

AquaTwister



Введение

Прилагаемое руководство содержит необходимую информацию по работе с тренажером Aqua Twister, позволяющую составить эффективную и безопасную программу упражнений и тренировок.

- Принцип действия Aquagym**
- 1. Используется сила сопротивления воды. Чем быстрее движения, тем выше сопротивление и, следовательно, тем больше усилий затрачивается на выполнение упражнения.**
 - 2. Подъемная сила воды создает необходимую нагрузку, когда полые грузы погружаются под воду.**

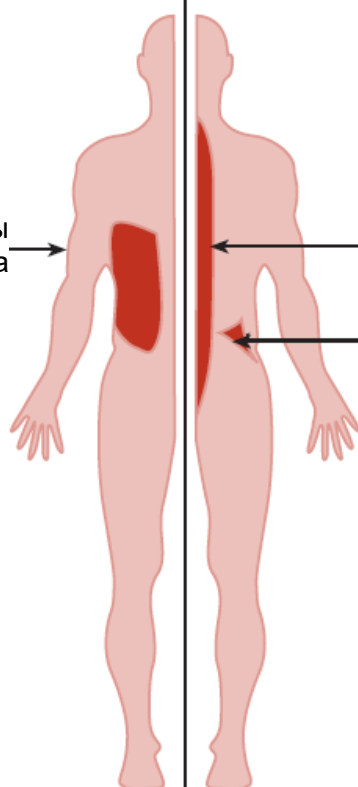
Преимущества занятий на Aquagym

- безопасная тренировка не повреждает спину и суставы, принимающие на себя нагрузку
- сопротивление воды исключает возможность перетренированности мышц
- тренировки низкой интенсивности идеально подходят для пожилых и физически ослабленных людей
- задействуют мышцы, которые редко используются на земле и потому потеряли тонус
- выталкивающая и поддерживающая сила воды ускоряют тренировку разных частей тела за счет большего разнообразия движений
- превосходно подходят для программ похудения за счет более высокого расхода энергии, чем при схожих упражнениях, выполняемых в тренажерном зале
- способствуют развитию гибкости мышц и подвижности суставов
- гидростатическое давление (давление воды на тело) улучшает кровообращение и уменьшает отеки, циркуляция воды создает массажный эффект
- приятно отличаются от душевых тренажерных залов;
- хорошо сочетаются с другими видами аквафитнеса и аквареабилитации благодаря разнообразию упражнений
- вы никогда не почувствуете себя вспотевшим во время тренировки
- способствуют глубокому здоровому сну после тренировки и меньшей скованности мышц наутро
- занятия проходят под водой, что может понравиться недостаточно уверенным в себе людям
- не нужно уметь плавать
- не нужно мочить волосы

ПОВОРОТЫ КОРПУСА



Косые мышцы живота



Мышца, выпрямляющая позвоночник, и пояснично-спинная фасция

Средняя ягодичная мышца

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

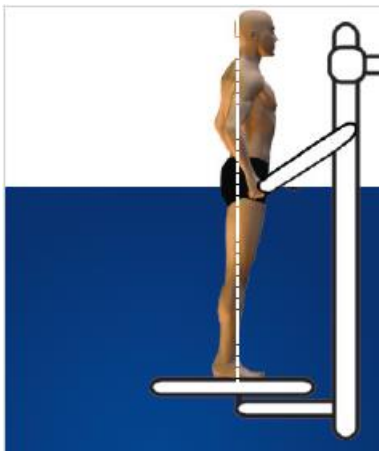
Описание упражнений



Этап 1 Поставьте ноги на поворотный диск так, чтобы лодыжки находились на одной линии по центру.



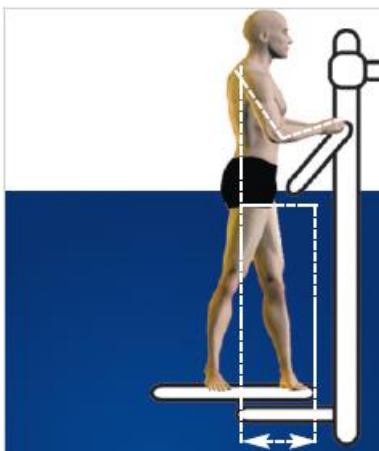
Этап 2 Сохраняя лодыжки в таком положении, расставьте ноги на ширину бедер.



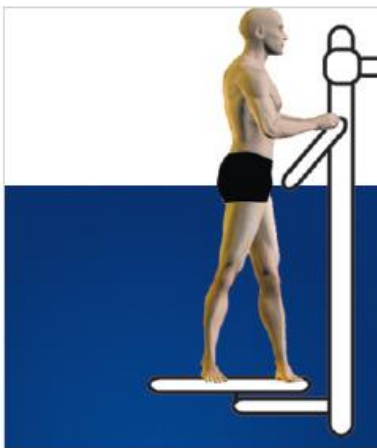
Этап 3 Положение тела должно быть прямым: уши, плечи, бедра и лодыжки на одной линии, ноги слегка согнуты в колене.



Этап 4 Положите руки на верхнюю или нижнюю рукоять, в зависимости от роста, чтобы они находились на одной линии с плечами; локти должны быть согнуты и направлены вниз.



Этап 5 Плечи должны быть на одном уровне перпендикулярно стене, в то время как бедра будут совершать поворот вправо. Торс должен быть прямым, а нижняя часть тела – повернута вбок (вправо).



Этап 6 Затем сделайте паузу в 2 секунды, медленно разверните ноги к центру в исходное положение, и снова остановитесь на 1 секунду.

Этап 7 Выполняйте повороты, как описано выше, пока не будет сделано нужное количество упражнений, или пока не истечет время, затем повторите процесс, в этот раз – с поворотом влево.

Запрещается

При выполнении этих упражнений необходимо соблюдать следующие рекомендации:

Не растягивайте и не скручивайте торс слишком сильно

Не выполняйте упражнение с большой или слишком большой скоростью

Не выполняйте поворот из одной стороны в другую сторону

Не вращайте и не двигайте плечами

Дополнительные указания

1. Скорость

При упражнении на данном тренажере необходимо всегда сохранять постоянную равномерную скорость. Поворот на малой скорости снижает опасность получения травмы.

2. Сопротивление

Единственный способ увеличить рабочую нагрузку на данном тренажере – это делать остановку в конечном положении. Чем дольше остановка, тем сильнее должны работать мышцы, чтобы сохранить это положение.

3. Разогрев и отдых

Важен разогрев перед началом занятий и отдых после, чтобы вернуть сердечный ритм в норму и предотвратить возможную скованность мышц.