

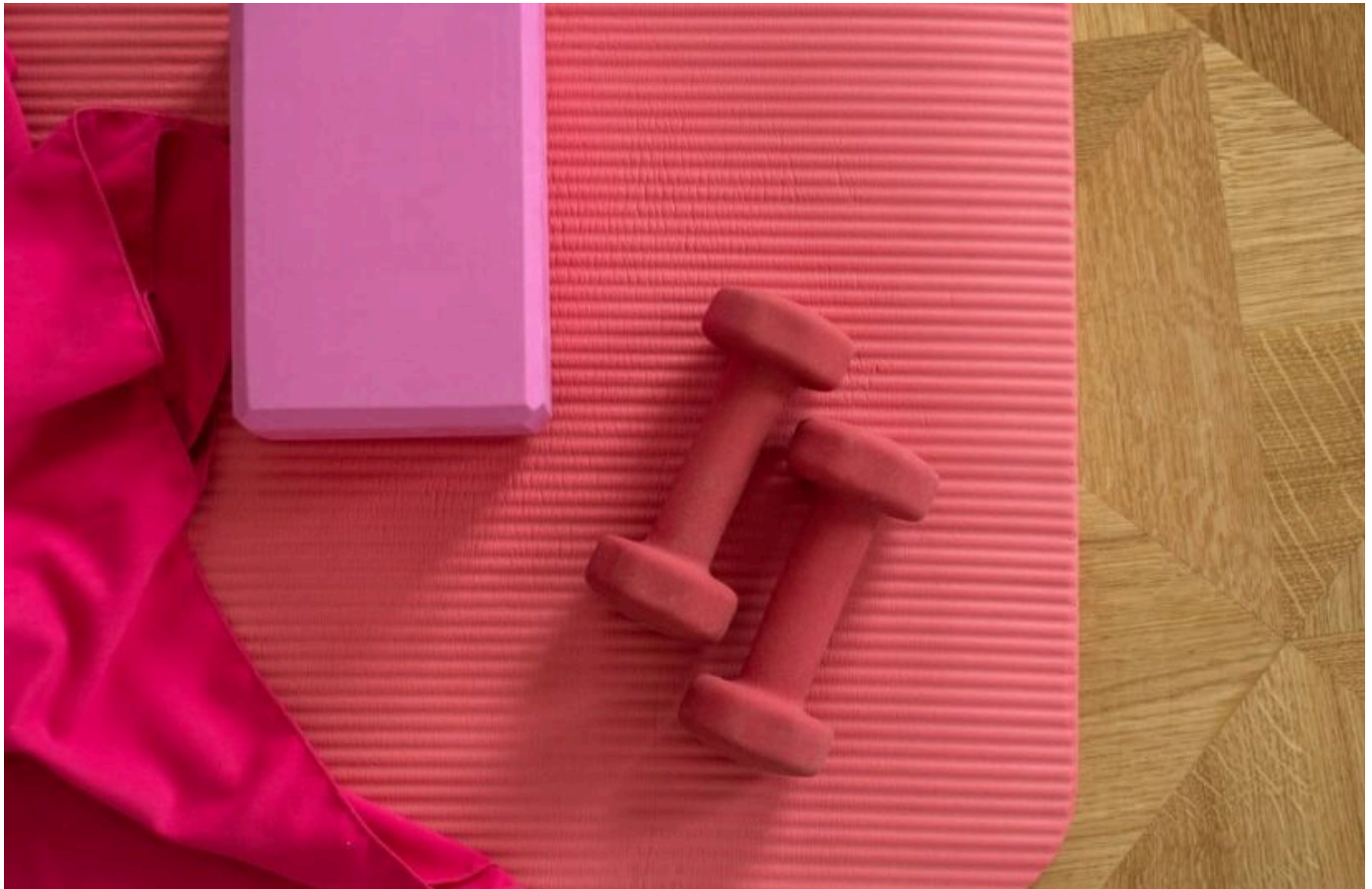


Home » Фітнес » Гаджет за 100 гривень став хітом серед тих, хто хоче схуднути вдома

Гаджет за 100 гривень став хітом серед тих, хто хоче схуднути вдома



ЮЛИЯ КОВАЛЬЧУК — 10 Травня 2026, 10:14 ⌚ 1 Min Read — ФІТНЕС



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

У мережі стрімко набирає популярності недорогий фітнес-пояс для домашніх тренувань. Користувачі кажуть, що гаджет допомагає комфортніше виконувати вправи для стегон і сідниць без дорогих тренажерів.

Про це повідомляє [Daily Mail](#).

Йдеться про спеціальний пояс для підйому стегон, який продає [Kmart Australia](#).

Пристрій дозволяє закріплювати обтяжувачі з обох боків та полегшує виконання вправ на сідничні м'язи.

Користувачі пояснюють, що гаджет допомагає не тримати гантелі руками під час тренувань і робить вправи зручнішими.

Останнім часом вправи для сідниць стали особливо популярними через фітнес-тренди та соцмережі.

Експерти зазначають, що підйоми тазу з навантаженням можуть не лише покращувати форму тіла, а й позитивно впливати на поставу, стабільність та силу нижньої частини тіла.

Популярність таких домашніх аксесуарів зростає через подорожчання абонементів у спортзали та бажання людей тренуватися вдома.

Водночас фахівці попереджають, що жоден гаджет сам по собі не гарантує схуднення.

Фізіолог Дрю Харрісберг наголосив, що результат залежить від поєднання фізичної активності, харчування та регулярності тренувань.

Також експерти радять звертати увагу не лише на калорії чи білок, а й на загальну якість харчування та кількість клітковини у раціоні.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

схуднення

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

[Світ](#)

[Стиль життя](#)

[Авто](#)

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua