

Диск балансировочный

РАВНОВЕСИЕ



ИНСТРУКЦИЯ
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

BRADEx™
FitNESS

Диск балансировочный «РАВНОВЕСИЕ» - это уникальный снаряд, позволяющий значительно увеличить эффективность нагрузок без изменения интенсивности и частоты тренировок.

Используя диск балансировочный «РАВНОВЕСИЕ» во время тренировок, Вы обеспечиваете нагрузку на все группы мышц одновременно за счет сохранения положения тела в требуемой для каждого упражнения позиции.

Преимущества:

- Обеспечивает воздействие на глубокие мышцы и эффективное сжигание подкожного жира
- Развивает физическую силу и координацию
- Гарантирует симметричное воздействие на мышцы
- Помогает быстро и качественно привести тело в тонус
- Улучшает осанку и укрепляет мышечный корсет

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С БАЛАНСИРОВОЧНЫМ ДИСКОМ

1. Грудные мышцы

Стоя, слегка согните ноги в коленях, зажмите балансировочный диск между предплечьями, так чтобы ваши локти также упирались в диск. Затем несколько раз сдавите диск руками, руки согнуты в локтях под прямым углом, локти - на уровне плеч (2 подхода по 50 повторов).



2. Мышцы плеч

Исходное положение такое же, как и в предыдущем упражнении. балансировочный диск на уровне груди, локти по-прежнему на уровне плеч. Теперь постарайтесь растянуть балансировочный диск в стороны короткими прирывистыми движениями, не прикасаясь диском к груди. Плечи во время выполнения упражнения должны быть расслаблены (2 подхода по 40 повторов).



3. Задняя поверхность рук (трицепсы)

Исходное положение такое же, как и в предыдущем упражнении. Возьмите балансировочный диск в руки, вытяните руки позади корпуса и поднимите как можно выше. Из этого положения короткими пружинящими движениями слегка поднимайте и опускайте руки на несколько сантиметров. Плечи во время выполнения упражнения должны быть расслаблены (2 подхода по 30 повторов).



4. Ягодицы

Встаньте на колени, упритесь в пол предплечьями, одна нога поднята назад и вверх. Диск балансировочный диск лежит на задней поверхности бедра и слегка прижат голенью.

Затем поднимите ногу еще выше и короткими пружинящими движениями слегка сгибайте и разгибайте ногу.

Верхняя часть тела опирается на локти. Спина должна оставаться прямой и не прогибаться (по 2 подхода по 40 повторов для каждой стороны).



5. Мышцы спины

Сядьте на пятки, положите диск балансировочный диск на ваши бедра, наклонитесь и положите корпус на диск. В этом положении мышцы спины должны быть напряжены и вся спина вытянута вперед на полную длину. Голову и шею держите прямо (они образуют одну линию со спиной). Разнообразные положения рук и движения руками помогут увеличить интенсивность упражнения.



6. Передняя поверхность бедер (квадрицепсы)

Встаньте коленями на диск балансировочный диск таким образом, чтобы колени впереди слегка выступали за диск. Напрягите и втяните мышцы ягодиц, в то время как бедра остаются прямыми и перпендикулярными полу. Одновременно, вдавите голени в подушку и оторвите пальцы ног от пола. Это упражнение также помогает улучшить чувство равновесия (3 повтора по 15 секунд).



7. Прямые мышцы пресса и сгибатели бедра

Сядьте на диск балансировочный диск, поднимите руки и ноги вверх, как показано на рисунке. Этот вариант упражнения также тренирует рефлекс, которые незаменимы при удержании равновесия. Если этот вариант упражнения покажется вам слишком сложным, вы можете оставить одну руку или ногу на полу в качестве опоры (2 подхода по 30 секунд).

8. Мышцы бедер и ягодиц

Лежа на боку, согните «верхнюю» ногу в колене под прямым углом и положите на бедро диск балансировочный диск в качестве отягощения. Затем приподнимите верхнюю ногу и сделайте несколько пружинящих движений вниз и вверх (по 2 подхода по 30 повторов для каждой ноги).





9. Косые мышцы пресса / талия

Лягте на бок, диск балансировочный диск под бедра-ми. Поднимите обе ноги вверх, держите их вместе и хорошо вытяните. Затем легкими пружинящими движениями двигайте их немного вверх и вниз. Во время выполнения упражнения ваши ноги должны оставаться прямыми, а корпус – в горизонтальном положении (2 подхода по 40 повторов для каждой стороны).

10. Косые мышцы пресса

Зажмите диск балансировочный диск между колен, ноги подняты вверх, колени слегка отклонены вперед. Ваши руки должны поддерживать голову, локти разведены широко в стороны. Слегка приподнимите голову и оторвите плечи от пола. Затем поочередно приподнимайте правое и левое плечо и одновременно приближайте согнутые колени к голове (3 подхода по 10 повторов, 5 для левой стороны и 5 – для правой).



11. Внутренняя поверхность бедер

Лежа на спине, согните ноги и поставьте стопы на пол. Поместите диск балансировочный диск между ногами на уровне колен. Пружинящими движениями сжимайте ногами диск, между усилиями мышцы бедер остаются в тонусе (2 подхода по 50 повторов).



12. Ягодицы и задняя поверхность бедер

Лежа на спине, поставьте пятки на диск балансировочный диск, носки смотрят вверх. Удерживая всю спину на полу до уровня талии, приподнимите вверх только ягодицы. Сделайте это при помощи мышц пресса. Следите, чтобы спина была прямой и не прогибалась. Переносите вес тела поочередно на правую, а затем на левую ногу. При этом обе пятки должны находиться на диске балансировочный диск (2 подхода по 50 повторов).



Внимание!

Если у вас есть проблемы со здоровьем, предварительно проконсультируйтесь у своего врача, какие упражнения вам лучше выбрать.

Рекомендации по уходу:

При загрязнении рекомендуется протереть диск влажной тряпочкой.

Комплектация: диск, инструкция.

Материал: резина.