

Поради, як обрати велотренажер

Велотренажер — універсальне обладнання, яке використовують як для тренування, так і для відновлення після травми. Завдяки йому легко провести повноцінне кардіо в домашніх умовах, прокачати основні групи м'язів. Важливо розібратись в тому, які є види тренажерів, так який саме велотренажер треба купити.

Класифікація видів велотренажерів

Тренажери можна поділити за такими параметрами:

- за типом посадки;
- за видом навантаження.

Посадка буває вертикальна чи горизонтальна. Перший варіант зустрічається частіше всього. Вертикальні моделі допоможуть прокачати основні групи м'язів. Тренування дозволяє прокачати ноги, сідниці, провести гарне кардіо. При цьому, слід знати, що велотренажер сильно навантажує спину й суглоби.

Горизонтальний тренажер ідеально підійде, щоб відновитись після травми. Сидіння з високою спинкою та розташування педалей під кермом рівномірно розподіляють вагу. **Горизонтальний велотренажер** використовують для відновлення опорно-рухового апарату.

За видом навантаження тренажери є:

- ремінні;
- колодочні;
- магнітні;
- електромагнітні.

Перший варіант простий, а **ціна велотренажера** доступна кожному. Може бути горизонтальний чи вертикальний. Для його роботи не потрібне підключення до мережі. Але треба враховувати, що велотренажер доволі шумний, а датчики показують мало інформації.

Колодочний велотренажер, або спінбайк, імітує їзду на справжньому байку. Вертикальний варіант створює не багато шуму, є функція регулювання кута підйому, не потрібно підключення до мережі.

Магнітний тренажер, не створює шум під час роботи й не потребує електрики для роботи. Зазвичай, є комп'ютер, що дає змогу завантажувати програми та слідкувати за показниками здоров'я. Єдиний недолік велотренажера це його ціна, яка може здатись доволі високою.

Електромагнітний тренажер працює від мережі. Велотренажер відрізняється плавність руху педалей, наявністю комп'ютера, який дає змогу контролювати інтенсивність заняття.

Як правильно обрати велотренажер?

Перед тим, як велотренажери купити, варто визначитись з призначенням. Основні цілі це:

- схуднення, чи підтримання фізичної форми;
- відновлення після травми.

В другому випадку необхідно обирати велотренажер реабілітаційний. Зазвичай це горизонтальні тренажери з мінімальним навантаженням на спину. Також слід дізнатись чи є опція регулювання висоти підйому, та яка максимальна вага для занять на велотренажері.

Для того, щоб урізноманітнити тренування, слід дізнатись чи є опція підключення смартфон для завантажування нових програм. Це впливає на ціну, але дасть змогу внести різноманіття у заняття спортом.

Чому варто купити велотренажер в магазині Atleto?

На сайті магазину можна купити тренажер велосипед для будь-яких цілей. В каталозі є горизонтальні та вертикальні варіанти, реабілітаційні моделі. Наш консультант допоможе підібрати модель, виходячи із запитів та бюджету клієнта.

Ми працюємо з популярними кур'єрськими службами. Завдяки цьому легко купити велотренажер купити для реабілітації, чи вертикальний для схуднення. Є можливість оформити замовлення з післяплатою.

<https://advego.com/antiplagiat/XRCCf2IR/>

УКР -> Гантелі, диски, грифи -> Гантелі

Поради, як обрати гантелі для домашнього тренування

Для того, щоб побудувати тіло своєї мрії, треба регулярно тренуватись. Для гарного навантаження потрібні **гантелі**. Інвентар допоможе провести заняття для будь-якої групи м'язів. Головне підібрати правильний варіант, який допоможе у створенні ідеального тіла.

Види гантелей

Перед тим, як **купити гантелі** в інтернет-магазині, варто визначитись із типом інвентарю. Він може бути:

- литим;
- розбірним.

