

Хорошее самочувствие для всей семьи

Виброплатформа – это относительно новый тип домашних тренажеров-массажеров, придуманный в СССР для реабилитации космонавтов, и позже используемый для тренировок олимпийской сборной. Сейчас этот тренажер-массажер можно приобрести для домашнего использования, он представлен на рынке товаров для красоты и здоровья в широком ценовом диапазоне и многообразии функциональных возможностей. Как же выбрать из этого многообразия то, что подойдет именно вам?

Очертите круг своих задач. Зачем именно вам [нужна виброплатформа](#)? Подумайте обо всех членах своей семьи. Возможно, лично вам необходимо подтянуть бедра и сделать красивую талию, а ваш муж целый день сидит в офисе, не поднимая головы от клавиатуры. Вашей маме предписана кардиотренировка, а у сына-подростка слишком много физической нагрузки в спортивной секции? Если правильно подойти к решению этих задач, то с одной виброплатформой можно далеко продвинуться в их решении.

Обратите внимание на список противопоказаний и ограничений. Если есть хоть малейший риск – обязательно проконсультируйтесь с врачом. Безусловно, виброплатформа сама по себе не сделает за пользователя всю работу. Вибрации, которые она производит, ускоряют обмен веществ и способствуют выводу лишней жидкости из организма. Это избавит вас от нескольких лишних килограмм. Но, если вы собираетесь заняться своим здоровьем и внешним видом, придется взяться за дело всерьез.

Выберите дома место, где будет располагаться тренажер. Не забудьте, что нужно делать упражнения на виброплатформе так, что потребуются ещё небольшое свободное пространство вокруг. Нет возможности поставить габаритную платформу – не беда, производители предлагают компактные виброплатформы без стоек и поручней, хранить которую можно даже под кроватью. Главное - это решимость заниматься каждый день и план занятий.

На виброплатформе можно делать упражнения для коррекции веса, для стимуляции и улучшения работы основных жизненных систем организма, для улучшения общего самочувствия. Можно стимулировать мышцы, целый день находящиеся без движения и напротив, расслабить их в случае чрезмерных физических нагрузок. После тяжелого дня в офисе или на дачном участке – виброплатформа поможет быстро прогнать усталость.

Начинайте с небольших нагрузок, прислушивайтесь к своим ощущениям. Боритесь с нежеланием заниматься каждый день, как только вы приступите к тренировке, сразу уйдет мышечная усталость, поднимется настроение. Занятия на виброплатформах способствуют улучшению состояния и эластичности кожи, помогают скорректировать фигуру в желаемом направлении, улучшает кровообращение и обмен веществ, увеличивает содержание кислорода в крови и его доступ в различные клетки организма. Стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, стабилизируется нервная система, улучшается состояние лимфатической системы.

При правильном и добросовестном подходе, Ваши вложения и усилия обязательно окупятся!

Вы можете скачать примеры тренировок и варианты упражнений для занятий на виброплатформе для составления собственных.

Упражнения на виброплатформе - варианты



Упражнение 1

Стопы на платформе, ноги полусогнуты в коленях, руки на поручнях.

Задействованы мышцы спины, бедёр и ног



Упражнение 2

Сядьте на платформу, спиной к стойке, сложите ноги по-турецки, руки положите на поручни так, чтобы костяшки оказались с внешней стороны поручня.

Задействованы мышцы ног, плеч, мышцы талии



Упражнение 3

Стопы широко расставлены. Встаньте на цыпочки. Ноги слегка согнуты в коленях. Мышцы живота расслаблены.

Задействованы мышцы спины и ног



Упражнение 4

Сядьте на платформу спиной к одному из поручней, руки на поручне, ноги выпрямлены.

Задействованы мышцы ног и талии



Упражнение 5

Встаньте боком одной ногой на платформу, второй на пол, руки положите на талию.

Задействованы мышцы пресса, бедер и косые мышцы живота.



