Горловский Медиа Портал
08.02.16 17:22

Каждый новый понедельник, месяц, год тысячами людей в мире принимается решение срочно заняться собственным здоровьем и фигурой в спортзале или в домашних условиях. Это может быть фитнес, йога, пилатес, силовые занятия, беговые и велотренажеры. Мотивация к самосовершенствованию продлится недолго, если в стремлении добиться желаемого эффекта вы не придадите должного значения своей спортивной экипировке.

Очень часто ошибочно решают, что если заниматься дома, то это может быть старый спортивный костюм, а в качестве подстилки - использовать синтетический ковер или большое полотенце или покрывало. А в зале пользоваться инвентарем спорткомплекса. Это чревато многими проблемами для здоровья: например, ковер может стать причиной тертых ран коленей, лодыжек и локтей во время упражнений лежа и отжиманий, покрывало или полотенце может «поехать» по скользкому полу вместе с тренирующимся, что приведет к падению и травмам. Что же касается спортивных снарядов в зале, то, несмотря на то, что каждый день все будет тщательно убираться перед началом смены, все равно вы не можете знать, насколько чистоплотный человек занимался перед вами на тренажере или делал сложные асаны, упираясь босыми ногами на коврик в зале йоги.

Если вы настроены прозаниматься неделю-другую, то, возможно и дома, и в спортзале вам не понадобится соответствующая индивидуальная экипировка. Но тогда за 2 недели и не стоит ожидать эффективных результатов. Поэтому те, кто настроен добиться успеха в формировании своей мышечной массы и сушки тела, должны задуматься о покупке индивидуальной спортивной одежды и профессионального снаряжения. Коврики для фитнеса и йоги - это одна из необходимых покупок, которая должна быть только в вашем использовании, вместо подручных полотенец и покрывал.

Преимущества использования коврика для фитнеса и йоги

Коврик для йоги или фитнеса - это:

- легкое и компактное спортивное приспособление, которое всегда можно взять с собой в зал или на свежий воздух, постелить дома в том месте, где вам удобно тренироваться.
- простейшее, но такое необходимое профессиональное спортивное снаряжение, обладающее такими параметрами, как: оптимальная толщина для мягкости, амортизации, возможности скручивания и переноса на место тренировок, противоскользящая поверхность, удобство чистки, материал, который благоприятен и безопасен для соприкосновения с нежной кожей и выступающими суставами на конечностях - локти, колени, лодыжки, лопатки.
- возможность подобрать модель различной толщины и понравившегося цвета, раскраски и стиля.

Современные модели ковриков-матов изготавливают из ПВХ, термального

пластик-эластомера, каучука, хлопка. Тот или иной материал выбирается в зависимости от типа занятий и стоимости:

- дома можно пользоваться доступной моделью из ПВХ
- занятия йогой - предпочтительнее выбрать каучук или хлопок, экологические и противоскользящие материалы, препятствующие скольжению тела во время тренировок.

В ассортимент розничных спортивных магазинов обязательно включены маты для йоги и фитнеса, но, со стремительным развитием e-commerce в интернет, покупка спортивного снаряжения онлайн более выгодна и есть возможность большего выбора при обращении в специализированные спортивные интернет-магазины.