

Тренажер SUSPENSION TRAINER – новинка персонального тренинга. Имитация гимнастических колец.

Человек должен быть сильным, выносливым, здоровым и подтянутым. Для достижения этих целей необходим комплексный подход и соответственная методика проведения тренировки.

Во время работы на тренажере SUSPENSION TRAINER происходит глобальная работа всего организма:

- увеличиваются функциональные возможности,
- улучшается подвижность суставов,
- улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем,
- улучшаются тонус и рельеф мышц.

Развиваются такие качества как:

- выносливость,
- сила,
- скоростные способности,
- координация и равновесие.

Преимуществом этого тренажера является работа с собственным весом, без использования штанг и гантелей. Эта программа адаптируется под любой уровень подготовки, поэтому на SUSPENSION TRAINER могут одинаково эффективно заниматься люди, как с начальным уровнем физической подготовки, так и высококлассные спортсмены. Также тренажер идеально подходит для людей с избыточным весом, желающим похудеть.

Еще один плюс программы – это нестандартность, работают не только Ваши мышцы, но и мозг. Идеально для тех, кто ищет постоянной новизны в тренировках!

GRAVITY дает огромные возможности для тренировок, новые ощущения невесомости, полета, легкости тела, свободы движения. Тренировка позволяет избавиться от чувства сдавливания, которое мы ощущаем в вертикальном положении.

Данное направление позволяет выполнять не только комплексы специфических упражнений, но и заниматься своими любимыми направлениями: йога, пилатес, функциональный тренинг, растяжка.

Уникальность GRAVITY заключается в использовании «гамака» (специального полотна, прикрепленного к потолку в форме качели), который позволяет приподнять тело частично либо полностью над полом и получить незабываемые ощущения во время тренировки.

GRAVITY учит умению владеть телом в трехмерном пространстве. Гамак позволяет освободиться от действия силы тяжести и нагрузки на позвоночник, опорно-двигательный аппарат, поддерживает и помогает переходить от простых движений к более сложным.

GRAVITY для любителей йоги. Использование гамака позволяет облегчить выполнение многих асан. Он так же оказывает поддерживающую функцию для нашего тела. Главный плюс, что многие упражнения, которые сложно выполнить на обычной тренировке, становятся доступными в гамаке. Гамак-трапеция позволяет практиковать уже известные асаны и дыхательные техники по-новому. Гамак помогает постепенно перейти к

перевернутым позам йоги, которые для многих ее поклонников слишком сложны, если выполнять их на коврике.

GRAVITY для любителей пилатеса. Увлеченные данным направлением смогут почувствовать новый эффект от выполнения упражнений из методики пилатес, откроют большие возможности своего тела. В течение всей тренировки делается акцент на снятие нагрузки на позвоночник. Во время занятий задействованы мышцы корпуса – глубокие мышцы-стабилизаторы, которые образуют мышечный корсет тела. В результате улучшаются осанка, гибкость и подвижность суставов.

GRAVITY для любителей функциональных тренировок. Программа помогает улучшить координацию, подвижность суставов, эластичность мышц и сухожилий. Благодаря разнообразным позам в различных плоскостях тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, развиваются координация и умение держать равновесие в результате активного поиска собственного центра тяжести, меняющегося в разных позах. А силовая тренировка помогает укрепить все группы мышц.