Упражнение 6

Встаньте одной ногой на платформу, нога согнута в колене. Другая нога прямая на полу. Руки на поручнях.

Задействованы мышцы пресса, ног и косые мышцы живота



Упражнение 7

Лягте на пол, одну ногу, согнутую в колене, поставьте на платформу, другую выпрямите вверх. Поднимайте бедра от пола, опираясь на лопатки.

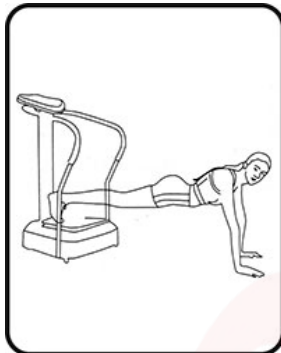
Задействованы мышцы ног, бедер и косые мышцы живота



Упражнение 8

Встаньте на колени, руки положите на платформу, мышцы спины расслаблены.

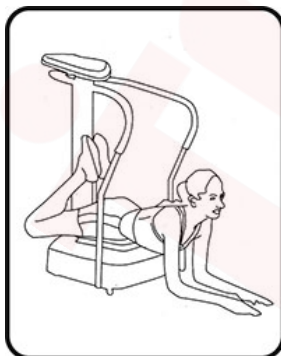
Задействованы мышцы ног, рук, плеч и мышцы верхней части тела



Упражнение 9

В положении лицом вниз, поставьте стопы на платформу, вытянутыми руками опираясь на пол. Удерживайте баланс.

Задействованы мышцы груди, рук, плеч и мышцы верхней части тела



Упражнение 10

Лягте животом на платформу, ноги обоприте на стойку, руки положите на пол.

Задействованы мышцы груди, пресса, бедер и мышцы во всем теле



Упражнение 11

Опираясь одной рукой на платформу, встаньте на колени, рядом с тренажером.

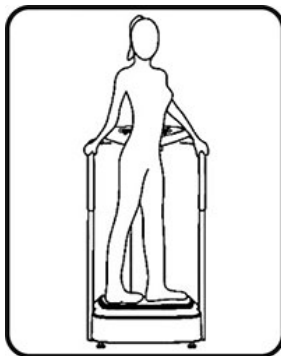
Задействованы мышцы ног, рук и плеч



Упражнение 12

Лягте на спину рядом с платформой, ноги, согнутые в коленях, оторвите поясницу и бедра от пола, удерживаясь на лопатках.

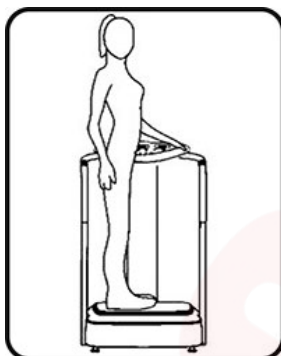
Задействованы мышцы бедер и пресса.



Упражнение 13

Встаньте спиной к стойке, руки по бокам на поручни, одна нога слегка выдвинута вперед.

Задействованы мышцы шеи и плеч



Упражнение 14

Встаньте спиной к одному из поручней, рука лежит сразу за дисплеем на противоположном поручне. Ноги прямые.

Задействованы мышцы спины и бедер

Занятия на виброплатформе в примерах

Помните, что Вы всегда можете составить собственную тренировку на основании Ваших требований и желаний.

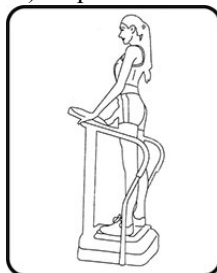
Кардиоваскулярные упражнения:

Кардиоваскулярный тренировочный эффект достигается посредством выполнения

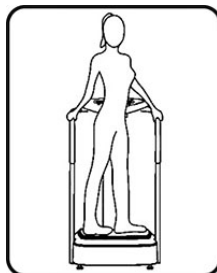
физических упражнений, которые укрепляют сердце, легкие, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Эти упражнения предъявляют требования к тем системам организма, которые снабжают его кислородом.

