

ТАКАСИМА

12 простых упражнений на виброплатформе для быстрой победы над лишним весом и целлюлитом.



Содержание:

.....

1. Кратко о важном
2. Зачем виброплатформа именно Вам?
3. Проконсультируйтесь с врачом!
4. Как сделать Вашу тренировку максимально эффективной ?
5. Организация пространства для тренировок
6. 12 простых упражнений на виброплатформе для быстрой победы над лишним весом и целлюлитом.
7. Как настроить виброплатформу под себя?
8. Что делает работу виброплатформы по-настоящему эффективной?
9. Почему занятиям на виброплатформе достаточно уделять лишь 10-20 минут в день?
10. Что станет с Вашим телом уже после месяца тренировок на виброплатформе?

1. Кратко о важном:

Виброплатформа – новый тип тренажеров-массажеров для тренировок в домашних условиях. Название виброплатформы с точностью описывает особенность ее конструкции.

Проще говоря, это небольшая площадка, вибрирующая с частотой от 50 до 60 Гц, помогающая избавиться от целлюлита и лишнего веса за 7 дней тренировок по 10-20 минут.

Была создана в СССР для восстановления космонавтов. Позднее стала использоваться для тренировок олимпийской сборной.

Человечество на протяжении всего существования старалось упростить свою жизнь, стремилось к достижению минимального результата простыми способами и за небольшой промежуток времени.

Для удовлетворения этого было создано множество приспособлений и приборов. Для экономии времени на физических тренировках общество стало использовать виброплатформу, которая значительно упростила ему жизнь.

2. Зачем виброплатформа именно Вам?



Некоторые задаются вопросом: зачем мне виброплатформа? На самом деле причин может быть множество, ведь такой тренажер станет отличным помощником для всей семьи.

Ваш муж проводит целые дни на работе в офисе, у ребенка много физической нагрузки на спортивной секции, маме предписаны тренировки, при которых основную нагрузку получают сердце, сосуды и сердечно-сосудистая система, а Вам хочется подтянуть бедра и сделать красивую талию?

Тогда такой тренажер для Вас и Вашей семьи!

3. Проконсультируйтесь с врачом!

.....

Перед применением такой платформы стоит обратить внимание на список противопоказаний и ограничений. При наличии малейшего риска, специалисты советуют проконсультироваться с врачом.

4. Как сделать Вашу тренировку максимально эффективной ?



Во время занятия на виброплатформе важно помнить о физических упражнениях. Вы не решите всех своих проблем, просто посидев или постояв на тренажере. Вибрации, производимые платформой, ускоряют обмен веществ и способствуют выводу лишней жидкости из организма, что позволяет победить лишние килограммы

Если Ваша цель — улучшить свой внешний вид и укрепить здоровье, то Вам необходимо применять все 12 упражнений представленных ниже. Это сделает Ваши занятия по-настоящему эффективными.

5. Организация пространства для тренировок

.....

Важно помнить, что для занятий потребуется небольшое свободное пространство вокруг. Вам должно быть удобно приседать и наклоняться.

На виброплатформе можно делать упражнения для коррекции веса, стимуляции и улучшения работы жизненных систем организма, улучшения общего самочувствия.

Также можно стимулировать мышцы, находящиеся под напряжением целыми днями, и расслабить их, в случае чрезвычайных физических нагрузок, после тяжелого дня тренажер поможет быстро избавиться от усталости.

6. 12 простых упражнений на виброплатформе для быстрой победы над лишним весом и целлюлитом.

При добросовестном подходе к занятиям, Ваши усилия оправдаются уже в первые 7 дней!

.....

Начинайте с небольших нагрузок, ведь так можно следить за своим организмом во время тренировок. Как только разовьется привыкание к таким занятиям, Вы заметите, как мышечная усталость покидает Вас, эластичность кожи изменяется к лучшему, что помогает скорректировать фигуру, а кровообращение и обмен веществ улучшаются.



Упражнение 1

Встаньте на платформу, ноги сведите вместе и согните их в коленях, руки вытяните вперед.

Выполняйте упражнение 2 мин.

Упражнение 2

Сядьте на платформу. Спину держите прямо, ноги выпрямите, руки скрепите в замок над головой.

