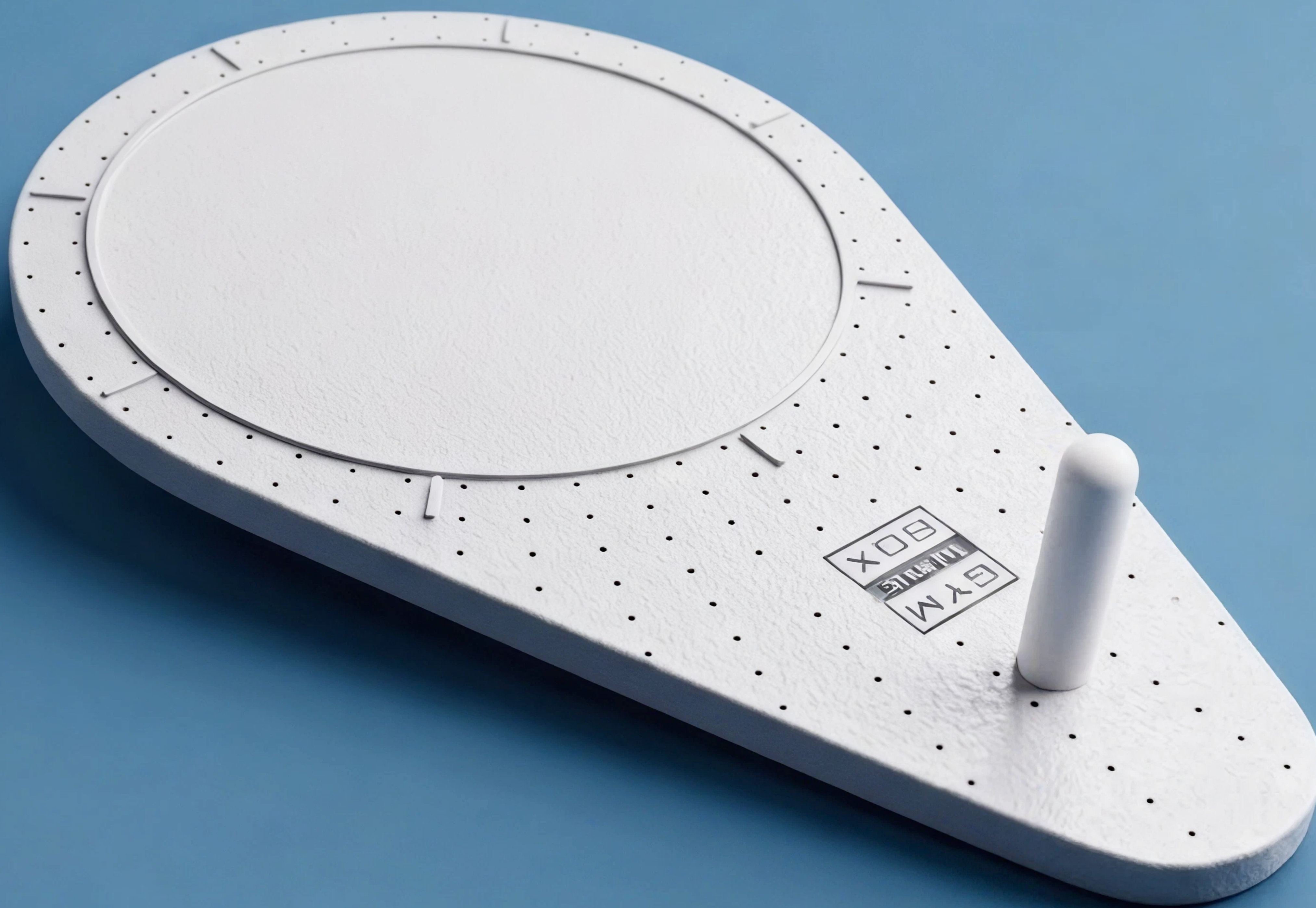




Инструкция

Кинестатический силовой тренажер «Баланс»



информация и заказ

portablesport.ru

Введение

КСТБ (кинестатический силовой тренажер «Баланс») предназначен для комплексного воздействия как на нижнюю, так и на верхнюю части тела.

В работу вовлекаются мышцы тазового пояса, бедра, голени и непосредственно стопы, а также брюшного пресса, груди, спины, плечевого пояса, рук, предплечий.

Отмечается выраженное стабилизирующее воздействие на тазобедренные, коленные, голеностопные суставы, стопы, поясничный отдел позвоночника, плечевые, локтевые и лучезапястные суставы.

Одной из основных отличительных особенностей КСТБ, является простота использования. Выполнение простых действий, таких как нахождение в положении стоя на двух ногах или в упоре лежа с опорой на ноги и две руки, которые опираются на КСТБ (планка) позволяет получить необычный тренировочный эффект. Выполнение с помощью КСТБ таких упражнений, как приседания и отжимания лежа, также дает дополнительное тренировочное воздействие.

Необычность тренировочного эффекта основывается на необходимости балансирования в неустойчивом положении, совмещенного с удержанием груза, который может находиться в различном положении по отношению к оси работающей ноги или руки. Возможность дозировать нагрузку позволяет подобрать тренирующий уровень нагрузки для любого человека, независимо от степени физической подготовленности.

Тренажер дает возможность выполнять упражнения в различном возрасте, начиная с младшего школьного и до очень преклонного.

Возможно использование КСТБ в домашних условиях, а также в условиях тренажерных залов, фитнес-центров, спортивных секций, центров кинезитерапии и кинезипрофилактики, санаториев и курортов, залов ЛФК, отделений ЛФК в стационарах и при врачебно-физкультурных диспансерах, в рамках спорта для людей с ограниченными возможностями.



Внимание: имеются противопоказания, перед использованием проконсультируйтесь у лечащего врача

Работа с одиночным КСТБ

Практическое применение КСТБ для нижней части тела (при работе ногами)



Внимание: для обеспечения безопасности, при выполнении упражнений с КСТБ в опоре ногами следует для самостраховки держаться руками за устойчивую опору.



Не пытайтесь выполнить упражнения с КСТБ в опоре ногами без страхующей поддержки, это доступно только профессионалам!

Базовый комплекс подразумевает балансировку с одновременным удержанием груза. В базовом комплексе груз удерживается в 8-ми положениях по отношению к оси ноги.

Количество положений груза по отношению к оси ноги может изменяться в соответствии с методическими указаниями.

Порядок смены положения груза определяется методическими указаниями.

Базовый комплекс 1-й ногой может использоваться в качестве начального, подготовительного варианта для людей со сниженными физическими возможностями.

В отдельных случаях, БК 1-й ногой может применяться тренированными людьми для освоения нового, более высокого уровня нагрузки.

Работа выполняется одной ногой, а вторая в это время находится на надежной опоре.

Выполняется поочередно правой-левой ногой (или наоборот, левой-правой) в 8 положениях основной планки (с поворотом по часовой стрелке, а после полного оборота в обратном направлении — против часовой стрелки), либо в соответствии с индивидуальными методическими указаниями.

В базовом варианте, независимо от положения основной планки, опорная площадка под стопу располагается в сагиттальной плоскости (перпендикулярно к фронтальной плоскости тела занимающегося), применяется статическое удержание противовеса.

Базовый комплекс одной ногой стоя



1. П →



Л



2. П →



Л



3. П →



Л



4. П →



Л



5. П →



Л



6. П →



Л



7. П →



Л



8. П →



Л

Практическое применение КСТБ для верхней части тела (при работе руками)



Внимание: выполнение статического удержания положения в упоре лежа («планки») с опорой руками на КСТБ требует предварительной подготовки. Людям без спортивной подготовки желательно начинать выполнение упражнений с КСТБ для верхней части тела с подготовительных вариантов выполнения упражнения 1-й рукой.

Базовый комплекс для верхней части тела подразумевает удержание груза в неустойчивом положении с опорой ладонями или предплечьями (с опорой локтями) на КСТБ. Груз должен описать полный оборот в 360° по отношению к оси руки (плеча).

В базовом комплексе груз удерживается в 8-ми положениях по отношению к оси руки.

Количество положений груза по отношению к оси руки может изменяться в соответствии с методическими указаниями.

Порядок смены положения груза определяется методическими указаниями.

Базовый комплекс 1-й рукой может использоваться в качестве начального, подготовительного варианта для людей со сниженными физическими возможностями.

В отдельных случаях, БК 1-й рукой может применяться тренированными людьми для освоения нового, более высокого уровня нагрузки.

