

Следующие упражнения с тренажером FLEXI-BAR® разделены на «простые» и «сложные». Прежде всего особой тренировки требует координация (равномерная вибрация), но этому легко научиться!

Обратите внимание на золотое правило: если FLEXI-BAR® вибрирует, значит Вы все делаете правильно. Старайтесь опускать плечи как можно ниже.

Важное указание: не тренируйтесь с FLEXI-BAR®, если имеются противопоказания (воспалительные процессы и болезненная чувствительность в области плеч и позвоночника), также как и последние 3 месяца беременности. Люди с какими-либо заболеваниями и люди, страдающие повышенным давлением, перед началом тренировок следует проконсультироваться с врачом. Детям до 15 лет разрешается тренироваться только под присмотром взрослых.



Допустимая амплитуда: Оптимальный размах изображен в области, обозначенной зеленым цветом, как для комфорта ощущений, так и для срока эксплуатации тренажера FLEXI-BAR®. Размах, изображенный в красной области, ни в коем случае не дает лучшего эффекта от тренировок. Область, обозначенная красным цветом, исключает гарантию производителя, так как происходит ненормированное воздействие на материал основания тренажера (упрочненное стекловолокно) и может привести к повреждению основания. Тренировка с неисправным тренажером может привести к травме.



Упражнение 17

Вращательные мышцы плеч и грудная мускулатура.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, обхватить тренажер с внешней стороны (большой палец указывает вверх). Плечи опустить, локти согнуть примерно на 90 градусов.

Направление движения: свободно начать движения от запястья вперед. Возникает движение вперед-назад.



Упражнение 18

«Долой напряжение» (позвочник, трапециевидные мышцы).

Исходное положение: большой шаг с выпадом, левая нога отведена назад, левая пятка поднята. Левая рука свободно обхватывает FLEXI-BAR®, большой палец направлен к бедру.

Направление движения: вверх-вниз (параллельно бедру). Затем поменять сторону и повторить упражнение.



Упражнение 19

Вращательные и дельтовидные мышцы плеч.

Исходное положение: большой шаг с выпадом, левая нога отведена назад, правая нога вперед, пятка отрывается от пола. Обхватить тренажер левой рукой с внешней стороны (большой палец указывает вверх), руку вытянуть и держать на уровне плеча.

Направление движения: наружу-внутрь (к корпусу и от корпуса). Затем поменять сторону и повторить упражнение.



Упражнение 20

«Растягивание спины»

Исходное положение: ноги широко расставить, присесть. Обхватить FLEXI-BAR® сложенными руками (пальцы соединены в замок) и вытянув руки поднять над головой. **Обратите внимание:** плечи опустить вниз, подбородок слегка подтянуть к груди.

Направление движения: вверх-вниз.



Упражнение 21

Косая мышца живота.

Исходное положение: ноги широко расставить, присесть. FLEXI-BAR® обхватить изнутри справа одной рукой. Левая рука напряжена и вытянута диагонально над головой. Корпус наклонить влево.

Направление движения: делать взмахи вверх-вниз тренажером FLEXI-BAR® немного ниже колена. Обратите внимание: плечи следует опустить.



Упражнение 22

Бедра, талия.

Исходное положение: перенести вес тела на левую ногу, правая нога слегка отрывается от пола. FLEXI-BAR® обхватить правой рукой, большой палец указывает внутрь. Положение руки - параллельно положению ноги. Корпус остается прямым.

Направление движения: параллельно ноге, т.е. по диагонали вниз-вверх. Затем поменять сторону и повторить упражнение.



Упражнение 23

Трицепс.

Исходное положение: левая нога вперед, правая сзади. Свободно обхватить рукоятку обеими руками с прямыми локтями сверху, большие пальцы указывают вниз. Руки поднять над головой и согнуть в локтях. Большие пальцы указывают вниз.

Направление движения: вверх-вниз (локти по возможности держать близко друг другу)



Упражнение 24

Трицепс-2.

Исходное положение: правая нога вперед, левая - сзади. Левая пятка отрывается от пола, правое колено - сзади от приподнятых стоп. FLEXI-BAR® обхватить за ягодицами с внутренней стороны (большие пальцы указывают назад). Корпус глубоко опускается вниз, взгляд в пол.

