

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

При использовании тренажера FLEXI-BAR® обратите внимание на следующие правила техники:

Положение тренажера FLEXI-BAR® в руках: обхватите рукоятку тренажера одной или двумя руками (в зависимости от упражнения) посередине. Запястья в нейтральном положении. Чтобы не напрягать суставы пальцев рук положите рукоятку в руку, вместо того, чтобы обхватывать ее одними пальцами. Рукоятку следует держать свободно

Начало взмахов: FLEXI-BAR® приводится в движение небольшим движением руки (в направлении продолжения предплечья). Затем FLEXI-BAR® должен удерживаться в движении за счет небольших импульсов (подобно качелям, качаясь на которых важно задать в нужный момент импульс). Чем жестче рука дает импульс, тем больше будет амплитуда и, соответственно, интенсивней тренировка. Длительность вибрации зависит от силы, выносливости и координации упражняющегося. И как раз она улучшается в ходе тренировок с FLEXI-BAR®. Затруднения в начале тренировок (примерно первые 10 тренировочных занятий) являются вполне нормальным явлением.

Применение: Для того, чтобы достичь идеального и сбалансированного результата тренировок, важно учитывать все упражнения из планов тренировок и попеременно включать их в Вашу персональную программу тренировок. Для того, чтобы усилить тренировку проблемные зоны, некоторые упражнения по желанию могут выполняться дольше. Мы советуем тренироваться с FLEXI-BAR® 3 раза в неделю по 10 минут. Важно, чтобы упражнения выполнялись Вами с интервалом в 30-60 секунд (учитывая персональную физическую форму). Во время всех упражнений в равной степени укрепляются мышцы плеч, живота, также как и поверхностные и глубокие мышцы спины. В представленных ниже упражнениях мы указываем, какая конкретно группа мышц тренируется в упражнении.

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.



Широчайшие мышцы спины, грудь.

Исходное положение: Ноги на ширине плеч. FLEXI-BAR® свободно зафиксировать обеими руками на уровне груди перед собой, рукоятку обхватить сверху. Подбородок слегка подтянуть к шее (шея слегка выгнута)

Направление движения: вперед-назад



Плечи, верхняя часть спины.

Исходное положение: Ноги слегка шире плеч. FLEXI-BAR® свободно обхватить одной рукой параллельно телу, руку развернуть наружу. Большой палец указывает вперед.

Направление движения: выполнять взмахи наружу и вовнутрь, при этом стараться отводить руку дальше за спину. Затем поменять сторону и повторить упражнение.



Спина, пресс, широчайшие мышцы спины.

Исходное положение: прямая осанка, ноги широко расставлены, колени и кончики пальцев направлены в стороны. FLEXI-BAR® держать над головой на вытянутых руках. Обратите внимание: плечи обязательно должны быть опущены. Большие пальцы рук указывают вперед.

Направление движения: вверх-вниз



Нижняя часть спины, грудь.

Исходное положение: Ноги широко расставлены и слегка согнуты в коленях, колени и кончики пальцев указывают в стороны. Корпус подать вперед, спину держать прямо, подбородок не выпячивать. FLEXI-BAR® обхватить сверху.

Направление движения: сделать замах в направлении попо, движение вверх-вниз



Ягодицы.

Исходное положение: ноги поставлены близко друг к другу, глубоко прогнуться, ноги согнуты в коленях. Обхватить FLEXI-BAR® сверху обеими руками, подбородок слегка подтянуть к шее, плечи обязательно должны быть опущены. Поднять обе руки на уровне головы.

Направление движения: вперед-назад



Косые мышцы живота, таз

Исходное положение: Ноги расставлены немного шире плеч. Обхватить FLEXI-BAR® обеими руками и держать вертикально перед собой.

Направление движения: делать взмахи тренажером FLEXI-BAR® влево и вправо. Упражнение требует большого напряжения всего тела.



Бедра, поясница

Исходное положение: Большой шаг с выпадом, FLEXI-BAR® держать параллельно полу, затем верхнюю часть корпуса подать вперед, спина прямая, ногу приподнять и отвести назад. Обратите внимание: не следует прогибаться.

Направление движения: Вперед-назад, параллельно полу. Затем поменять сторону и повторить упражнение.



Грудь, плечевой пояс

Исходное положение: Ноги на ширине плеч. FLEXI-BAR® обхватить обеими руками вертикально перед собой.

Направление движения: Вперед-назад. При этом стараться слегка поворачивать верхнюю часть тела в стороны.



Мышцы бедер, ягодицы.

Исходное положение: см. упражнение 2. Дополнительно отводится нога, вес тела переходит на опорную ногу.

Направление движения: вправо-влево



Грудной отдел позвоночника, гребешковая мышца.

Исходное положение: встать на четвереньки. Руку вытянуть с тренажером FLEXI-BAR® на уровне головы. Обратите внимание: плечи следует опустить.

Направление движения: вперед - назад



Бедра, талия.

Исходное положение: Примите положение лежа на боку. Локоть под плечом, нижняя нога слегка согнута и направлена вперед. Верхняя нога вытянута вдоль тела. Верхняя рука держит тренажер FLEXI-BAR®, большой палец указывает вниз.

Направление движения: вперед-назад, параллельно бедру.



Интенсивная тренировка талии

Исходное положение: см. упражнение 11. Затем поднять таз и отвести в сторону верхнюю ногу. Верхняя рука свободно держит тренажер FLEXI-BAR® и также отводит в сторону. Большой палец указывает вперед.

Направление движения: вправо-влево. Затем поменять сторону и повторить упражнение.



Ягодицы.

Исходное положение: Лежа на спине с упором на поставленные на пол ноги. Ягодицы втянуть и оторвать спину от пола в области ребер. Одну ногу вытянуть во всю длину, колени остаются параллельно друг другу. Обхватить FLEXI-BAR® сверху, руки вытянуть во всю длину.

Направление движения: делать взмахи вперед-назад параллельно бедрам.



Пресс.

Исходное положение: в положении сидя широко расставив ноги, пятки упираются в пол, корпус с прямой спиной отклонить назад. FLEXI-BAR® держать обеими руками на уровне груди.

Направление движения: Делать взмахи параллельно бедрам. Обратите внимание: обязательно поддерживать FLEXI-BAR® в движении. Корпус отклонить дальше - задержаться в этом положении и вернуться назад.



Косые и прямые мышцы пресса.

Исходное положение: см. упр. 14. Дополнительно поворачивать корпус в сторону.

Направление движения: делать взмахи параллельно повернутому бедру, корпус отклонить назад, задержаться в таком положении - вернуться обратно. Затем поменять сторону и повторить упражнение.



Глубоко расположенные мышцы корпуса

Исходное положение: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, пятки упираются в пол. Подбородок слегка подтянуть (выгнутая шея) и весь корпус и ягодицы прижать к полу. FLEXI-BAR® обхватить вытянутыми руками.

Направление движения: Параллельно бедрам вперед-назад