Работа выполняется одной рукой, при этом КСТБ размещается на возвышении (плинте, тумбе, скамье, столе и др.). Возможно размещение КСТБ на полу, в этом случае выполняющий упражнение встает на колени.

Выполняется поочередно правой-левой рукой (или наоборот, левой-правой) в 8-ми положениях основной планки (с поворотом по часовой стрелке, а после полного оборота в обратном направлении — против часовой стрелки), либо в соответствии с индивидуальными методическими указаниями.

В базовом варианте, независимо от положения основной планки, кисть (предплечье) располагается в сагиттальной плоскости (перпендикулярно к плоскости плечевого пояса), применяется статическое удержание противовеса.

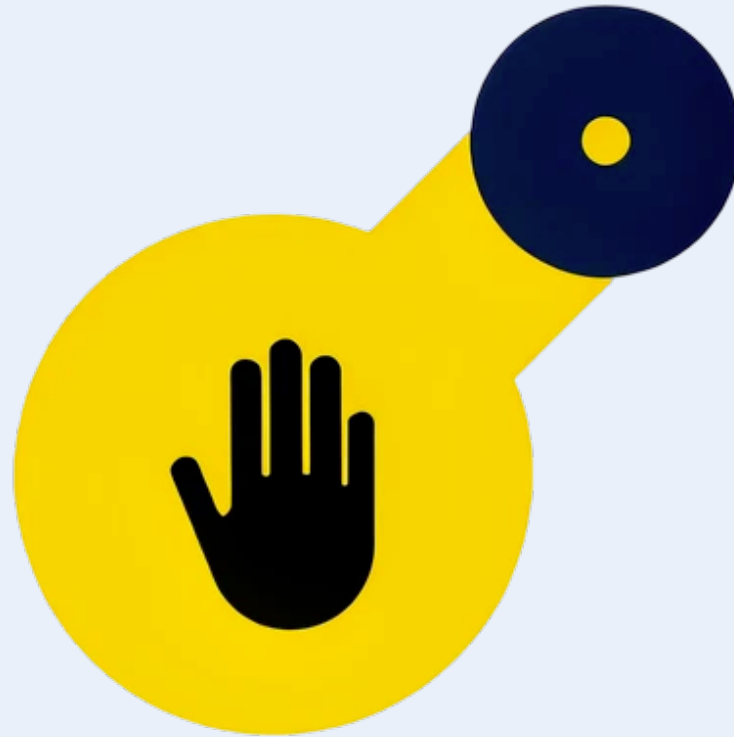
Базовый комплекс одной рукой



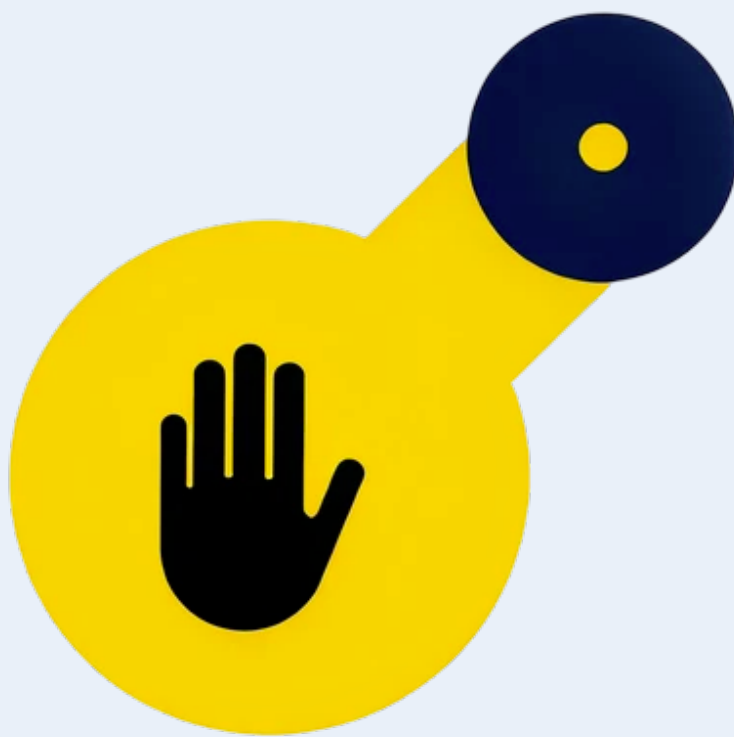
1. П →



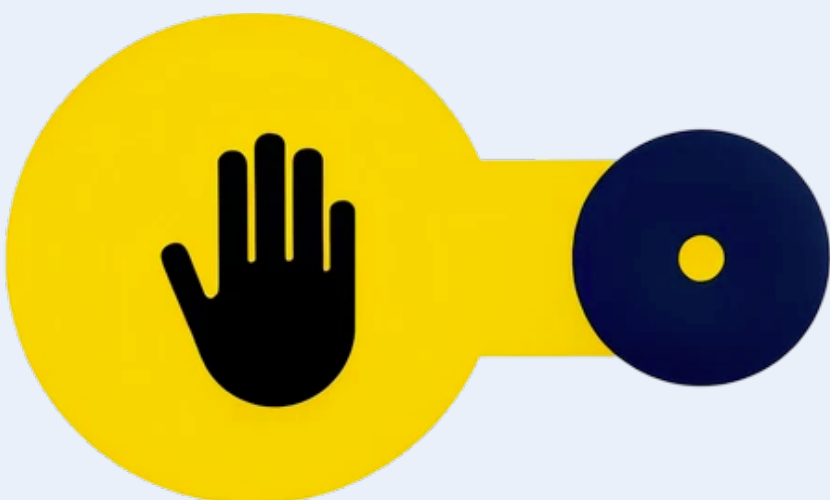
Л



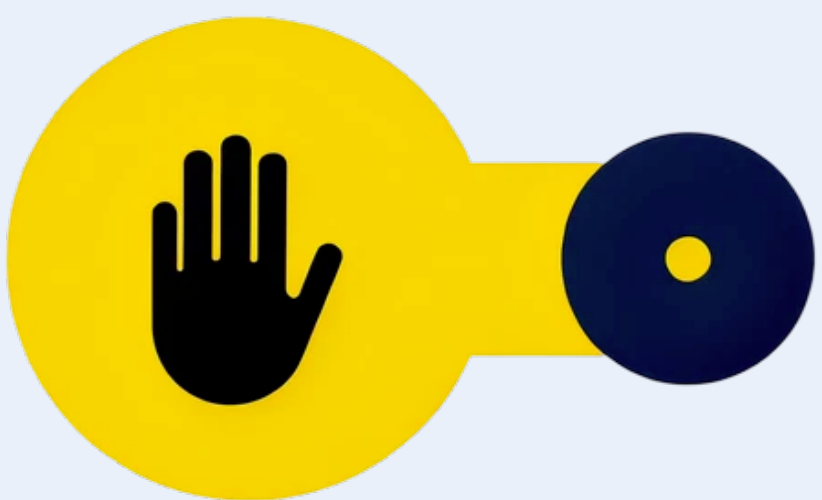
2. П →



Л



3. П →



Л



4. П →



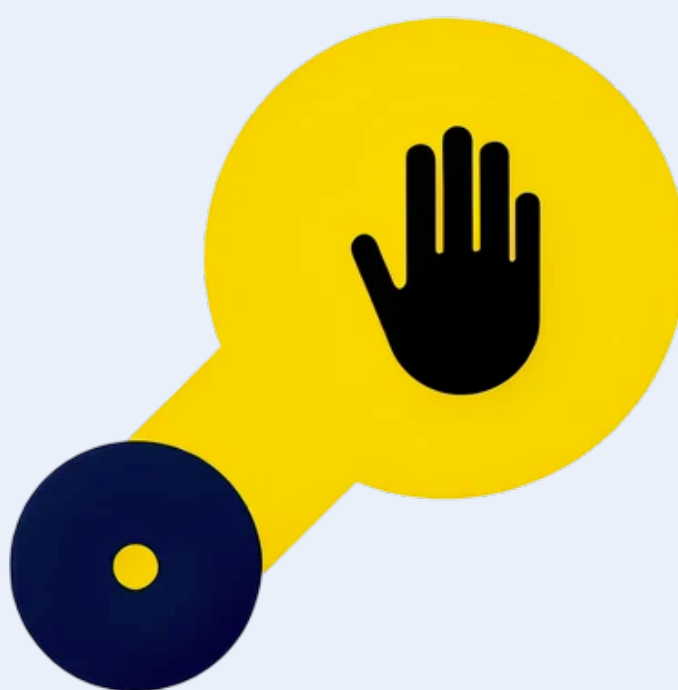
Л



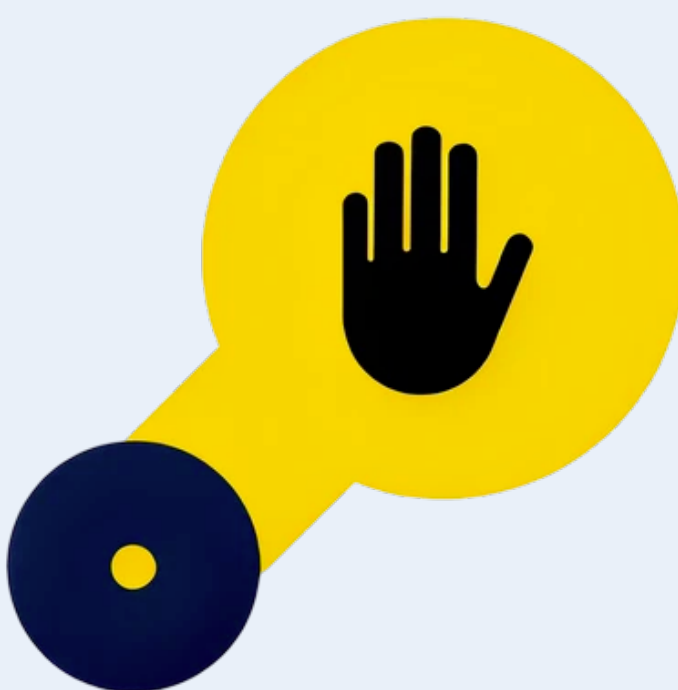
5. П →



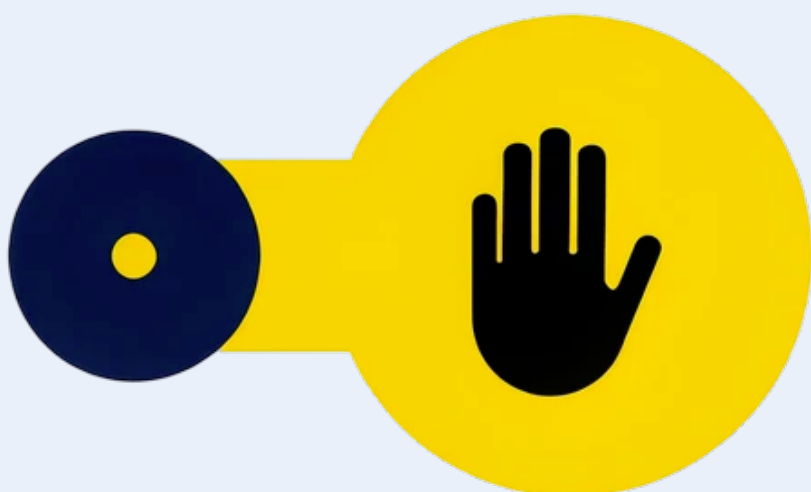
Л



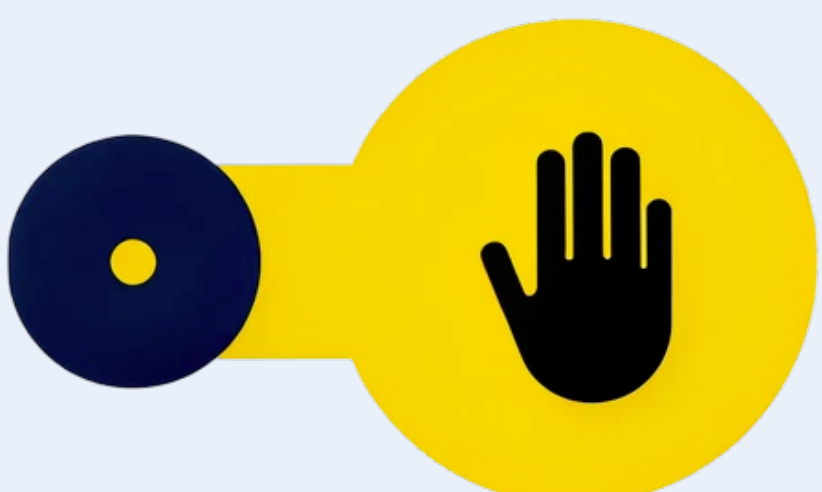
6. П →



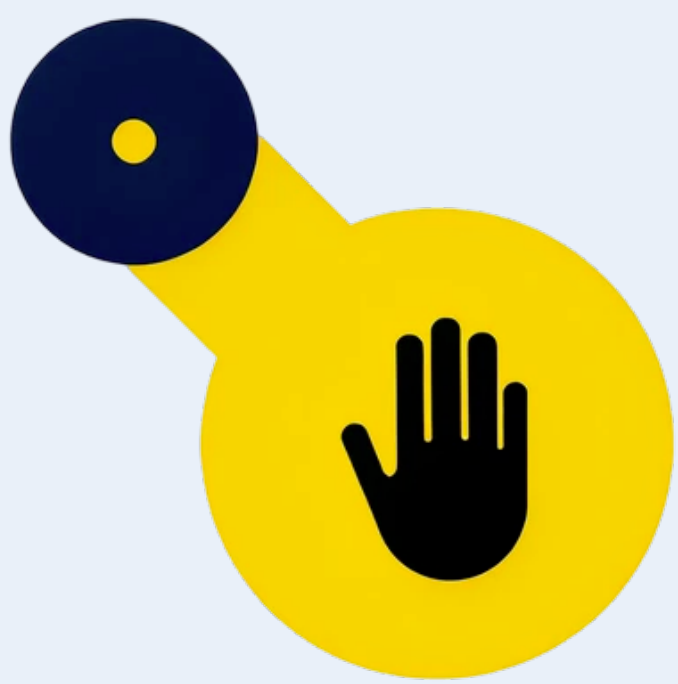
Л



7. П →



Л



8. П →



Л

Работа с парным КСТБ

Выполнение упражнения двумя ногами

Упражнение выполняется одновременно двумя ногами в 9-ти положениях правой и левой основных планок.

В базовом варианте, независимо от положения основных планок, стопы располагаются параллельно в сагиттальной проекции (перпендикулярно к фронтальной проекции тела занимающегося), применяется статическое удержание противовеса.

