**Скамья для пресса – новый взгляд на привычные упражнения!**

Ну кто же не мечтает о плоском и рельефном животе? Вы наверняка уже не раз начинали качать пресс и бросали спустя несколько дней, недель или месяцев, не увидев никаких результатов. Вся проблема в неправильном распределении нагрузок или просто в том, что вы неправильно делали упражнения, лежа на кровати или на полу. Забудьте о тех временах, когда вы попусту тратили силы и время. Скамья для пресса – это наиболее популярный и аффективный тренажер, который используется для проработки мышц живота и спины. Если вы мечтаете об идеально тонкой талии или рельефных кубиках на животе – вам просто не обойтись без подобного тренажера. Благодаря такой скамье вы сможете быстро сбросить лишний вес и приобрести желаемые формы.

Интернет-магазин lifesport.com.ua предлагает для вас широчайший выбор тренажеров, которые подойдут как для больших спортзалов, так и для домашнего использования. Среди наших покупателей огромным спросом пользуются именно доски для пресса, ведь они не только помогают сжечь жир в области талии и живота, но и укрепляют мышцы спины, ягодиц, и вообще тренируют выносливость. Если вы решили всерьез заняться своим здоровьем и улучшить форму, ваш идеальный выбор – скамья для пресса купить на нашем сайте и забыть об изнурительных тренировках, которые не дают никаких результатов.

Прежде чем выбрать скамью, вы должны точно знать, какие функции вы на нее возлагаете, ведь сегодня существуют различные модификации досок для пресса, которые очень отличаться внешним видом и функциями. Многие поклонники движения хенд мейд изготавливают домашние тренажеры самостоятельно, но ни одна скамья для пресса своими руками не даст вам и половины тех функций, которые необходимы для эффективной тренировки. Современные производители предлагают невероятно функциональные доски, способны удивить самых опытных спортсменов. Зачем изобретать велосипед, если можно приобрести уже готовый, безлопастный байк и начать кататься уже сегодня.

Если вы новичок и только начинаете посягать все тонкости занятия на таких тренажерах, мы предлагаем вам купить скамью для пресса с универсальной горизонтальной поверхностью, идеально подходящей именно для ежедневных тренировок. Благодаря эргономичной спинке, вы сможете изменять угол наклона скамьи, тем самым увеличивая и уменьшая нагрузки. Если вы хотите постепенно прорабатывать разные мышцы живота, обратите внимание на доски, которые оснащены специальными регулируемыми спинками, изменяющими угол между спиной и тазом. Эти тренажеры подойдут людям, которые уже имеют некие навыки работы с подобными скамьями и хотят проработать верхнюю или нижнюю группу мышц.

Но если вы уже пребываете в прекрасной физической форме, имеете плоский живот или даже рельефные кубики, но все равно хотите приобрести домашний тренажер для поддержания своего тела в тонусе, для вас у нас есть специальное предложение – скамья для пресса и гиперэкстензии. Эта скамья требует хорошей физической подготовки, ведь вся нагрузка осуществляется исключительно благодаря сопротивлению весу вашего тела. Нужно учесть, что на этой доске могут заниматься только люди со здоровым позвоночником, ведь нагрузка на поясницу и спину очень велика. Благодаря отсутствию спинки для упора, этот тренажер невероятно эффективен для работы с нижними мышцами живота и укрепления поясницы.

**Доска для пресса с изогнутой спинкой, римская скамья и многие другие тренажеры только на нашем сайте!**

На сегодняшний день огромной популярности набирает доска для пресса, оснащенная уникальной изогнутой спинкой, позволяющей увеличивать нагрузку на все мышцы живота благодаря дополнительному наклону спины. Эти тренажеры являются отличным решением для домашних занятий и поддержания формы. Вам не нужно ежедневно заниматься в спортзале, вы сможете заменить все профессиональные агрегаты домашним тренажером, который не занимает много места, не потребляет электроэнергию и является невероятно эффективным при регулярных занятиях. Закажите свой домашний тренажер на нашем сайте, просто введя в поисковую строку «доска для пресса купить» и выбрав lifesport.com.ua. Мы доставим вашу скамью в любую точку Украины.

Обратите внимание на еще один вариант тренажера для пресса – римскую скамью, которая также не имеет упора для спины, поэтому подходит исключительно для людей со здоровой спиной и хорошей физической формой. Этот агрегат оснащен небольшим сидением и валиками, которые фиксируют ноги. Основное упражнение на этой скамье – сгибание и разгибание, позволяющее максимально быстро сжечь жиры на животе и боках, и проработать все мышцы. Неважно, какой тренажер вы выберете для себя, регулярные упражнения на скамье для пресса быстро дадут первые приятные результаты.

Если вы хотите сделать свои тренировки более эффективными, почитайте полезные советы, как правильно качать пресс на скамье. Вы также можете посмотреть специальные видео-уроки, в которых профессиональные спортсмены или тренера делятся секретами успешных тренировок. Главное, верьте в себя и не позволяйте лени быть преградой к вашей мечте о стройном и подтянутом теле.