Для домашнього тренування не слід обирати литі гантелі. Фіксована вага не дозволить змінювати інтенсивність і тип тренувань, тому краще обрати розбірний варіант. Обладнання складається із грифа та млинчиків. Таким чином можна змінювати навантаження набірних гантелей, щоб качати різні групи м'язів.

Гантелі розбірні можуть бути прямими чи вигнутими. Перший варіант більш популярний, підходить для будь-яких тренувань. Вигнуті гантелі ідеально підходять для біцепсів та м'язів грудної клітини.

Як правильно обрати гантелі

Для домашнього тренування ідеально підходить набірний інвентар. Перед тим, як купити **гантелі для фітнесу** чи силових занять, слід враховувати декілька факторів. Це:

- матеріал млинчиків та грифа;
- вага;
- безпека.

Гриф має бути зроблений із міцного матеріалу. Зазвичай це сталь, яка витримує навантаження дисків. Для покриття можуть використовувати пластик,

прогумовані матеріали. Слід зазначити, що гладкі гантелі для фітнесу можуть вислизати з рук, а шершаві — натирати.

Під час тренування з гантелями головне безпека. Слід обирати варіанти з фіксаторами для дисків. Також варто прослідкувати те, як гантелі лежать в руці. Можна придбати спеціальні рукавички, які убережуть від появи мозолів. До того ж гриф не буде ковзати в руці.

Довжина набірних гантелей теж грає велику роль. Короткий варіант не дозволить навісити достатньо дисків, а з довгим не зручно тренуватись у невеликому приміщенні. Краще обирати грифи стандартного діаметра. Тоді підібрати диски буде простіше.

Для домашніх тренувань краще **купити гантелі розбірні** з прогумованим покриттям. Вони створюють мало шуму, комфортні у використанні.

Найменший млинчик для фітнесу важить 0,5 кг. Частіше за все в наборі є достатня кількість дисків, щоб провести повноцінне тренування. Якщо ваги гантелей стане замало, не треба купувати нові. Професіонали радять придбати додаткові млинці. Це вийде дешевше і практичніше.

Обираючи **дитячі гантелі**, необхідно зосередитись на безпеці. Краще обирати інвентар, покритий поліуретаном. Прогумований гриф не буде ковзати. Плюс, слід обрати надійну фіксацію дисків. Вони повинні щільно прилягати до гантелі й не розкручуватись під час тренування.

Чому слід купити гантелі в онлайн-магазині?

Інтернет-магазин пропонує широкий вибір гантелей для фітнесу та силових тренувань. В каталозі представлені набірні варіанти з прямим та вигнутим грифелем. Одразу вказаний опис **гантелі** й **ціна**.

Завдяки співпраці з популярними службами доставлення, можна купити гантелі розбірні з віддаленого куточка України. Оформляючи замовлення з післяплатою, можна оглянути розбірні гантелі на пошті. Якщо інвентар не підходить, його можна повернути, чи обміняти.

<https://advego.com/antiplagiat/y03yT07y/>

УКР -> Гантелі, диски, грифи -> Диски

Що треба знати, щоб обрати диски для гантель

Для того, щоб збільшити навантаження чи урізноманітнити тренування, варто **купити бліни до штанги**. Диски використовують як із гантелями, так і в якості самостійного інвентарю. Таким чином легко прокачати різні групи м'язів, посилити інтенсивність занять.

В чому основа різниці дисків для гантелей?

Зазвичай **диски для штанги** ділять за діаметром. Для дому краще використовувати **американські бліни** з отвором 27-30 міліметрів. Європейські варіанти розраховані на гриф 30-32 міліметри. Така штанга може витримати 130 кілограмів.

Для змагань і професійних занять спортом треба **бліни** з отвором 52 міліметри. Такі штанги використовують у спортивних залах.

Як обрати бліни для тренування

Обираючи диски для гантелі чи штанги слід враховувати:

- внутрішній діаметр;
- вагу;
- матеріал виготовлення.