Форсированная мобилизация

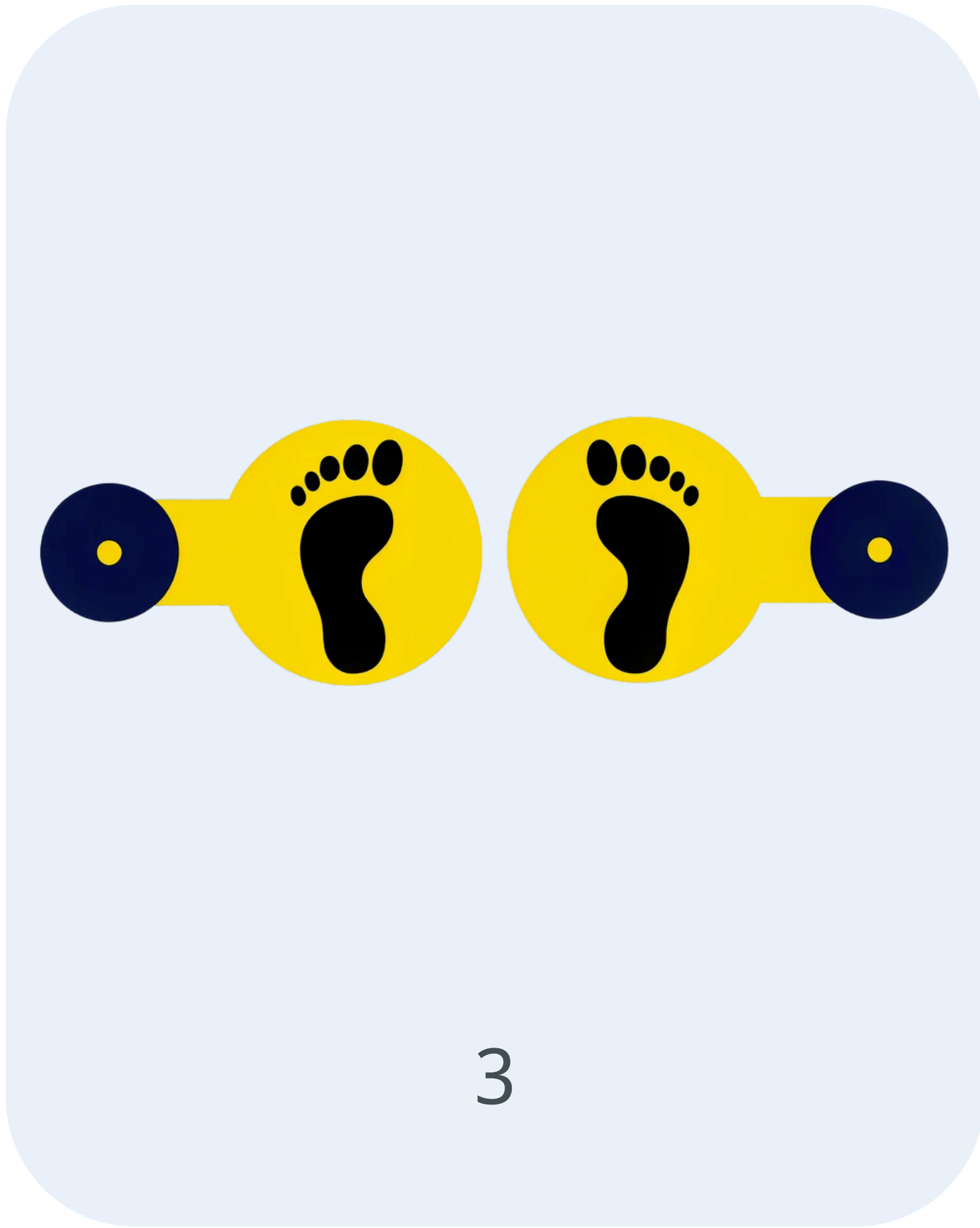
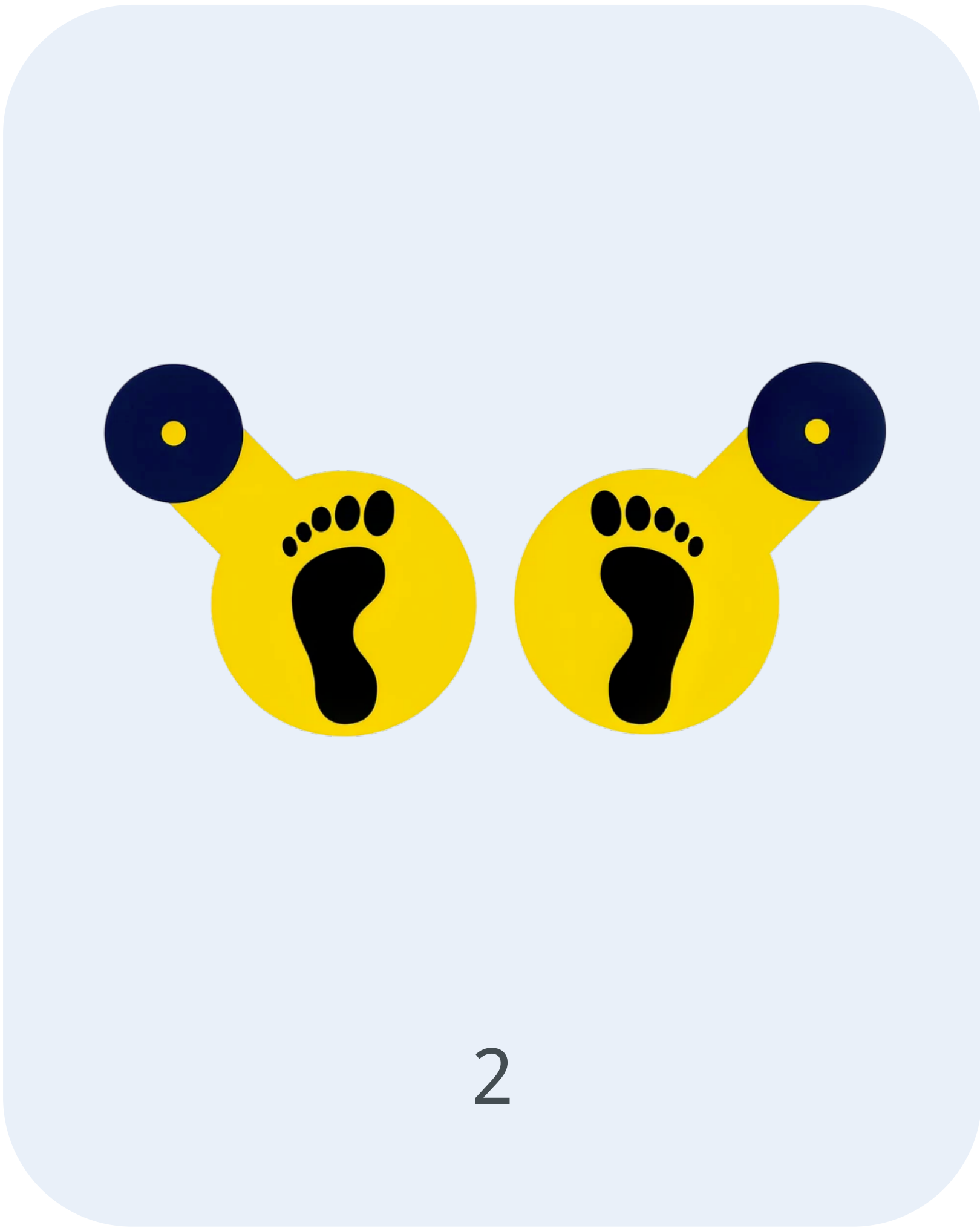
Этот приём применяется в случае перехода людей со сниженными физическими возможностями от выполнения БК 1-й ногой к БК 2-мя ногами, либо при переходе людей тренированных к более высоким тренировочным нагрузкам.

Выполняющий упражнение встаёт двумя ногами на парные КСТБ. Работа в статическом (динамическом) режиме выполняется одной ногой, вторая нога в это время использует второй КСТБ в качестве жесткой опоры.

После выполнения работы в соответствии с методическими указаниями, функции правой и левой ног меняются: та, которая работала, становится опорной, а бывшая опорная начинает выполнять работу.

После выполнения упражнения поочередно каждой ногой, желательно произвести выполнение упражнения (подъем груза и удержание его в неустойчивом положении) обеими ногами одновременно.