Улучшение циркуляции крови, обмена веществ и стабилизация нервной системы.

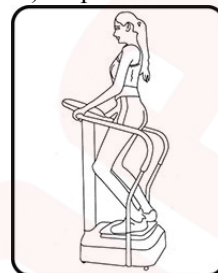
1) Упр.3 – 3 мин.



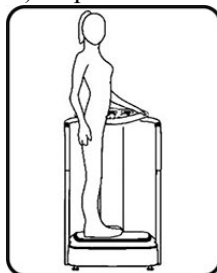
2) Упр.13 (левая нога вперед) – 1 мин.



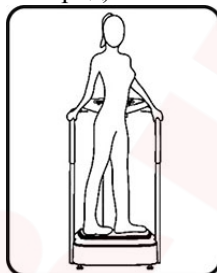
3) Упр.1 – 2 мин.



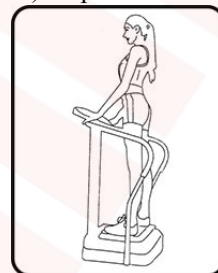
4) Упр.14 – 1 мин.



5) Упр.13 (правая нога вперед) – 1 мин.

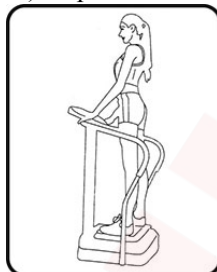


6) Упр.3 – 2 мин.



Общеукрепляющая тренировка:

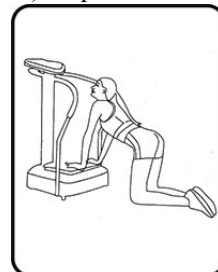
1) Упр.3 – 3 мин.



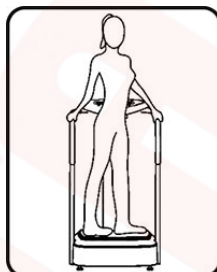
2) Упр.1 – 2 мин.



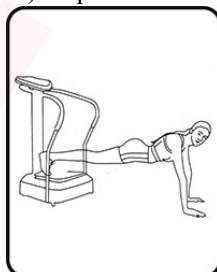
3) Упр.8 – 1 мин.



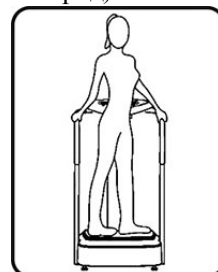
4) Упр.13 (левая нога вперед) – 2 мин.



5) Упр.9 – 1 мин.



6) Упр.13 (правая нога вперед) – 2 мин.

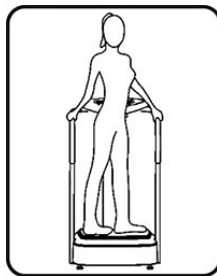


Упражнения для детоксикации:

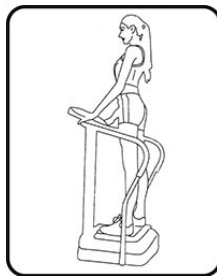
1) Упр.13 (правая нога вперед) – 2 мин.

2) Упр.3 – 2 мин.

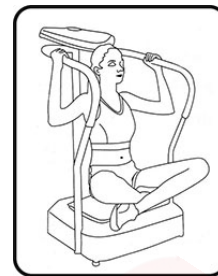
3) Упр.2 – 2 мин.



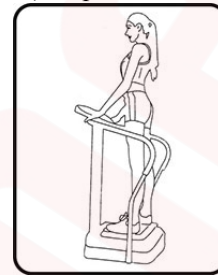
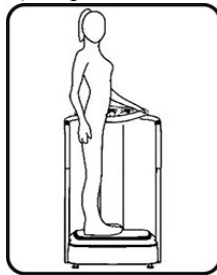
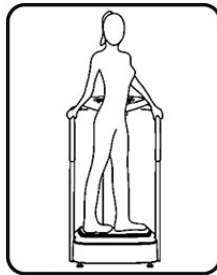
4) Упр.13 (левая нога вперед)
– 2 мин.



