



Балансировочный диск (подушка) – изготовленный из высокопрочного полиуретана и наполненный воздухом диск диаметром около 33 см.

Особенности

Занятия с балансировочным диском относятся к занятиям "на нестабильных поверхностях». Главное отличие таких тренировок от остальных в том, что при выполнении самых обычных упражнений (например, наклонов) человеку приходится прилагать дополнительные усилия, чтобы удержать равновесие.

Вот почему при использовании нестабильных поверхностей в работу включается большее число мышц, чем без них, например, мелкие мышцы-стабилизаторы. И, как следствие, эффективность упражнения существенно возрастает.

Упражнения выполняемые на так называемых нестабильных поверхностях требуют от организма больше физических затрат, то есть большего расхода калорий. Ведь вам нужно не только напрягать мышцы, но и удерживать равновесие.

Таким образом любые тренировки станут более эффективными и энергозатратными, если вместо ровной поверхности пола под вашими ногами будет балансировочный диск.

Возможности

Диск балансировочный (подушка балансировочная)

Автор: Administrator
17.04.2013 18:48 -

Балансировочный диск помогает развить мышцы ног и рук, мышцы спины, тазобедренные мышцы, поддерживающие внутренние органы и мышцы пресса.

Кроме того, в работу включаются мелкие связки-стабилизаторы, отвечающие за равновесие, а так же, мышцы груди и ягодиц.

Регулярно занимаясь на балансировочном диске, вы начнете лучше чувствовать свое тело, станете ловче и пластичней, разовьете чувство равновесия и координацию.

Даже если просто сидеть на "нестабильной поверхности", можно проработать и укрепить мышцы пресса и боковые мышцы, а также с помощью массажной поверхности, имеющейся практически у каждой современной модели балансировочного диска, еще и провести борьбу с целлюлитом, усилив кровообращение в области ягодиц.

"Нестабильную поверхность" диска часто используют во время самых обычных фитнес-тренировок с целью повышения нагрузки и достижения больших результатов от занятий.