

Начальный 30-45° 3-5 минут

2 раза в день

Периодическая инверсия

Чередуйте наклон в 0 градусов (горизонтальное положение с углом в 35-45 градусов через равные промежутки времени, это поможет вам привыкнуть к инверсии и к работе с оборудованием.



Добавьте тепла и расслабляющей пульсации с помощью Better Back-Vibration Cushion



Растяжка с поднятием руки

Поднимите одну руку над головой и потянитесь. Повторите движение другой рукой.



Растяжка шеи

Поместите левую руку на Правую сторону вашей головы и АККУРАТНО потяните голову к Левому плечу. Повторите для другой стороны.



Боковая арка

Поднимите руки над головой наклонитесь вбок, сокращая расстояние между бедром и плечом и приняв, таким образом, форму буквы «С». Повторите для другой стороны.



Легкий поворот корпуса

Подняв левую руку над головой, дотянитесь правой рукой до рукоятки на противоположной стороне и возьмитесь за левую рукоятку. Потяните за рукоятку и плавно поверните бедра и корпус налево. Повторите для другой стороны.

Продвинутый 45-60° 3-5 минут

1-2 раза в день

Качание

Установите роликовый шарнир в положение С. Медленно перенесите свой вес поднимая и опуская одну руку вверх и вниз для создания колебательного движения.

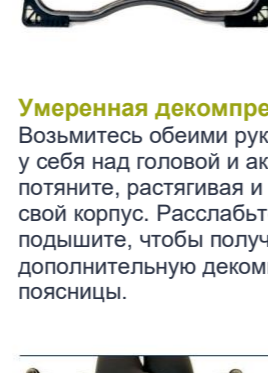


Добавьте давление на триггерные точки в мышцах с помощью акупрессурных точек.



Умеренный поворот корпуса

Дотянитесь рукой до противоположной стороны ложа инверсионного стола. Поверните бедра и корпус в сторону захвата, выровняйте центр тяжести с центром тяжести стола. Потянитесь, чтобы удлинить и расслабить мышцы корпуса.



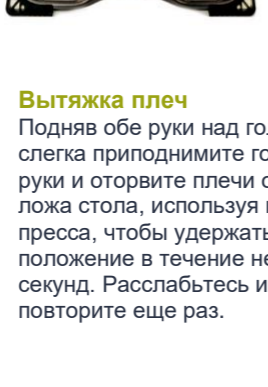
Умеренная декомпрессия

Возьмитесь обеими руками за стол у себя над головой и аккуратно потяните, растягивая и удлиняя свой корпус. Расслабьтесь и подышите, чтобы получить дополнительную декомпрессию поясницы.



Растяжка поясницы

Держа правую руку над головой, положите левую руку на левую рукоятку. Оттолкнитесь, поворачивая бедра вправо, создавая таким образом растяжку для левой стороны поясницы - убедитесь, что мышцы спины расслаблены. Повторите для другой стороны.



Вытяжка плеч

Подняв обе руки над головой, слегка приподнимите голову и руки и оторвите плечи от ложа стола, используя мышцы пресса, чтобы удержать это положение в течение нескольких секунд. Расслабьтесь и повторите еще раз.



60-90° 3-5 минут

1-2 раза в день

Продвинутый поворот корпуса

Положите одну руку на А-образную раму с противоположной стороны стола. Поверните бедра и корпус в эту сторону, выровняйте центр тяжести с центром тяжести стола. Потянитесь, чтобы удлинить и расслабить мышцы туловища.



Продвинутая декомпрессия

Плавно дотянитесь обеими руками до рукояток и ухватитесь за них. Осторожно оттолкнитесь от рукояток, растягивая и удлиняя мышцы корпуса. Расслабьтесь и подышите, чтобы получить дополнительную декомпрессию поясницы.

Вы так же можете воспользоваться рукоятками EZ-Stretch® Traction Handles!

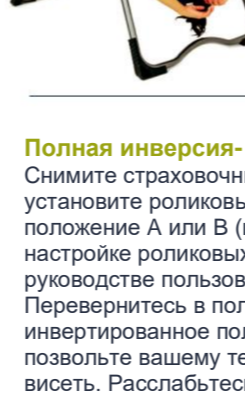
Боковые скручивания

Поднимите правую руку над головой, а левую руку вытяните вдоль корпуса. Напрягая пресс, сместите плечи влево, удерживая скручивание несколько секунд. Расслабьтесь и повторите для противоположной стороны.



Приседание на одной ноге

Поднимите обе руки над головой, согните одно колено и слегка подтяните бедро к ступням. Удерживайте несколько секунд, затем расслабьтесь. Повторите для другой ноги.



Полная инверсия- введение

Снимите страховочный ремешок и установите роликовые шарниры в положение А или В (инструкции по настройке роликовых шарниров см. в руководстве пользователя). Перевернитесь в полностью инвертированное положение и позвольте вашему телу свободно висеть. Расслабьтесь и подышите. Вернитесь в горизонтальное положение для отдыха и попробуйте перевернуться еще раз, если захотите!