Підбирати **бліни на гантелі** треба виходячи з діаметра грифа. Це гарантує, що елемент буде надійно зафіксований, а тренування — безпечним.

Диски є вагою в 1, 1,25, 2,5, 5, 10, 15, 25 і 50 кілограмів. Інколи краще купити декілька невеликих блинів, щоб регулювати інтенсивність занять.

Для виготовлення дисків використовують сталь. **Бліни для гантель** можуть бути прогумовані чи каучукові. Для домашнього використання краще другий варіант. Диски майже безшумні, зручні, легко змінити навантаження.

Чому варто придбати спортивний інвентар на сайті Atleto?

В магазині можна купити бліни до гантелі та штанги по доступній ціні. Асортимент постійно оновлюється, завдяки чому є змога вибрати найсучасніші тренажери. Під кожним диском є детальний опис, що допоможе знайти розмір та вагу. Якщо виникають проблеми з вибором, чи оформленням замовлення, слід замовити

дзвінок менеджера. Спеціаліст розкаже про всі особливості блінів, допоможе купити інвентар.

<http://joxi.ru/Q2Kdba7UOOZ76A>

УКР -> Килимки для йоги

Каремат для фітнесу — помічник при занятті спортом

Йога, пілатес та розтяжка добре впливають не тільки на тіло, але й на розум. Тренування допомагають привести до ладу думки, позбавитись від стресу. Щоб заняття було максимально комфортним, треба **купити килимок для фітнесу**.

В чому головна відмінність килимків для йоги

На перший погляд, **килимки для йоги** відрізняються тільки кольором й ціною. Та насправді це не так.

Головна відмінність **килимків для тренування** у тому, з яких матеріалів їх виготовляють. Це може бути:

- синтетика;
- гума;
- еластичний термопластик.

Синтетичний каремат чудово підходить для новачків. **Фітнес килимок** тонкий та міцний. При активних заняттях може трошки ковзати. Слід враховувати, що через кілька років доведеться фітнес килимок купити новий, бо матеріал протирається.

Гумові каремати товсті на не ковзають. Це чудовий вибір для тих, хто регулярно займається спортом. Килимок із термопластику прослужить близько трьох років. Каремат легкий та м'який, чудово вбирає вологу.

Як правильно обрати килимок

Обираючи каремат для тренування слід враховувати зріст того, хто буде займатись. Варто додати десять сантиметрів, щоб врахувати необхідну довжину.

Для інтенсивних занять краще **килимок для фітнесу купити** із гуми. **Каремати для фітнесу** із синтетики чудово підійдуть для розтяжки, йоги та простих тренувань.

Де купити хороший каремат для тренувань

В інтернет-магазині Atleto є **килимки для фітнесу** і йоги. Доступні ціни та детальний опис товару допоможуть зробити правильний вибір. При оформленні замовлення можна вибрати зручний варіант отримання й оплати товару.

<http://joxi.ru/vAW1dNZh33dkqm>

УКР -> Орбітреки

Орбітрек — кращий вибір для домашніх тренувань

Орбітрек — ідеальний тренажер для домашнього використання. Він поєднує в собі всі переваги степпера, бігової доріжки та велотренажера. Завдяки цьому легко провести повноцінне тренування в домашніх умовах. Орбітрек дає рівномірне навантаження на всі групи м'язів, що дає змогу скинути займу вагу і підтримувати себе в чудовій формі.

Переваги домашнього тренування на орбітреку

Для того, щоб швидко позбутись зайвої ваги, варто **купити орбітрек для дому**. Тренажер допоможе:

- спалити зайві калорії;
- покращити обмін речовин;
- підсилити кровообіг;
- прокачати руки, стегна, спину, ноги.

Окрім того, орбітрек покращує здоров'я. Регулярні заняття покращують роботу серця, укріплюють дихальну систему, витривалість. Заняття імітують природні рухи. Літнім людям і тим, хто має надмірну вагу слід **орбітрек купити**, щоб покращити здоров'я.

