Беговая дорожка и орбитрек считаются самыми популярными и действенными тренажерами в борьбе с лишними калориями. Оба тренажера помогут похудеть, укрепят сердечно-сосудистую систему и помогут поддерживать форму. Посмотрим, какими преимуществами обладает каждый вид, и какой тренажер способствует быстрому и эффективному похудению.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Беговая дорожка | Орбитрек |
| Универсальность | Позволит упражняться в быстрой ходьбе, беге с разной скоростью и интенсивностью | Дает возможность упражняться в быстрой ходьбе, во многих моделях отсутствует регулировка скорости и интенсивности |
| Комплексные тренировки | Позволяет равномерно сбрасывать вес, в первую очередь – с зоны живота и бедер | Дает возможность равномерно сбрасывать вес и тренировать одновременно верхнюю и нижнюю часть тела |
| Процесс тренировки | Потребует прилагать усилий для эффективного похудения – чем больше вес, тем больше усилий нужно прикладывать | Тренировка будет восприниматься легче за счет особой конструкции тренажера |
| Нагрузка на суставы | Бег усиливает нагрузку на позвоночник, голеностопные суставы и колени | За счет «плавности» движений, нагрузка на суставы будет минимальной |
| Наличие дополнительных возможностей | Может иметь несколько программ тренировок, уровней скорости и наклона, а также специальные учебные программы | Тренажер менее динамичен, у многих моделей нет функции регулировки угла наклона и изменения скорости.  |

Чтобы оценить преимущества той или иной модели для похудения, эксперты советуют попробовать провести несколько занятий на каждом тренажере, а уж потом делать выводы и покупать нужный вам тренажер. К примеру, если вы никогда не знанимались бегом и не испытываете радости от занятий – вам подойдет орбитрек. Если же вы стремитесь избавиться от лишнего веса сразу в нескольких местах – лучше остановиться на беговой дорожке. А вот тем, кто нацелен на сбрасывание веса в области бедер можно выбирать орбитрек – этот тренажер имеет функцию «обратный шаг», которая активирует мышцы ягодиц и делает акцент именно на нижнюю группу мышц. Беговая дорожка не сможет похвастаться такой возможностью.

Количество сжигаемых калорий

Каждому «худеющему» человеку будет интересно узнать о возможностях каждого тренажера в области сжигания калорий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Беговая дорожка | Орбитрек |
| Количество ккал/час | 700-860 | 650-770 |

По сути, и беговая дорожка, и орбитрек сжигают одинаковое количество калорий, правда, американские ученые пришли к выводу, что калькуляторы сжигания калорий на орбитреках склонны переоценивать реальный результат, а вот беговые дорожки не были замечены на «обмане». Выбирая, что лучше – беговая дорожка или орбитрек, стоит ознакомиться и с недостатками каждого тренажера.

|  |  |
| --- | --- |
| Беговая дорожка | Орбитрек |
| Размер ленты тренажера может изменить естественный для человека способ бега и ходьбы, за счет чего возникают проблемы с осанкой | Отсутсвует «весовой эффект», который необходим для укрепления мышц и костей, особенно людям с проблемой остеопороза |
| Сложно следить за своим пульсом, так как ручки тренажера расположены неудобно. Одновременно бежать и держаться за ручки будет весьма сложно | Менее динамичен и разнообразен по своим возможностям и функциям |
| Оказывают влияние на суставы, а людям с травмами позвоночника или суставов не стоит заниматься на тренажере |  |

Чтобы процесс похудения проходил максимально естественно и эффективно, можно включить в свои занятия оба тренажера и регулировать степень нагрузки. Если же вы хотите остановиться на одном варианте, исходите из противопоказаний, степени своей готовности к занятиям и нацеленности на конкретный результат.

Увлажнители и ионизаторы призваны создавать оптимально-комфортный воздух в помещениях, освежать его и очищать. Каждый прибор имеет свои функциональные особенности и нацелен на определенную работу по «очистке» и насыщению воздуха. Мы разберемся с этими особенностями и принципами работы.

Какой прибор очищает, а какой – насыщает

Ионизатор – вам знаком «эффект свежего воздуха» после грозы и дождя? Вот такой эффект и создает ионизатор. Он насыщает воздух своими «витаминами» - отрицательными ионами, которые восполняют недостаток кислорода в любых помещениях. Такой прибор полезен для квартир или офисов, где много техники (она поглощает кислород), и помещений, которые плохо проветриваются.

Увлажнитель – этот прибор нацелен на удаление из воздуха пыли, вредных микроорганизмов и веществ. Существует несколько типов увлажнителей и у каждого будет своя задача. Если вы хотите очистить помещения от пыли – можно использовать простой увлажнитель с электростатическим фильтром. Модель с угольным фильтром справится и с пылью, и с неприятными запахами. Эффективно убрать из воздуха вредные микроорганизмы, частички пыли, осадки от хиических веществ сможет прибор с фотокаталитическим фильтром. Любой увлажнитель «выравнивавет» диапазон влажности до 50-60 процентов – именно такой уровень считается оптимальным для человека.

Чем полезен ионизатор и увлажнитель

Учитывая то, что каждое устройство имеет свой принцип работы и свою отличительную задачу, достоинства и недостатки будут связаны именно с функциональностью.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | преимущества | недостатки |
| увлажнитель | Поддерживает необходимую влажность | Нужно приобретать дополнительные фильтры (для традиционных моделей) |
|  | Очищает воздух от примесей и аллергенов | Высокое потребление электричества, особенно у паровых моделей |
|  | Устраняет электростатические заряды | Высокая температура нагрева воздуха, которая может провоцировать заболевания дыхательных путей (у паровых моделей) |
|  | Положительно влияет на самочувствие, дыхание, теплообмен, состояние волос и кожи | Высокая стоимость, особенно ультразвуковых приборов |

 В процессе выбора увлажнителя стоит обращать внимание на особенности моделей – например, паровое устройство не нужно приборетать для детских комнат, но она отлично подойдет для гостиной. Ультразвуковые устройства можно устанавливать в любой комнате, они справляются и с пылью, и с микробами, и с запахами, правда, стоят вдвое дороже, чем все остальные модели.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | преимущества | недостатки |
| ионизатор | Небольшая мощность и низкие затраты на электроэнерги | Место, где установлен прибор нужно регулярно очищать от пыли |
|  | Низкий уровень шума | Большое количество озона может вызывать головную боль, тошноту и вялость |
|  | Решает проблему головных болей, мигрени и нарушений сна | Некоторые модели требуют чистки игл (на них происходит разряд) вручную, а процесс этот весьма трудоемкий и сложный |
|  | Очищает воздух от пыли |  |

Выбирая увлажнитель или ионизатор, обращайте внимание на внутреннюю начинку модели и ее возможности. Например, избежать процесса замены фильтров и чистки игл можно, подобрав прибор, который имеет функцию «самоочистки» и не требует дополнительных фильтров. Также, устанавливая режим работы устройства, стоит ознакомиться с инструкцией – если вы будете устанавливать увлажнитель в квартире, где много техники, помните – влажность не должна превышать 60%. Если вы устанавливаете ионизатор в спальне, не сотавляйте его включенным на ночь, чтобы избежать головной боли. В случае, если вы не знаете, какое устройство лучше выбрать, обратите внимание на варианты 2в1 – модели увлажнителей с функцией ионизации воздуха.