Сложный

90° Растяжка 3-5 минут

1-2 раза в день

Боковая растяжка

Подтянитесь вперед обеими руками и возьмитесь за правую стойку А-образной рамы. Подтянитесь к стойке, чтобы удлинить и растянуть мышцы корпуса. Повторите с противоположной для стороны.



Вращение головой

Согните руки в локтях, чтобы освободить пространство по обе стороны от головы. Медленно вращайте головой по кругу несколько раз, полностью вытягивая шею в каждую сторону и вперед. Будьте осторожны, чтобы не отклоняться слишком далеко назад. Смените направление вращения.



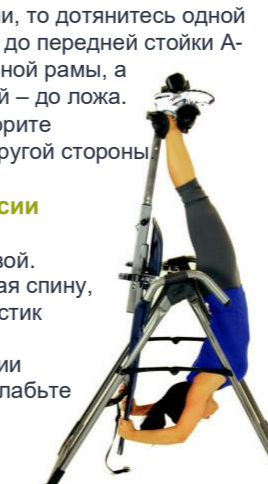
Хула-хуп

Вытяните руки вперед, чтобы ухватиться за две стойки А-образной рамы. Выполните бедрами круговые движения. Смените направление круговых движений.



Полная ротация корпуса

Поверните корпус и возьмитесь за ложе стола обеими руками, используйте его как рычаг, чтобы повернуть бедра и туловище для полного растяжения. Если вы не можете ухватиться за ложе двумя руками, то дотянитесь одной рукой до передней стойки А-образной рамы, а другой – до ложа. Повторите для другой стороны.



Мостик при полной инверсии

Положите обе руки на ложе инверсионного стола за головой. Оттолкнитесь от ложа, выгибая спину, чтобы принять положение мостик относительно ложа стола. Задержитесь в этом положении несколько секунд, затем расслабьте мышцы и повторите еще раз.

90° Упр-ия 3-5 минут

1-2 раза в день

Скручивания прямые и боковые

Скрестите руки на груди или положите ладони на затылок. Используйте брюшной пресс, поднимите корпус. Удерживайте положение, затем отдохните и повторите.

Для улучшенной поддержки икр при полной инверсии воспользуйтесь Инверсионными ботинками EZ-Up® Gravity Boots



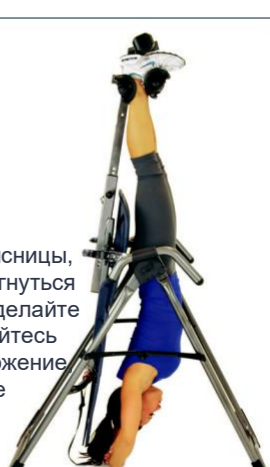
Поднятие корпуса при полной инверсии

Слегка согните ноги в коленях и напрягите брюшной пресс, вытянув руки к коленям и поднимая корпус вверх. Положите руки за колени, чтобы завершить движение.



Прогиб назад при полной инверсии

Заведите обе руки за голову. Воспользуйтесь мышцами поясницы, чтобы медленно и плавно прогнуться назад. Будьте осторожны, не делайте резких движений и не прогибайтесь чрезмерно. Удерживайте положение, расслабьтесь и повторите еще раз.



Приседания

Держитесь за ножки А-образной рамы, чтобы стабилизировать положение тела. Согните колени, чтобы выполнить перевернутое приседание. Удерживайте положение, расслабьтесь и повторите.

НАЧИНАЙТЕ КАЖДУЮ СЕССИЮ ИНВЕРСИИ С ПЕРЕВОРОТА ПОД УМЕРЕННЫМ УГОЛОМ. КОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА ГЛУБОКОМ ДЫХАНИИ И РАССЛАБЛЕНИИ МЫШЦ.

Система Back & Core — это только руководство; не продвигайтесь дальше комфортного вам уровня. Если упражнение или растяжка вызывают боль, немедленно прекратите и исключите их из своей тренировки.

Угол инверсии

В течение первых нескольких недель или до тех пор, пока вы не почувствуете себя комфортно выполняйте инверсию с небольшими углами (20° - 30°). Как только вы сможете полностью расслабиться, переходите к большим углам инверсии, чтобы повысить эффективность декомпрессии. Для достижения наилучших результатов работайте под углом до 60° (параллельно задним стойкам А-образной рамы) или меньше, но обязательно продвигайтесь постепенно и прислушивайтесь к своему телу - расслабление является ключевым моментом.

Многие пользователи никогда не выполняют переворот больше 60°, и это нормально! Тем не менее, некоторым продвинутым пользователям нравится дополнительная свобода движений при растяжках и упражнениях с полной инверсией (90°).

