**Akcesoria treningowe - co warto zabrać na trening?**

**Planujesz swoją pierwszą wizytę na siłowni? A może rozpoczynasz serię treningów w warunkach domowych? Musisz wiedzieć, że poza strojem sportowym i odpowiednim obuwiem jest jeszcze kilka rzeczy, które mogą Ci się przydać podczas każdego treningu! Sprawdź w jakie akcesoria treningowe warto się zaopatrzyć!**

**Niezbędne akcesoria treningowe**

Do *akcesoriów treningowych*, które bez wątpienia przydadzą się każdej osobie aktywnej fizycznie są shakery. Są to plastikowe lub metalowe naczynia do wygodnego przechowywania zarówno koktajli białkowych, jak również napojów izotonicznych i wody. Kolejną propozycją są paski treningowe, które zakładane na nadgarstki zwiększają efektywność i ułatwiają wykonywanie wielu ćwiczeń, takich jak np. podciąganie na drążku, czy martwy ciąg. Niezbędne podczas treningu siłowego są również rękawice, które zapobiegną powstawaniu otarć i jednocześnie zwiększą komfort podczas wykonywania ćwiczeń ze sztangą czy hantlami.

**Dodatkowe akcesoria treningowe**

Jeżeli chcesz zwiększyć efekty i skuteczność swoich treningów warto również zainwestować w dodatkowe **akcesoria treningowe**. Doskonałym tego przykładem mogą być gumy oraz piłki treningowe, dzięki którym możemy urozmaicić swój codzienny trening o wiele nowych, ogólnorozwojowych ćwiczeń. Na rynku istnieje również wiele różnego rodzaju pulsometrów oraz zegarków sportowych, dzięki którym możesz monitorować swój puls i mieć zdrowie pod kontrolą.

W sklepie internetowym Body House znajdziesz prze najróżniejsze [akcesoria treningowe](http://bodyhouse.pl/pol_m_Akcesoria-491.html), dzięki którym zwiększysz efektywność każdego treningu!