Базовый комплекс двумя ногами



Выполнение упражнения двумя руками



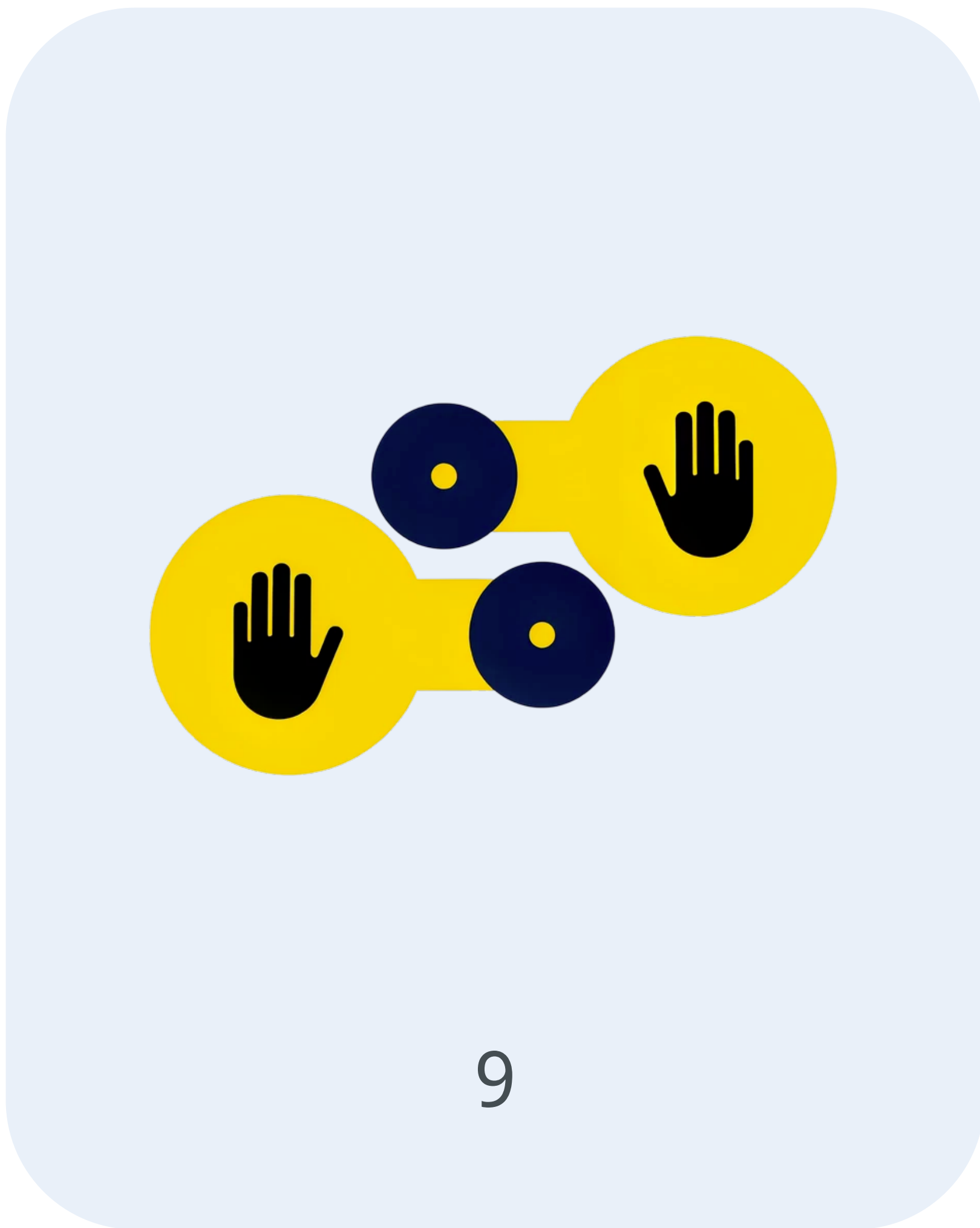
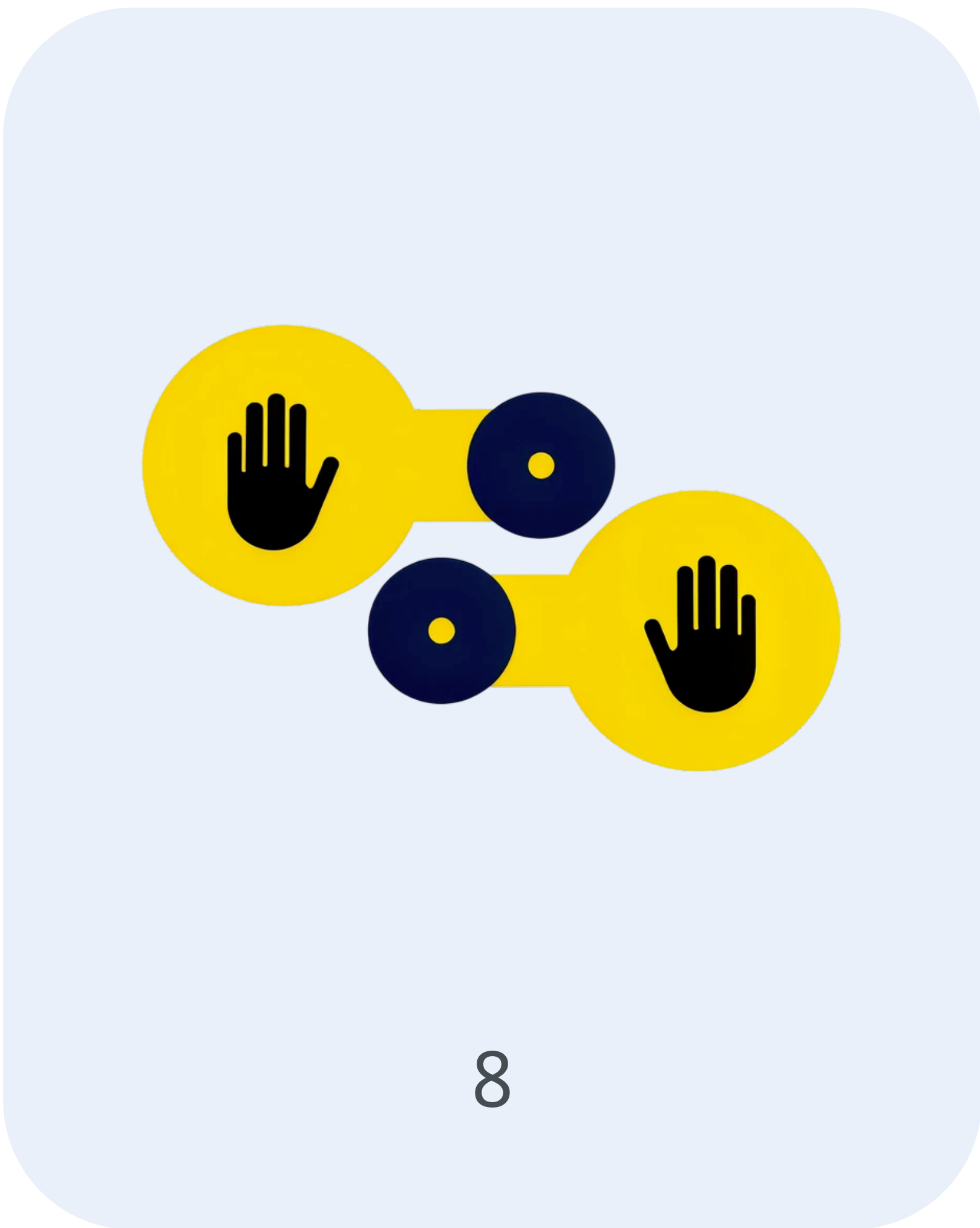
