

ORIGINAL HANG-UPS

BY GENAU FITNESS

ГРАВИТАЦИОННЫЕ ИНВЕРСИОННЫЕ БОТИНКИ

Гравитация - это компрессивная сила, которая постоянно действует на скелет человека.

С начала времен люди страдали от воздействия “болевых эффектов гравитации”. Это особенно чувствуется в спине и отражается в болях и в неправильной осанке. Наука уделяет особое внимание суставам и позвонкам. Под действием гравитации, при неправильной нагрузке или осанке, нервы защемляются между позвонками, что, в свою очередь, вызывает большинство проблем со здоровьем.

Современные технологии позволяют использовать гравитацию, и заставляют ее работать на Вас. С использованием ГРАВИТАЦИОННЫХ ИНВЕРСИОННЫХ БОТИНОК каждый может висеть вниз головой, позволяя силе гравитации растягивать позвоночник, улучшая кровообращение и расслабляя тело, оказывая декомпрессионное воздействие на суставы и позвонки.

Опыт показывает, что человеку просто необходимо висеть. С ГРАВИТАЦИОННЫМИ ИНВЕРСИОННЫМИ БОТИНКАМИ каждый может делать это максимально комфортно и безопасно.

ПОДТВЕРЖДЕННЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА:

1. Существенно уменьшает болевой синдром в плечах, спине и тазе, вызванный компрессивным эффектом гравитации.
2. Улучшает циркуляцию крови. Снимает стресс.
3. Улучшает осанку.
4. Натуральная подтяжка лица. Улучшение циркуляции крови в области лица. Разглаживание морщин.
5. Улучшает цвет лица. Увеличенный поток крови к лицу приобретению лицом естественного цвета.
6. Улучшает работу лимфатической системы. Помогает

организму освободиться от шлаков.

7. Насыщает клетки головного мозга и глаз кислородом.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:

Если Вы страдаете от высокого давления крови, тучности, сердечных болезней или любых других заболеваний, проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом перед началом любой новой программы тренировок!

Зафиксируйте инверсионные ботинки на голени так, чтобы крюки находились спереди и смотрели вертикально. Зафиксируйте все защелки и страховочные зажимы, которыми оборудована Ваша модель инверсионных ботинок. Для большего комфорта инверсионные ботинки оборудованы мягкими прокладками.



Пред выполнением упражнений запомните:

Тренировка с помощью инверсионных ботинок полезна.

Но она полезна в меру и только после того, как Вы убедитесь в отсутствии противопоказаний к такого вида тренировок.

Важно понимать, что любая тренировка направлена на укрепление здоровья и не должна подвергать тренирующегося риску усугубить имеющиеся проблемы со здоровьем. Важно прекращать тренировку до того, как Вы почувствуете слабость, усталость, дискомфорт и, тем более, болевые ощущения.

Тренировка с помощью инверсионных ботинок связана с риском. Риск, в частности, обусловлен тем фактом, что тренировка подразумевает нахождение пользователя в положении «вниз головой». Поэтому мы настоятельно рекомендуем Вам попросить кого-либо присутствовать при Вашей тренировке. Это позволит Вам своевременно обратиться за возможной помощью к напарнику или страхующему партнеру. Это также позволит Вам выявить возможные ошибки в Ваших тренировках – во время того, как Вы висите вниз головой, взгляд со стороны может быть полезен.

УПРАЖНЕНИЯ.

Для выполнения упражнения необходимо повиснуть на турнике. Удерживайте турник двумя руками. Поднимите ноги вверх и надежно зафиксируйте крюки на перекладине турника. Опускайте руки только тогда, когда Вы абсолютно уверены в том, что крюки инверсионных ботинок надежно закреплены на перекладине турника.

Ниже приведены некоторые типичные упражнения с использованием инверсионных ботинок.

1) *Раскачивания*

Медленные раскачивания в положении вниз головой, когда крюки инверсионных ботинок надежно зафиксированы на перекладине турника, позволят Вам снять напряжение и компрессию с позвоночника и суставов.

2) *Повороты (твист).*

Удерживайте Ваши руки за головой, разведите локти в стороны. Медленно поворачивайте туловище вправо – влево насколько это возможно и комфортно. Это стимулирует поясничный отдел.

3) *Скручивание*

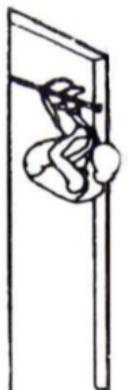
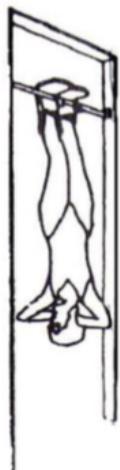
Обхватите руками икры и постарайтесь дотянуться головой до коленей. Данное упражнение тренирует мышцы брюшного пресса, снимает компрессию с позвоночника, задействует мышцы спины.

4) *Приседы*

Поместите руки на голени, согните колени в позиции приседа. Расслабьтесь и повторите для того, чтобы тонизировать мышцы и снять компрессию с коленных суставов. Альтернативный способ – поместить руки на дверную раму (в том случае, если турник висит в дверном проеме) и согнуть колени.

5) *Растяжка*

Поместите руки на дверную раму (в том случае, если турник висит в дверном проеме) на уровне талии и распрямите руки. Согните талию, чтобы поднять бедра так высоко, насколько это возможно, при этом удерживая руки на месте. Выгните талию в противоположном направлении. Данное упражнение развивает гибкость позвоночника, растягивает мышцы.



В ходе выполнения упражнений возможно использование отягощения – в виде гантелей или утяжелителей. Использование отягощения позволяет усилить декомпрессионный эффект упражнений.

Для того, чтобы безопасно вернуться в вертикальное положение, необходимо взяться двумя руками за перекладину турника, аккуратно освободить крюки инверсионных ботинок, встать ногами на пол. При необходимости, просите помощи у напарника или страхующего партнера.

Некоторые находят более удобным использование «стременного» способа для принятия положения вниз головой. Для этого можно использовать веревку из любого не растягивающегося и не скользящего материала с петлей на конце. Вербка должна быть достаточно длинной для того, чтобы Вы могли комфортно поместить ногу в петлю так, как это показано на рисунках. Свободный конец веревки должен быть надежно закреплен на турнике.

Удерживая обе руки на перекладине турника, поместите одну ногу в петлю. Зафиксируйте инверсионный ботинок, надетый на свободную от петли ногу, крюком за перекладину турника, соблюдая все меры предосторожности. Затем зафиксируйте инверсионный ботинок, надетый на вторую ногу, крюком за перекладину турника.

Для того, чтобы безопасно вернуться в вертикальное положение, необходимо взяться двумя руками за перекладину турника, аккуратно освободить крюки инверсионных ботинок, встать ногами на пол. При необходимости, просите помощи у напарника или страхующего партнера.

