

На первый взгляд кажется, что оборудовать собственный спортзал дома — дорогостоящая процедура. И это действительно так. Однако регулярное многолетнее посещение спортивного центра выходит куда дороже, поэтому приобретенные однажды тренажеры окупаются достаточно быстро. Еще одно преимущество домашнего спортзала состоит в том, что не приходится тратить время на дорогу.

К оформлению домашнего спортзала нужно подойти обстоятельно и сделать все возможное, чтобы туда тянуло: ведь заниматься спортом самостоятельно гораздо сложнее, нежели в организованной группе. Под домашний спортзал целесообразно выделить отдельное помещение площадью 8-10 квадратных метров. Лучше всего, если это будет мансарда: во-первых, на многочисленные потолочные барки мансарды удобно подвешивать спортивный инвентарь, во-вторых, большие окна мансарды позволяют хорошо проветривать помещение. Стены спортзала должны хорошо пропускать пар, иначе в помещении может образоваться конденсат. Цветная штукатурка, бумажные обои и пробковые панели будут хорошими вариантами для отделки стен зала.

В качестве напольного покрытия спортивной зоны можно использовать стяжку, «укутанную» ковролином на толстой основе, обладающим звукоизолирующими свойствами. При выборе цвета оформления спортзала предпочтение следует отдавать голубому, серому, кремовому и светло-зеленому цвету. Тренажеры же могут иметь любой оттенок: главное — чтобы он соответствовал общему стилю. Стоит отметить, что стимулирующим эффектом обладает разноцветный спортивный инвентарь. В домашнем спортзале обязательно должно быть зеркало, отражающее спортсмена в полный рост.

Выбор тренажеров зависит от цели занятия спортом. Если необходимо нарастить мышечную массу, то приоритет стоит отдать штанге и тренажерам, ориентированным на силовые упражнения. Для развития выносливости подойдет беговая дорожка и велотренажер.

Подготовка к спорту завершается выбором спортивной одежды и аксессуаров. Сейчас

появляется много новинок, полезных для тренировок. Одной из таких новинок является сенсор Nike+ , устанавливаемый в углублении кроссовка и транслирующий по беспроводному каналу на iPod данные о расстоянии, скорости и времени бега, и даже о количестве израсходованных калорий.

Пусть занятия спортом приносят Вам пользу и удовольствие!