Автор: admin
21.08.2011 14:19 -

Как сделать домашние занятия фитнесом более эффективными?

Речь пойдет о наших самых доступных помощниках для поддержания формы – тренажерах, которые мы можем использовать для домашних тренировок. Они приемлемы по цене, не занимают много места и в то же время при регулярном и правильном использовании невероятно эффективны в борьбе с лишним весом. Одно из достоинств упражнений с ними заключается в том, что вы можете заниматься дома в любую свободную минуту, включив любимую музыку и даже за вечерним просмотром сериалов.

Скакалка. Считается, что за полчаса прыжков на скакалке сжигается до 400 калорий. Конечно, сразу и без подготовки полчаса вы вряд ли пропрыгаете, но можно начинать с пятиминутных тренировок, чередуйте также прыжки и быструю ходьбу. Вспомните детство и разнообразьте прыжки: прыгайте на одной ноге, скрещивая руки, делайте два оборота скакалкой за один прыжок! Современный вариант – скакалка, в рукоятку которой встроен счетчик калорий. Перед прыжками нужно ввести свой вес и по окончании занятий на дисплее появится то количество калорий, которое было сожжено. Прыжки на скакалке помогают не только снизить вес, но и развивают выносливость, тренируют мышцы ног и укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Хула-хуп (сочетание двух слов: hula – название полинезийского народного танца и англ. hoop – обруч). Используется чаще всего для того, чтобы убрать лишние сантиметры в талии, но крутить обруч можно, используя не только корпус, но и руки, шею, ноги, развивая гибкость и координацию движений. Сейчас появились обручи с массирующими элементами, а также с магнитными шариками, которые находятся внутри массажных и обеспечивают усиленное кровообращение, что способствует скорейшему сжиганию подкожного жира. Существуют хула-хупы со счетчиком калорий, встроенным в корпус, который показывает количество сделанных оборотов и потраченных калорий. Рекомендуется крутить обруч ежедневно в течение не менее десяти минут.

Диск здоровья, или диск «Грация». Думаю, многие помнят о нем с детства, а у некоторых, возможно, он даже пылится под диваном. Это прекрасный тренажер для талии и пресса, который развивает также координацию движений. А если поверхность вашего диска оснащена специальным рельефом, вы дополнительно получаете массаж стоп во время занятий.

Ролик для пресса. Универсальный тренажер, улучшающий рельеф и форму мышц живота и повышающий тонус мышц рук, ног, бедер и плеч. Основное упражнение, которое можно выполнять с помощью ролика, следующее: стоя на коленях, ролик держите перед собой и двигаете его вперед, плавно опускаясь до касания грудью пола, затем возвращаетесь в исходное положение. Существует современная модель ролика, которая оснащена механизмом, помогающим возвращаться в исходное положение и снижающим нагрузку на поясницу. На дисплее выводится информация о потраченных калориях и о количестве выполненных упражнений. Следует отметить, что занятия с этим тренажёром противопоказаны детям до 16 лет и людям, страдающим болями в области позвоночника и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Гантели. Гантели используются как дополнительные утяжелители при занятиях фитнесом, которые делают выполняемые упражнения более эффективными. В журналах или на сайтах спортивной тематики вы можете найти подходящий вам комплекс. Приведу в пример одно из простейших упражнений для создания линии талии, которое вы можете выполнять стоя у телевизора: поставьте ноги шире плеч, в опущенных руках гантели, наклоняйтесь четко в сторону, пытаясь максимально приблизиться к полу. Результатом будет осиная талия!

Если условия работы позволяют, вы можете принести эти предметы в офис и устраивать в перерывах физкультурные минутки.

Естественно, что если помимо упражнений с домашними тренажерами вы дополнительно будете бегать, плавать, заниматься аэробикой, йогой или любыми другими видами физической нагрузки, эффект от ваших занятий значительно возрастет!

Автор - **Елена Аксёнова**
Источник