Выполняйте упражнение 4 мин.



Упражнение 3

Встаньте боком к виброплатформе. Одну ногу расположите на платформе, вторую оставьте на полу, руки положите на талию.

Выполняйте упражнение 2 мин.



Упражнение 4

Лягте на пол, одну ногу поставьте на платформу и согните в колене. Вторую ногу выпрямите и поднимите вверх. Поднимайте бедра от пола, опираясь на лопатки.

Выполняйте упражнение 1 мин.





Упражнение 5

Встаньте на колени перед платформой, ладони положите на поверхность тренажёра. На выдохе распрямите колени. Задержитесь в этой позе.

Упражнение выполняйте полминуты.

Упражнение 6

Встаньте лицом к платформе, одной ногой встаньте на платформу, эту же ногу согните в колене. Другую ногу оставьте на полу. Выпрямите ее. Для удобства руки можно положить на талию.

Выполняйте упражнение 2 мин.



Упражнение 7

Лягте на пол. Одну ногу поставьте на платформу и согните в колене. Вторую ногу выпрямите и поднимите вверх. Поднимайте бедра от пола, опираясь на лопатки.

Выполняйте упражнение 1 мин.

Упражнение 8

Встаньте на колени перед платформой, ладони положите на поверхность тренажёра. На выдохе распрямите колени. Задержитесь в этой позе.

Упражнение выполняйте полминуты.



Упражнение 9

Лягте животом на платформу. Ноги держите навесу, руки положите на пол.

Выполняйте упражнение 1 мин.

Упражнение 10

Лягте на спину рядом с платформой. Ноги согните в коленях, оторвите поясницу и бедра от пола. Удерживайтесь на лопатках.

Выполняйте упражнение 2 мин.





Упражнение 11

Встаньте на виброплатформу боком, спину держите прямо.
Одну ногу необходимо слегка выдвинуть вперёд.

Выполняйте упражнение 2 мин.

Упражнение 12

Встаньте на виброплатформу. Ноги выпрямите, руки положите на талию.

Выполняйте упражнение 1 мин.



7. Как настроить виброплатформу под себя?

.....



Вы с легкостью настроите виброплатформу под себя. В этом Вам помогут 3 автопрограммы, таймер на 1-20 минут и возможность регулирования скоростей от 1 до 99.

Регулярные тренировки позволяют закрепить результат похудения навсегда, у Вас быстро выработается полезный навык регулярных упражнений. На практике вы приобретете полное понимание системы быстрого приведения себя в эффективную спортивную форму.

8. Что делает работу виброплатформы по-настоящему эффективной?

.....



Виброплатформа производит синхронизированные колебания в разные стороны с определенной частотой. За счет этого все мышцы тренирующегося приобретают ускорение, Ваш организм получает полную нагрузку.

Занимаясь активным спортом, Вы получите тот же эффект, что и при тренировке на платформе, однако Вы сможете уделять тренировкам гораздо меньше времени, нежели, проводя время в зале или бегая по утрам.

Более того во время тренировок на виброплатформе Вы не только избавляетесь от лишнего веса. Также осуществляется полноценная тренировка мышц и избавление от болезненных ощущений в мышцах.

9. Почему занятиям на виброплатформе достаточно уделять лишь 10-20 минут в день?

.....



Во время такого занятия организм получает всю необходимую нагрузку, это дополняется зарядом бодрости и хорошего настроения.

Такие занятия позволяют отказаться от абонемента в спортивный зал, ведь вы можете заниматься в любое удобное время дома, не нарушая планов.

10. Что станет с Вашим телом уже после месяца тренировок на виброплатформе?

.....

- Мышцы оказываются упругими уже к третьей неделе занятий;
- Талия уменьшается в объеме, растяжки на животе исчезают, ноги становятся стройнее;
- Гибкость позвоночника повышается, осанка делается «королевской»;
- Походка превращается в легкую и изящную;
- Мышцы рук, шеи и груди укрепляются. Тем самым Вы становитесь увереннее с каждым днем.

Остались вопросы ? Задайте их нам! 8 800 555 3 800

www.takasima.ru