Направление движения: в направлении пятки сзади и назад. Затем поменять сторону и повторить упражнение.



Упражнение 25

Растяжка спины и ягодиц.

Исходное положение: ноги широко расставить, присесть. Вес тела перенести на пятки. Корпус наклонить вперед, спина прямая. Обхватить тренажер, как показано в упр. 17.

Направление движения: большие пальцы направлены к потолку, предплечья - к полу. В этом направлении идет первый импульс и возникает движение по диагонали вперед-назад.



Упражнение 26

Отводящие мышцы бедра.

Исходное положение: ноги на ширине бедер. Перенести вес тела на правую ногу. Ноги согнуть в коленях и перенести вес на правую пятку. FLEXI-BAR® обхватить снаружи (большие пальцы указывают вверх). Взгляд - в пол (прямая спина). Тренированные люди могут полностью оторвать пятку от пола.

Направление движения: вперед-назад. Локти согнуты примерно на 90 градусов. Затем поменять сторону и повторить упражнение.



Упражнение 27

Талия.

Исходное положение: ноги широко расставить, присесть, FLEXI-BAR® в правой руке, правое предплечье опирается на правое бедро. Корпус наклонить вправо. FLEXI-BAR® направлен к потолку.

Направление движения: вверх-вниз. Затем поменять сторону и повторить упражнение.



Упражнение 28

Межпозвоночная мускулатура.

Исходное положение: ноги широко расставить, присесть, FLEXI-BAR® свободно обхватить сверху, руки вытянуть вперед на уровне груди, плечи опустить.

Направление движения: в виде исключения НЕ в направлении рук, а вверх-вниз.



Упражнение 29

Интенсивное упражнение для приводящих мышц.

Исходное положение: примите положение лежа на боку. Лечь на левый бок, правый локоть находится под левым плечевым суставом. Правая нога располагается перед вытянутой левой ногой. FLEXI-BAR® взять в правую руку с внутренней стороны

Направление движения: параллельно полу. (по направлению к левой ноге) Затем поменять сторону и повторить упражнение.



Упражнение 30

Пресс.

Исходное положение: лежа на спине, обе ноги согнуты и притянуты к груди, затем приподнять корпус до уровня лопаток, левая нога остается согнутой, правая вытянута по направлению к полу. FLEXI-BAR® держать за левым бедром, взгляд зафиксирован в направлении согнутого колена.

Направление движения: параллельно вытянутой ноге. Затем поменять сторону и повторить упражнение.



Упражнение 31

Интенсивное упражнение для живота.

Исходное положение: лежа на спине, ноги на полу. FLEXI-BAR® обхватить обеими руками с внутренней стороны и отвести за голову (большие пальцы указывают в потолок). Корпус скручивается на полу вместе с движением рук, одновременно выполняя вибрирующие движения руками вперед-назад. Прямые ноги приподнять над полом по диагонали вверх (чем ближе к полу, тем интенсивнее).

Направление движения: за головой вперед и назад.



Упражнение 32

Мышцы-стабилизаторы, приводящие мышцы бедер.

Исходное положение: ноги широко расставить, стоя на полной стопе немного присесть. Коленивые чашечки и кончики пальцев ног направлены в стороны (под углом 45 градусов). Спина прямая. FLEXI-BAR® обхватить с внешней стороны и держать на уровне лупка (большие пальцы указывают вверх). Локти согнуты примерно на 90 градусов.

Направление движения: вперед-назад.

Узнай больше о тренировке с FLEXI-BAR®!

Уже доступны новые DVD с разнообразными упражнениями различных направлений:



FATBURNER



BACK & BEAUTY



3D GOLFPPOWER

MORE
DVDS
COMING
SOON!

Xco®
WALKING
& RUNNING



Тренировка всего тела в процессе бега или ходьбы
Повышение эффективности тренировок на 25%
Безопасность для суставов
Акустический контроль тренировки



Этот компактный тренажер перевернет ваши представления о беге и ходьбе!