Які є види орбітреків

Перед тим, як **купити тренажер орбітрек** для дому, необхідно визначити із видами. Тренажер є з такими системами навантаження:

- механічний;
- магнітний;
- електромагнітний.

Завдяки доступній вартості, механічний **орбітрек купити** зможе кожен. Для його роботи не потрібна мережа, що робить орбітрек повністю автономним. Але треба враховувати, що є обмежена кількість програм, а навантаження нерівномірні. Такі моделі не слід обирати тим, у кого є проблеми з суглобами.

Магнітний тренажер може бути дуже габаритним для дому. Повна автономність і плавність ходу роблять орбітрек чудовим вибором для тренувань. Є велика кількість програм, завдяки чому легко обрати навантаження.

Електромагнітний орбітрек відрізняється максимально тихою роботою, великою кількістю програм та вбудованим комп'ютером. Ціна такого орбітрека може здатись високою, проте такий тренажер буде працювати не один рік.

Як обрати домашній тренажер

При виборі **орбітреку для схуднення** треба врахувати такі параметри:

- довжина кроку;
- відстань між педалями;
- максимальну вагу того, хто буде займатись;
- якість тренажера;
- компактність.

Чим вища людина буде тренуватись, тим більша довжина кроку повинна бути. Для дому оптимальний варіант — 40 сантиметрів. Популярні домашні моделі розраховані на людину до 230 кілограмів. Найбільш ефективними вважають моделі з невеликою відстанню між педалями.

Для дому краще **купити орбітрек** не великого розміру, який не займе багато місця. Також слід звернути увагу на якість орбітреку. Всі елементи повинні бути надійно зафіксовані, а під час руху домашній тренажер не повинен створювати багато шуму.

Також слід звернути увагу яка вказана на **орбітрек ціна**. Дорогі варіанти мають програмне забезпечення, яке регулює кут нахилу, супротив і інші параметри. Для нерегулярних тренувань краще купити орбітрек для дому без додаткових опцій.

Чому варто купити орбітрек в магазині Atleto?

Є кілька причин, чому слід орбітрек для схуднення слід купити в онлайн-магазині:

- великий вибір моделей от перевірених виробників;
- доступна ціна;
- оперативне доставлення в будь-яке місто;
- є обмін й повернення;
- можна оформити замовлення з післяплатою.

Наші консультанти розкажуть про всі особливості тренажера, допоможуть обрати необхідну модель.

<http://joxi.ru/nAy3Od8S99qR7m>

УКР -> Силові тренажери

Що треба знати, щоб обрати силовий тренажер

Без регулярних занять спортом важко створити фігуру своєї мрії. Щоб не витрачати час на дорогу до залу, варто **купити гідравлічні тренажери** для дому. Це чудова інвестиція у своє здоров'я та красу.

Які є види силових тренажерів

Для занять з гирями чи гантелями треба **купити** такі **силові тренажери** як лавка чи стійка. Це допоможе збільшити кількість вправ, та зробить заняття комфортними. Також є різноманітні петлі, які дозволяють працювати з власною вагою. До того ж петлі не займають багато місця, завдяки чому легко провести тренування навіть у невеликій кімнаті. У таких **силових тренажерів ціна** доступна, що дає змогу оформити домашній тренажерний зал.

Силові гідравлічні тренажери можна поділити за групами м'язів:

- для рук;
- для ніг;
- для грудних м'язів;

- для преса.

Зазвичай це гідравлічні тренажери, оснащені спеціальними ручками та фіксаторами. Приладдя робить тренування простим і ефективним. Тренажери використовують як для схуднення й зміщення м'язів, так і для реабілітації після травми.

Як вибрати тренажер

Щоб **замовити силові тренажери** треба визначитись із такими критеріями:

- для яких цілей потрібен тренажер;
- максимальний рівень навантаження;
- розміри силового тренажера;
- комплектація.

