Тонусный стол

Автор: Administrator
28.06.2013 15:15 -



Тонусный стол – тренажер для «пассивного выполнения» физических упражнений, представляет собой стол с неподвижной частью для фиксации тела и подвижными площадками, приводимыми в движение с помощью электричества, которые при призваны совершать движения в заданном программой темпе и направлении.

Особенности тренажера

Наверняка к каждому человеку, качающему пресс, приходила мысль: «Вот было бы можно, чтоб упражнение делал кто-то другой, а пресс укреплялся у меня». И пока одни думают, другие изобретают.

В начале XX века находчивый американец придумал аппараты для пассивных занятий спортом, которые все делали сами, занимающимся нужно было только лечь на платформу. К счастью, американцем этим был профессор Стаффер и, прежде чем создать новинку, он провел многолетние исследования. Поэтому разработка оказалась, действительно, эффективной и завевала популярность во всем мире.

Сначала тонусные столы широко применялись по «медицинским показаниям». Дело в том, что на этом тренажере ***не создается излишней нагрузки на позвоночник и сердце.*** Поэтому он подходит для восстановления физической активности в период реабилитации, после долгого отсутствия подвижности или с ограниченными физическими способностями, а также людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Даже ***лежа на тонусном столе и отдав ему всю сложную работу, можно укрепить мышечный корсет.*** Движущиеся части тренажера сами будут поднимать ваши ноги, наклонять ваш корпус, сгибать ваши руки и т.д. При этом вы не почувствуете боли в мышцах ни во время занятия, ни после него.

Темп и интенсивность тренировки варьируется. С помощью компьютерной панели управления задается комфортная амплитуда движения и частота, с которой оно будет повторяться.

И если на обычной тренировке вы в спешке, от усталости или отсутствия настроения, выполняете упражнения не правильно, с рывками или вовсе пропускаете повторы, то механизм точно выполнит поставленную перед ним задачу. ***Нагрузка на мышцы будет даваться равномерно, что исключает их перенапряжение, а также не травмирует суставы.***

Поэтому занятия на тонусных столах рекомендуют даже тем, кому по каким-либо причинам противопоказаны активные занятия спортом. Например, людям, имеющим проблемы с дыханием, серьезные заболевания сердца и сосудов, мучающимся варикозной болезнью вен или страдающим остеопорозом.

Существует несколько видов тонусных столов. Как правило, в тонус-клубах стоит 6-8 таких столов. ***Они предназначаются для проработки различных зон: один – для бедер, другой – для живота, третий – для рук***
и т.д.