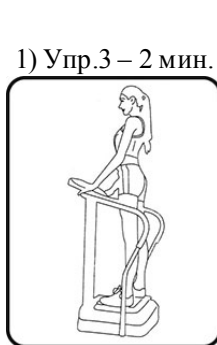
5) Упр.14 – 1 мин.



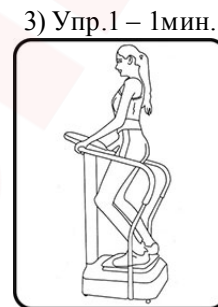
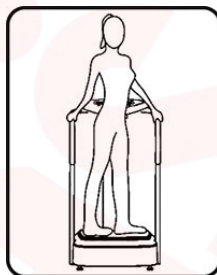
6) Упр.3 – 1 мин.



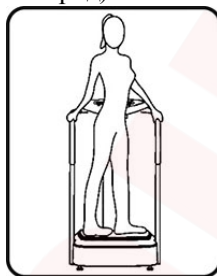
Упражнения для формирования талии и укрепления мышц пресса:



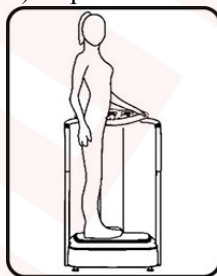
2) Упр.13 (левая нога вперед)
– 2 мин.



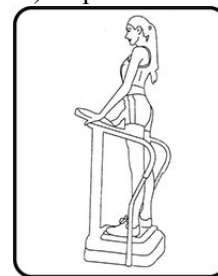
4) Упр.13 (правая нога вперед)
– 2 мин.



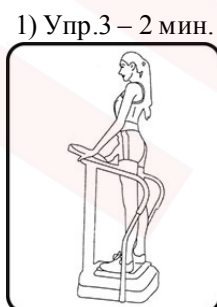
5) Упр.14 – 1 мин.



6) Упр.3 – 2 мин.



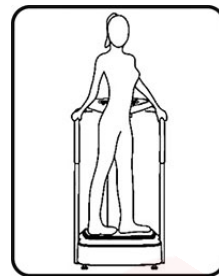
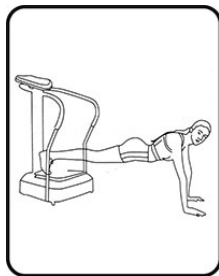
Формирование линии бедра, снижение объема нижней части тела:



4) Упр.9 – 1 мин.

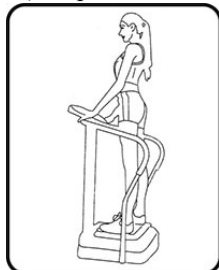
5) Упр.12 – 2 мин.

6) Упр.13 – 2 мин.



Упражнение для проработки мышц верхней части тела:

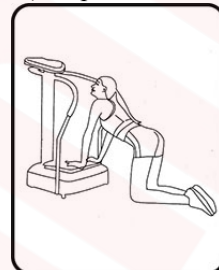
1) Упр.3 – 2 мин.



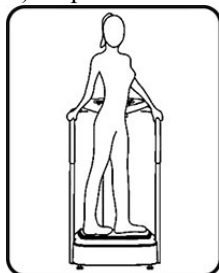
2) Упр.4 – 2 мин.



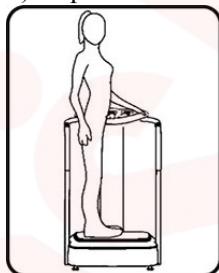
3) Упр.8 – 3 мин.



4) Упр.13 – 3 мин.



5) Упр.14 – 1 мин.



6) Упр.3 – 2 мин.

