

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



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.



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.



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.



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.



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



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.



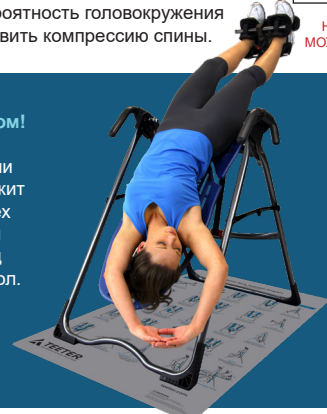
ВНИМАНИЕ!

- 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

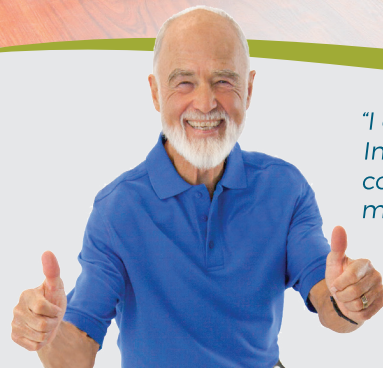


Доступен вариант с ковриком!

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