Завжди варто купувати обладнання з вагою більшою, ніж треба. Мінімальний запас — 20 кілограмів. Тіло поступово адаптується до тренувань, через що потрібно змінювати програму й вагу. Для деяких **силових тренажерів** можна купити додаткове обладнання. Це допоможе розширити програму тренувань.

Чому варто придбати силовий тренажер на нашому сайті

В нашому інтернет-магазині можна **замовити гідравлічні тренажери** за доступною ціною. В каталозі представлені варіанти від відомих виробників високої якості. Замовлення дуже просто оформити онлайн не виходячи із дому. Консультант допоможе підібрати силовий тренажер, який найкраще підійде для домашніх занять спортом. Співпраця з популярними кур'єрськими службами гарантує, то тренажер приїде максимально швидко.

<http://joxi.ru/vAW1dNZh338KEm>

УКР -> Степ платформи

Степпер: переваги тренування і як правильно обрати тренажер

Щоб підтримувати себе в гарній формі, треба постійно займатись спортом. Не завжди є достатньо часу, щоб відвідати тренажерну залу, а вийти на пробіжку не

дозволяє погода. В такому випадку варто провести домашнє тренування. І **степпер** стане гарним помічником у цьому.

Невеликий тренажер, який легко сховати під ліжку, допоможе спалити зайві калорії. **Степ платформа** дасть хороше навантаження на ноги й стегна. Регулярні заняття покращать здоров'я і фігуру.

Переваги тренувань на степпері

Степпер — приладдя для кардіо, яке допоможе схуднути, покращити витривалість, та зміцнити серцево-судинну систему. Суглоби майже не працюють на платформі, завдяки чому тренажер можна використовувати в будь-якому віці, а також для реабілітації після травм.

Під час тренування на **степ тренажері** працюють:

- ноги;
- сідниці;
- пресс.

Під час заняття варто взяти гантелі в руки. В цьому випадку за короткий проміжок часу легко прокачати все тіло. Систематичні кардіо на степ-платформі допоможуть в боротьбі з зайвою вагою, зміцнять організм і позбавлять від стресу. Треба тільки степ платформу купити й почати займатись.

Які є види платформ

Степ тренажери розділяють за типом ходу педалей. Тренажери з залежним ходом прості доступні. Педалі сполучені, завдяки чому обидві ноги працюють рівномірно. Степпери з незалежним ходом педалей використовують для відновлення після травми. Завдяки тому, що для кожної ноги виставляється різне навантаження, реабілітація буде більш ефективною.

Степпери бувають:

- класичні;
- поворотні;
- балансувальні.

Перший варіант ідеальний для початківців. Він дає гарне навантаження на ноги, не шкодить суглобам. Завдяки доступній ціні придбати платформу зможе кожен. При тренуванні на поворотному степпері підключаються м'язи преса й спини. Це

чудовий тренажер, який допоможе покращити фігуру. Для покращення координації рухів, варто **степпер купити** балансувального типу.

Нюанси вибору степпера

Тренажер для домашнього використання має бути досить міцним, щоб витримати навантаження. Не варто перевищувати показники ваги, які рекомендує виробник. Це може привести до появи тріщин і ламання степпера.

Варіант із ручками допоможе провести тренування на верхню частину тіла. Також є тренажери з експандерами, які допоможуть зміцнити біцепси й плечі.

Щоб заняття було максимально ефективним, треба **купити степпер** з опцією зміни нахилу. Більшість степ платформ мають датчики для контролю пульсу. Це необхідно, щоб провести інтервальне кардіо, спостерігати за роботою серця.

Чому краще купити степпер на сайті інтернет-магазину

В каталозі нашого магазину можна **купити степ платформу** для будь-яких цілей. Консультант підбере тренажер для схуднення, реабілітації чи для підтримання форми. На сайті представлені моделі від відомих виробників, які відрізняються відмінною якістю і довгим строком служби. Доступні ціни й швидка відправка товару дозволяють оперативно приступити до занять.

<http://joxi.ru/KAxR3W9UVV9EGm>