

Начальный уровень

30-45° 3-5 минут
2 раза в день

Периодическая инверсия
Чередуйте наклон в 0° (горизонтальное положение с углом в 35-45° через равные промежутки времени, это поможет вам привыкнуть к инверсии и к работе с оборудованием.



Растяжка с поднятием руки
Поднимите одну руку над головой и потянитесь. Повторите движение другой рукой.



Растяжка шеи
Поместите левую руку на правую сторону вашей головы и АККУРАТНО потяните голову к левому плечу. Повторите для другой стороны.



Боковая арка
Поднимите руки над головой, наклонитесь вбок, сокращая расстояние между бедром и плечом, приняв, таким образом, форму буквы «С». Повторите для другой стороны.



Легкий поворот корпуса
Подняв левую руку над головой, дотянитесь правой рукой до рукоятки на противоположной стороне и возьмитесь за нее. Потяните за рукоятку и плавно поверните бедра и корпус налево. Повторите для другой стороны.



Продвинутый уровень

45-60° 3-5 минут
1-2 раза в день

Качание
Установите роликовый шарнир в положение С. Медленно переносите свой вес, поднимая и опуская одну руку для создания колебательного движения.

Добавьте давление на триггерные точки в мышцах с помощью акупрессурных точек.



Умеренный поворот корпуса
Дотянитесь рукой до противоположной стороны ложа инверсионного стола. Поверните бедра и корпус в сторону захвата, выровняйте центр тяжести с центром тяжести стола. Потянитесь, чтобы удлинить и расслабить мышцы корпуса.



Умеренная декомпрессия
Возьмитесь обеими руками за стол у себя над головой и аккуратно потяните, растягивая и удлиняя свой корпус. Расслабьтесь и подышите, чтобы получить дополнительную декомпрессию поясницы.



Растяжка поясницы
Держа правую руку над головой, положите левую руку на левую рукоятку. Оттолкнитесь, поворачивая бедра вправо, создавая таким образом растяжку для левой стороны поясницы - убедитесь, что мышцы спины расслаблены. Повторите для другой стороны.



Вытяжка плеч
Подняв обе руки над головой, слегка приподнимите голову и руки и оторвите плечи от ложа стола, используя мышцы пресса, чтобы удержать это положение в течение нескольких секунд. Расслабьтесь и повторите еще раз.



60-90° 3-5 минут
1-2 раза в день

Продвинутый поворот корпуса
Положите одну руку на А-образную раму с противоположной стороны стола. Поверните бедра и корпус в эту сторону, выровняйте центр тяжести с центром тяжести стола. Потянитесь, чтобы удлинить и расслабить мышцы туловища.



Продвинутая декомпрессия
Плавно дотянитесь обеими руками до рукояток и ухватитесь за них. Осторожно оттолкнитесь от рукояток, растягивая и удлиняя мышцы корпуса. Расслабьтесь и подышите, чтобы получить декомпрессию поясницы.



Полная инверсия - введение
Снимите страховочный ремешок, установите роликовые шарниры в положение А или В. Перевернитесь в полностью инвертированное положение и позвольте вашему телу свободно висеть. Расслабьтесь и подышите. Вернитесь в горизонтальное положение для отдыха и попробуйте перевернуться еще раз, если захотите!

Боковые скручивания
Поднимите правую руку над головой, а левую руку вытяните вдоль корпуса. Напрягая пресс, сместите плечи влево, удерживая скручивание несколько секунд. Расслабьтесь и повторите, для противоположной стороны.



Приседание на одной ноге
Поднимите обе руки над головой, согните одно колено и слегка подтяните бедро к ступням. Удерживайте несколько секунд, затем расслабьтесь. Повторите для другой ноги.



Сложный уровень

90° Растяжка

3-5 минут
2 раза в день

Боковая растяжка
Подтянитесь вперед обеими руками и возьмитесь за правую стойку А-образной рамы. Подтянитесь к стойке, чтобы удлинить и растянуть мышцы корпуса. Повторите с противоположной для стороны.