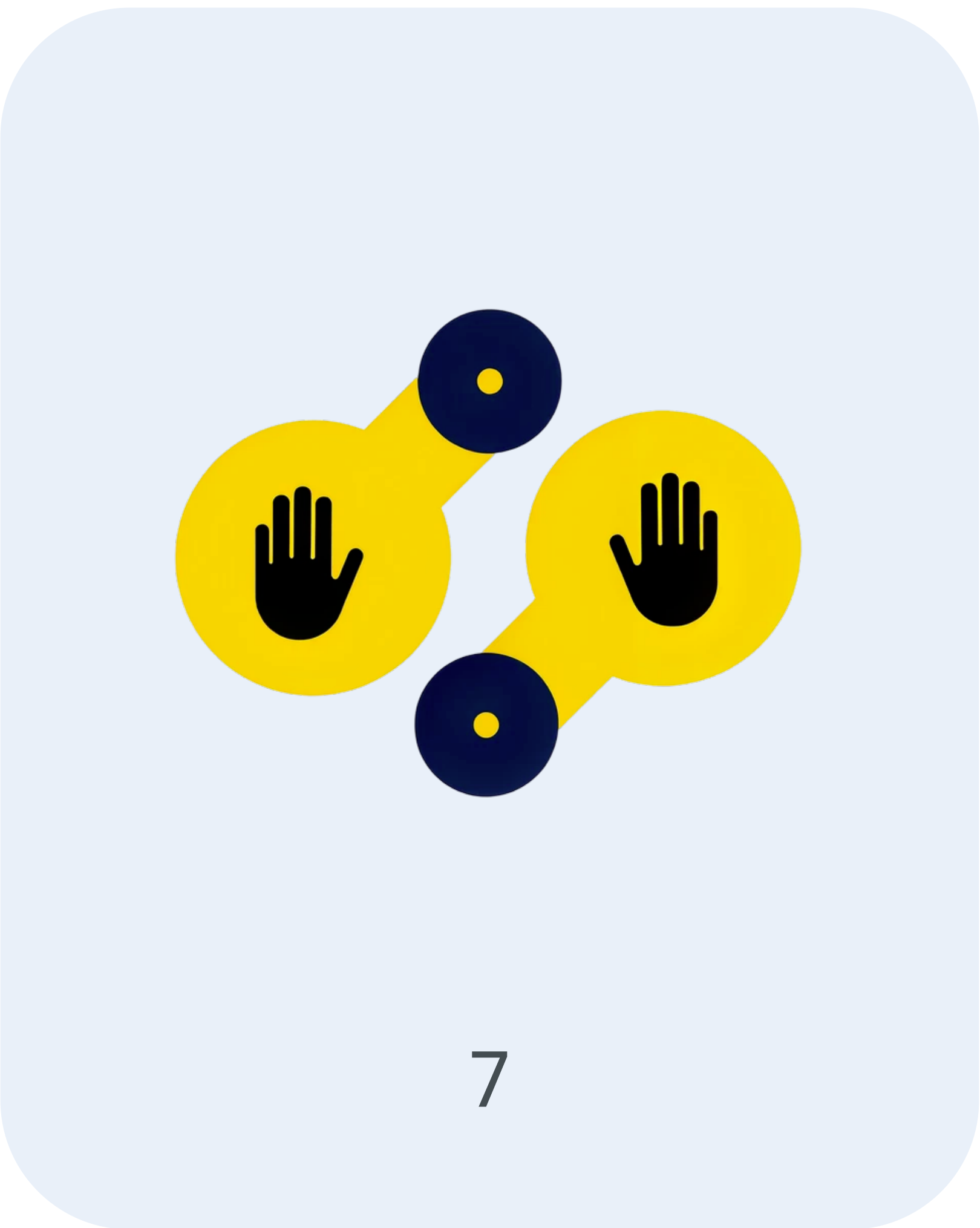
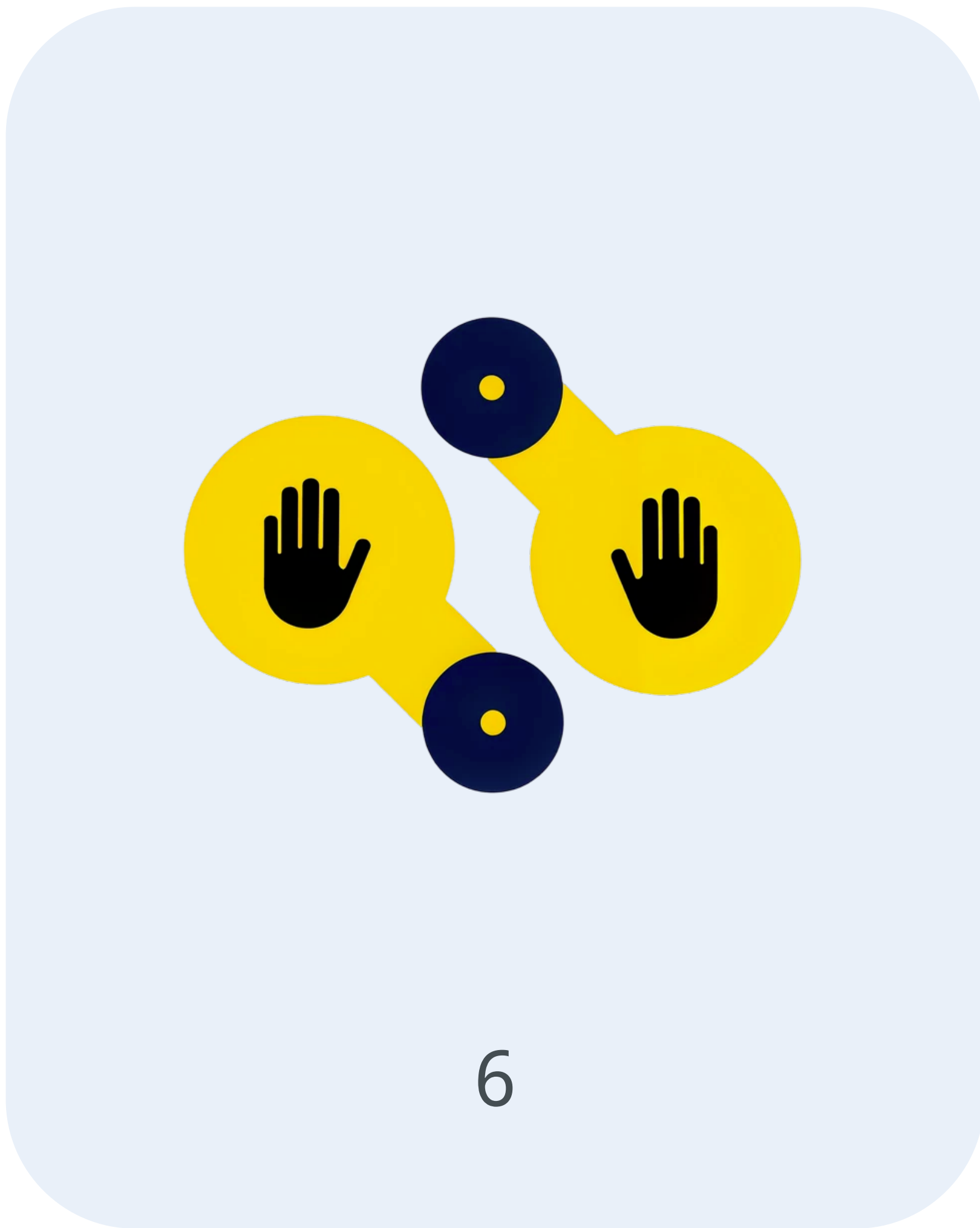
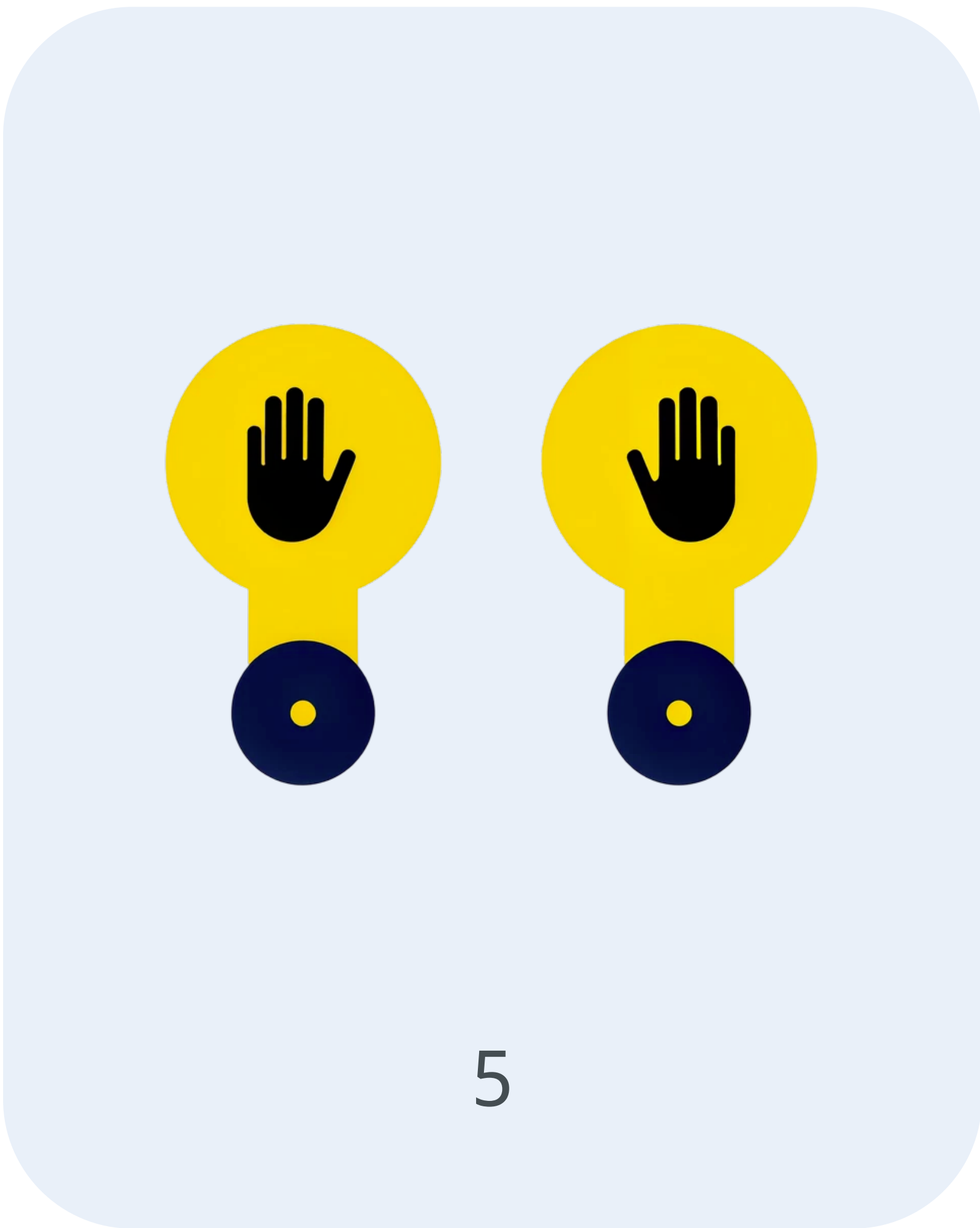
