами. Внутренняя сторона таких обручей бывает ребристой, с шариками или с присосками. Интересным новшеством на современном рынке является обруч со счётчиком. С таким обручем вы сразу сможете оценить результаты проделанной работы, т.к. он показывает количество оборотов, которые вы сделали, потраченные вами калории и время тренировки, а так же сразу отображает потерянные вами сантиметры. Для определения нужного вам обруча, следует обратиться к следующим параметрам:

1. вес – чем тяжелее ваш обруч, тем более интенсивно будет проходить ваша тренировка. Особое внимание стоит обратить, что для новичков выбор такого обруча может быть чреват синяками и ушибами. Поэтому если вы только начинаете заниматься тренировками с обручем в домашних условиях, то не стоит крутить обруч более 3-х минут в день. Нагрузку следует увеличивать постепенно;
2. размер – один из основных критериев, влияющих на удобство занятий. Необходимо выбирать разные обручи для разных объемов талии. При необходимости можете даже покрутить обруч в магазине;
3. вставные элементы – это могут быть магнитные элементы или резиновые или пластиковые шарики. Особой разницы в эффекте вы не увидите, но резиновые вставки будут, конечно, надёжнее чем пластиковые;
4. материал – обручи бывают сделаны из пластика и каучука. Здесь уже вопрос финансовый, т.к. каучуковый обруч будет на много дороже пластикового;
5. цель – укрепить мышцы или уменьшить талию в объеме и сделать её более упругой. Для укрепления мышц подойдёт лёгкий хула-хуп. А вот для того, чтобы талия стала меньше и более упругой лучше выбрать утяжелённый или массирующий обруч.