Вращение головой
Согните руки в локтях, чтобы освободить пространство по обе стороны от головы. Медленно вращайте головой по кругу несколько раз, полностью вытягивая шею в каждую сторону и вперед. Будьте осторожны, чтобы не отклоняться слишком далеко назад. Смените направление вращения.

Хула-хуп
Вытяните руки вперед, чтобы ухватиться за две стойки А-образной рамы. Выполните бедрами круговые движения. Сменить направление круговых движений.



Полная ротация корпуса
Поверните корпус и возьмитесь за ложе стола обеими руками, используйте его как рычаг, чтобы повернуть бедра и туловище для полного растяжения. Если вы не можете ухватиться за ложе двумя руками, то дотянитесь одной рукой до передней стойки А-образной рамы, а другой – до ложа. Повторите для другой стороны.



Мостик при полной инверсии
Положите обе руки на ложе инверсионного стола за головой. Оттолкнитесь от ложа, выгибая спину, чтобы принять положение мостик относительно ложа стола. Задержитесь в этом положении несколько секунд, затем расслабьте мышцы и повторите еще раз.



90° Упражнения

3-5 минут
2 раза в день

Скручивания прямые и боковые
Скрестите руки на груди или положите ладони на затылок. Используйте брюшной пресс, поднимите корпус. Удерживайте положение, затем отдохните и повторите.

Для улучшенной поддержки икр при полной инверсии воспользуйтесь Инверсионными ботинками EZ-Up™ Gravity Boots



Прогиб назад при полной инверсии
Заведите обе руки за голову. Воспользуйтесь мышцами поясницы, чтобы медленно и плавно прогнуть спину назад. Будьте осторожны, не делайте резких движений и не прогибайтесь чрезмерно. Удерживайте положение, расслабьтесь и повторите еще раз.



Поднятие корпуса при полной инверсии
Слегка согните ноги в коленях и напрягите брюшной пресс, вытянув руки к коленям и поднимая корпус вверх. Положите руки за колени, чтобы завершить движение.



Приседания
Держитесь за ножки А-образной рамы, чтобы стабилизировать положение тела. Согните колени, чтобы выполнить перевернутое приседание. Удерживайте положение, расслабьтесь и повторите.



Несколько минут инверсии в день помогут:



Восстановить диски
Диски подвержены износу с течением времени, что ведет к дискомфортному давлению на фасеточные суставы. В положении инверсии расстояние между позвонками увеличивается, что усиливает поглощение влаги мягкими тканями дисков, увеличивает поглощение шокового воздействия, снижает вероятность защемления нервов.



Расслабить мышцы
Инверсия бережно растягивает и расслабляет параспинальные мышцы и мягкие ткани спины, уменьшая болевые ощущения и увеличивая гибкость.



Снизить давление на нервы
Зажатый позвоночный нерв может вызвать не только боль в спине, но и нанести вред конечностям и органам. Здоровые позвоночные диски – это необходимое условие для поддержания достаточного пространства для нервов.



Выровнять позвоночник
Повседневная активность может заставить мышцы удерживать позвоночник в искривленном состоянии. Декомпрессия на оборудовании Teeter позволяет расслабить жесткие мышцы и выровнять позвоночник.

Больше информации об инверсии и ее преимуществах на нашем сайте:



WWW.HANG-UPS.RU

НАЧИНАЙТЕ КАЖДУЮ СЕССИЮ ИНВЕРСИИ С ПЕРЕВОРОТА ПОД УМЕРЕННЫМ УГОЛОМ. КОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА ГЛУБОКОМ ДЫХАНИИ И РАССЛАБЛЕНИИ МЫШЦ.

Система Vask & Core — это только рекомендации; не продвигайтесь дальше комфортного вам уровня. Если упражнение или растяжка вызывают боль, немедленно прекратите и исключите их из своей тренировки.

Угол инверсии

В течение первых нескольких недель или до тех пор, пока вы не почувствуете себя комфортно выполняйте инверсию с небольшими углами (20-30°). Как только вы сможете полностью расслабиться, переходите к большим углам инверсии, чтобы повысить эффективность декомпрессии. Для достижения наилучших результатов работайте под углом до 60° (параллельно задним стойкам А-образной рамы) или меньше, но обязательно продвигайтесь постепенно и прислушайтесь к своему телу - расслабление является ключевым моментом.