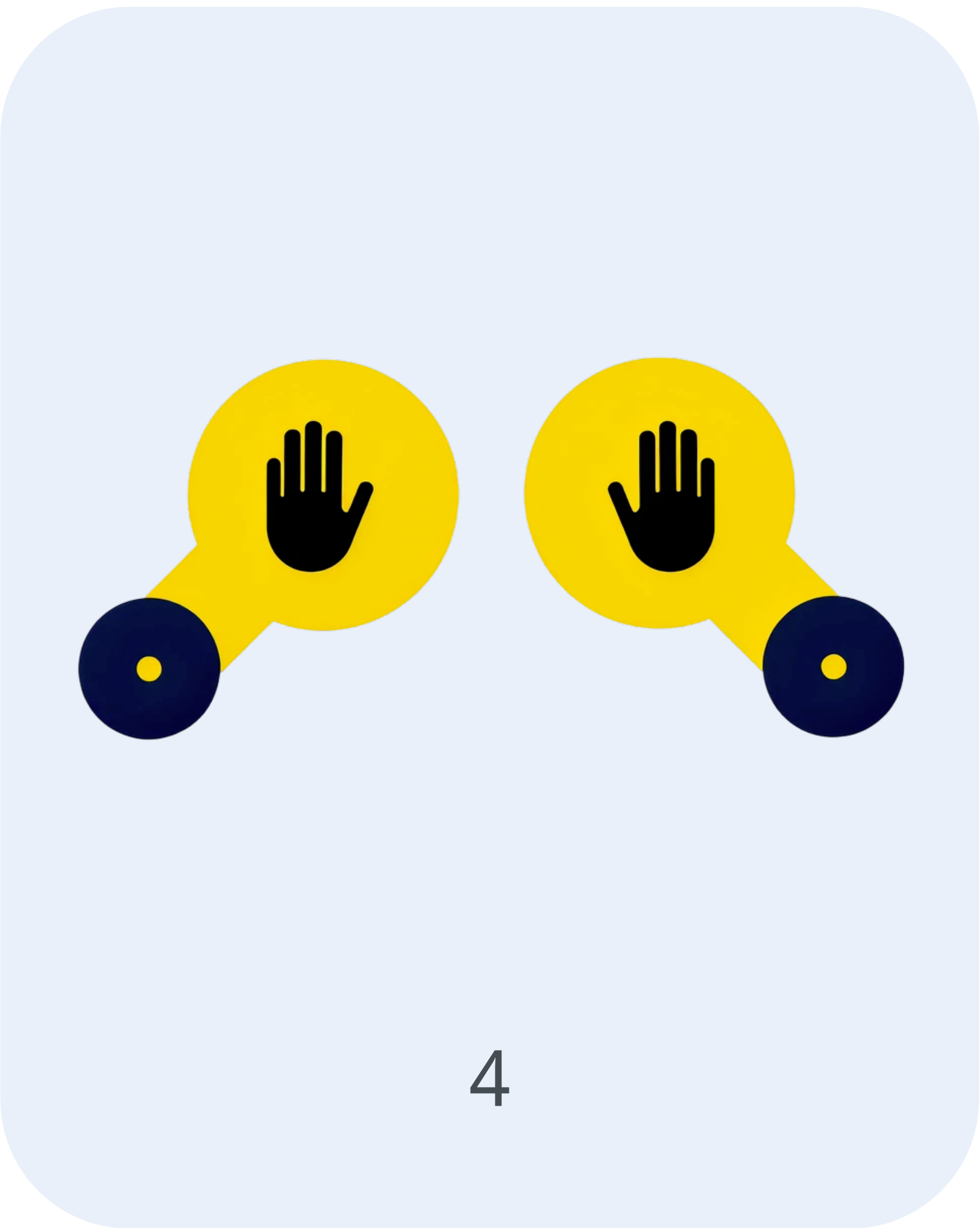
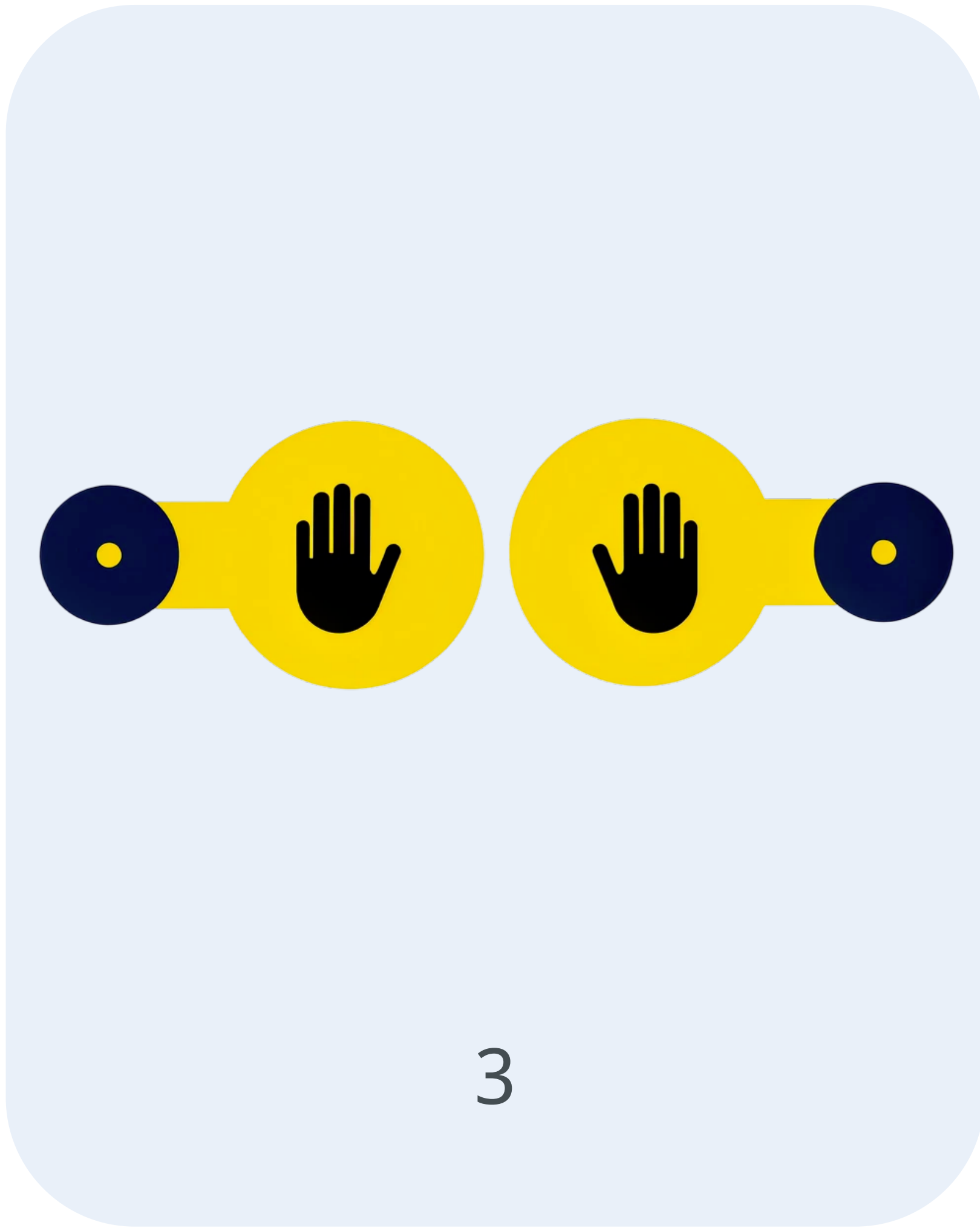
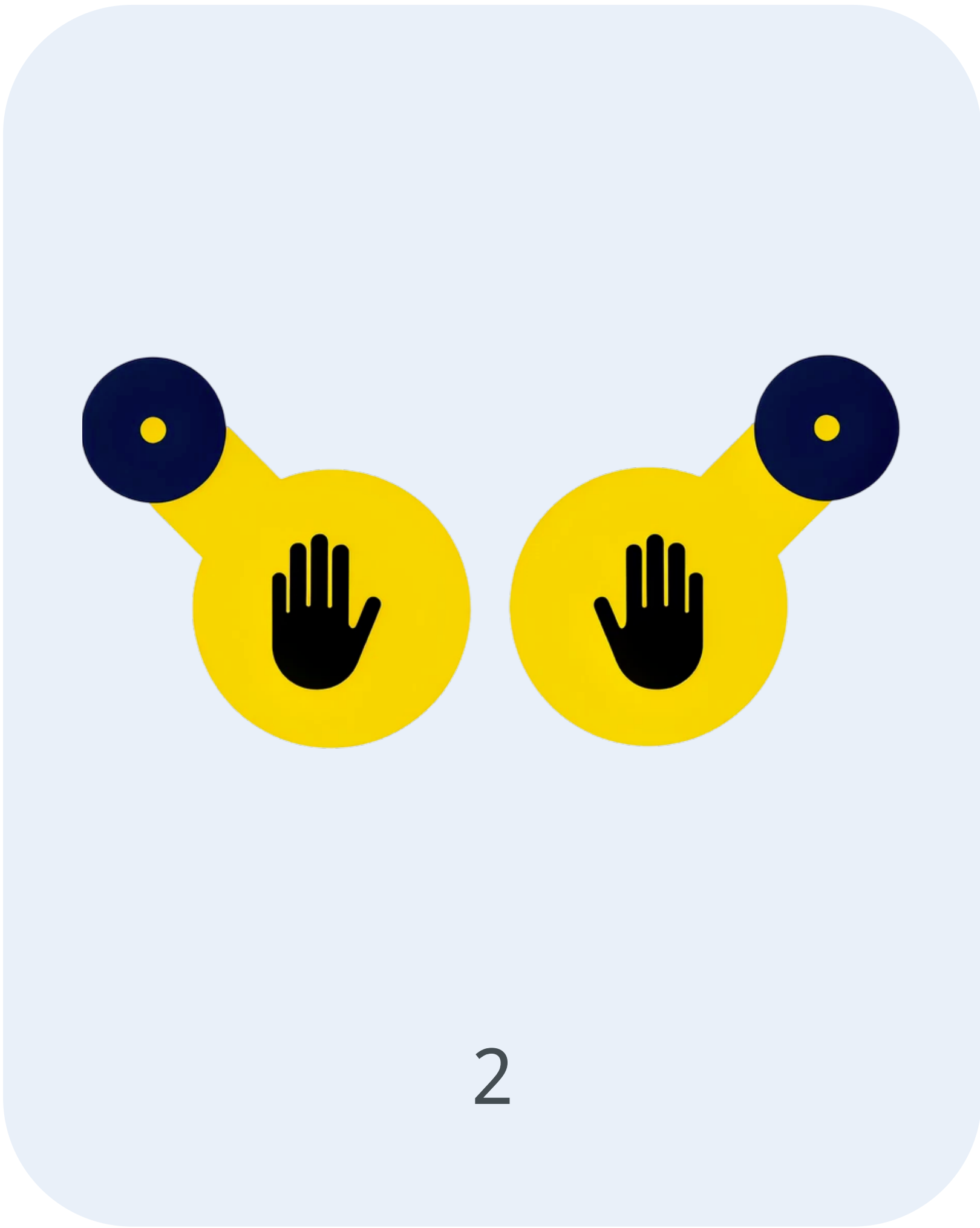
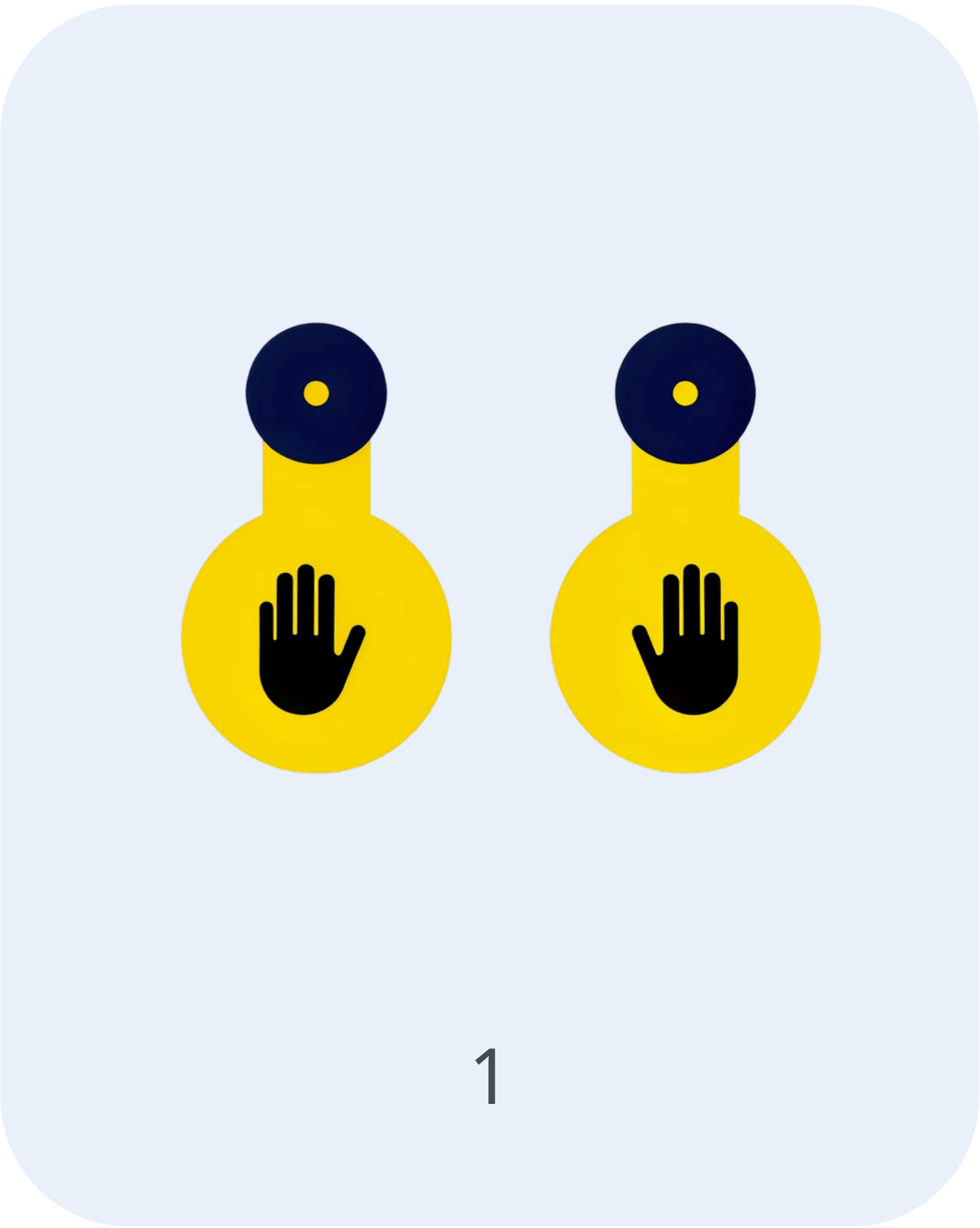
Выполнение упражнения двумя руками с парным КСТБ в положении упора лежа (планки) возможно только после предварительной подготовки.

