**Akcesoria fitness, które pomogą Ci ćwiczyć w domu.**

**W dzisiejszych czasach rosnącej mody na bycie "fit" oraz zwiększania świadomości się ludzi na temat zbawiennego wpływu ruchu na nasz organizm, siłownie i zajęcia fitness cieszą się niesłabnącym powodzeniem. Dziś polecimy Wam akcesoria fitness, które możesz kupić i ćwiczyć dzięki nim efektywnie w domu!**

**Jakie akcesoria fitness dla początkujących?**

Osoby, które dopiero zaczynają swoją przygodę z ćwiczeniami (nawet w domu), powinny być ostrożne i najpierw skonsultować się z lekarzem, czy nie ma ku temu żadnych przeciwwskazań. Dla początkujących polecamy lżejsze ćwiczenia, aby nie nabawić się kontuzji oraz nie zniechęcić się zbyt szybko. Jeśli chodzi o **akcesoria fitness**, na początek doskonałe będą:

l skakanka,

l mata do ćwiczeń (i bezpieczne ćwiczenia),

l lekkie ciężarki,

l hula-hop,

l stopery (aby mierzyć dokładnie czas ćwiczeń).

Dzięki nim, Wasze pierwsze treningi będą ciekawsze, lepiej zorganizowane i efektywniejsze. Przyjemne i niezbyt ciężkie.



**Co dla "starych wyjadaczy"?**

Dla tych z Was, którym ćwiczenia towarzyszą dłuższy czas, poza podstawowym wyposażeniem, takim jak mata czy skakanka, zaleca się *akcesoria fitness* dla bardziej zaawansowanych, np:

l cięższe ciężarki i obciążniki,

l taśmy,

l kettle,

l wałki do ćwiczeń,

l drążki,

l a nawet trampolina do ćwiczeń.

Jest też wiele akcesoriów sportowych, które poleca się każdemu - najlepiej po wykonanym treningu. Są to między innymi masażery i różnego rodzaju rollery, które pomogą z bólem mięśni.

Sprawdź koniecznie [akcesoria fitness](https://maleomi.pl/akcesoria-fitness) w sklepie Maleomi i znajdź coś w sam raz dla siebie! Ćwicz efektywniej i bezpiecznie!