Многие пользователи никогда не выполняют переворот больше 60°, и это нормально!

Тем не менее, некоторым продвинутым пользователям нравится дополнительная свобода движений при растяжках и упражнениях с полной инверсией (90°).

Продолжительность сессий

Начните с коротких 1-2-минутных занятий, чтобы ваше тело могло адаптироваться к инверсии.

Частота сессий важнее продолжительности. Со временем, когда вы почувствуете себя комфортно, постепенно увеличивайте продолжительность сессий, позволяющее вашим мышцам полностью расслабиться и почувствовать декомпрессию в пояснице.

Частота сессий

Большинству пользователей будут полезнее частые, но короткие сеансы инверсии, чем нечастые, но более продолжительные. В идеале включите это в свой распорядок дня так, чтобы вы могли проводить сеансы инверсии несколько раз в день.

Teeter - это эффективный инструмент, дополняющий вашу повседневную деятельность - используйте его как часть тренировочной программы для восстановления после больших нагрузок или просто как решение для периодического облегчения болей в спине.

Тренируйте свое тело

Как и в случае с любой программой упражнений, вы можете испытывать легкую боль во время первой тренировки по нашей программе. При необходимости просто уменьшите угол наклона или продолжительность инверсии и более плавно увеличивайте нагрузку. Всегда поднимайтесь из перевернутого положения медленно, делая паузу сразу после горизонтали (0°) на 15-30 секунд или более, чтобы ваше тело могло восстановиться. Это снизит вероятность головокружения и позволит постепенно возобновить компрессию спины.



ВНИМАНИЕ!

- НЕ используйте оборудование и не начинайте тренировки без предварительной консультации с врачом.
- НЕ используйте оборудование до того, как внимательно прочитаете Руководство пользователя, посмотрите вводный курс на DVD, просмотрите все остальные сопроводительные документы и подготовите оборудование.
- Пользователь несет ответственность за то, чтобы ознакомиться с правильным использованием данного оборудования и рисками, если данные инструкции не выполняются, например: падение на голову или шею, защемление, отказ оборудования или усугубление ранее существовавшего состояния здоровья.
- ЗАПРЕЩАЕТСЯ использовать утяжелители, амортизаторы, любые другие аксессуары или приспособления для растяжки, не относящиеся к переворотам на инверсионном столе. Используйте инверсионный стол только по прямому назначению, как описано в Руководстве пользователя.
- Если упражнение или растяжка вызывают боль, немедленно прекратите занятия и исключите их из своей тренировки.

НЕСОБЛЮДЕНИЕ ИНСТРУКЦИЙ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЙ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ТРАВМАМ ИЛИ СМЕРТИ.

МФИТНЕС
 эксклюзивный дистрибьютор
 продукции Teeter Hang Ups
 на территории России и ЕАЭС:

г. Москва,
 Нахимовский пр-т, д.56
 тел.: +7 (495) 974 1234
 e-mail: info@mfitness.ru
 www.mfitness-online.ru

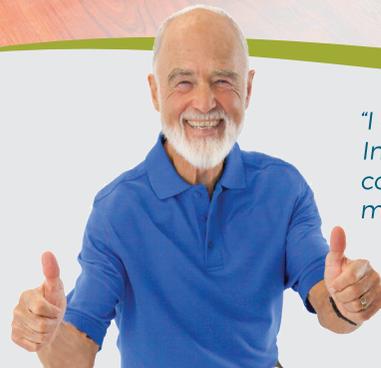


Доступен вариант с ковриком!

Коврик с программой инверсии Better Back™ от Teeter содержит краткую информацию обо всех движениях, описанных в этом руководстве, помещается под любым столом и защищает пол.



Руководство BACK&CORE



"I created the Teeter Inversion Table so people could live healthier, more active lives."

*-Roger Teeter**
 founder & innovator

* «Я создал инверсионный стол, чтобы люди могли жить более здоровой и активной жизнью»
 Роджер Титер, изобретатель и основатель компании Teeter Hang Ups