Порядок смены положения парных КСТБ при выполнении базового комплекса в положении упора лежа (планки) такой же, как и при выполнении базового комплекса 2-мя ногами, либо в соответствии с индивидуальными методическими указаниями.

Упражнение выполняется одновременно двумя руками в положении упора лежа в 9-ти положениях правой и левой основных планок.

В базовом варианте, независимо от положения основных планок, кисти рук располагаются параллельно в сагиттальной проекции (перпендикулярно к фронтальной проекции тела плечевого пояса занимающегося), применяется статическое удержание противовеса.

Базовый комплекс двумя руками в упоре лежа (планка)



Базовые комплексы для одной руки или ноги, а также для двух рук или ног являются самодостаточной развивающей тренировочной системой. При регулярном выполнении этих программ с постепенным увеличением тренировочной нагрузки будут последовательно укрепляться мышцы-стабилизаторы и связочно-сухожильный аппарат верхней и нижней частей тела. Кроме того повышается степень способности управления своим телом (координация, чувство равновесия, скорость реакции) и, как следствие, открываются новые возможности по совершенствованию двигательных качеств, освоению новых движений.

Кроме базовых комплексов, возможно выполнение упражнений с помощью КСТБ с асимметричным расположением основных планок и грузов, что может в значительной степени повысить тренировочный эффект и помочь перейти на новый уровень спортивных результатов. Но это уже совсем другая история!

Мы желаем крепкого здоровья, всем, кто воспользовался КСТБ!

Пусть дети растут здоровыми, полноценными членами нашего общества, спортсмены откроют новые горизонты в спорте, а люди старшего поколения достигнут активного долголетия!



**СПОРТЗАЛ
В КОРОБКЕ**
portablesport.ru