Продолжительность сессий

Начните с коротких 1-2-минутных занятий, чтобы ваше тело могло адаптироваться к инверсии. Частота сессий важнее продолжительности. Со временем, когда вы почувствуете себя комфортно, постепенно увеличивайте продолжительность сессий, позволяющее вашим мышцам полностью расслабиться и почувствовать декомпрессию в пояснице.

Частота сессий

Большинству пользователей будут полезнее частые, но короткие сеансы инверсии, чем нечастые, но более продолжительные. В идеале включите это в свой распорядок дня так, чтобы вы могли проводить сеансы инверсии несколько раз в день.

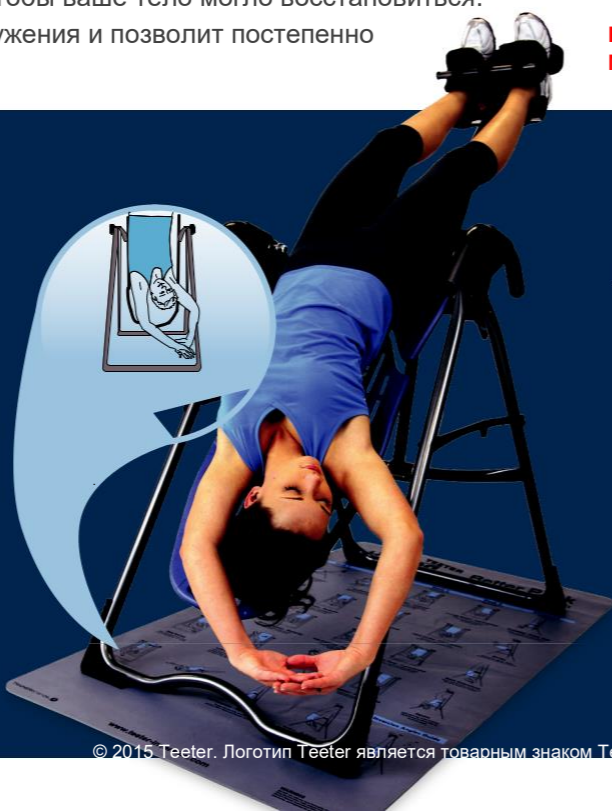
Teeter - это эффективный инструмент, дополняющий вашу повседневную деятельность - используйте его как часть тренировочной программы для восстановления после больших нагрузок или просто как решение для периодического облегчения болей в спине.

Тренируйте свое тело

Как и в случае с любой программой упражнений, вы можете испытывать легкую боль во время первой тренировки по нашей программе. При необходимости просто уменьшите угол или продолжительность инверсии и более плавно увеличивайте нагрузку. Всегда поднимайтесь из перевернутого положения медленно, делая паузу сразу после горизонтали (0°) на 15-30 секунд или более, чтобы ваше тело могло восстановиться. Это снизит вероятность головокружения и позволит постепенно возобновить компрессию спины.

Доступен вариант с ковриком!

Коврик с программой инверсии Better Back™ от Teeter содержит краткую информацию обо всех движениях, описанных в этом руководстве, помещается под любым столом и защищает пол.



20°

60°



! ВНИМАНИЕ

- **НЕ** используйте оборудование и не начинайте тренировки без предварительной консультации с врачом.
- **НЕ** используйте оборудование до того, как внимательно прочтаете Руководство пользователя, посмотрите вводный курс на DVD, просмотрите все остальные сопроводительные документы и подготовите оборудование.
- Пользователь несет ответственность за то, чтобы ознакомиться с правильным использованием данного оборудования и рисками, если данные инструкции не выполняются, например: падение на голову или шею, защемление, отказ оборудования или усугубление ранее существовавшего состояния здоровья.
- **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** использовать утяжелители, резинки, любые другие упражнения или приспособления для растяжки, не относящиеся к переворотам на инверсионном столе. Используйте инверсионный стол только по прямому назначению, как описано в Руководстве пользователя.
- Если упражнение или растяжка вызывают боль, немедленно прекратите и исключите их из своей тренировки.

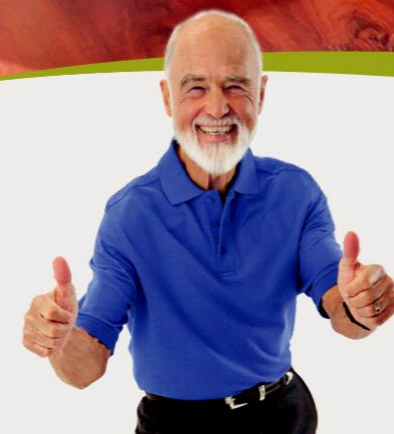
**НЕСОБЛЮДЕНИЕ ИНСТРУКЦИЙ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЙ
МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ТРАВМАМ ИЛИ СМЕРТИ.**

TEETER

teeter.com | info@teeter.com | 800.847.0143

TEETER

Руководство BACK & CORE



"I created the Teeter Inversion Table so people could live healthier, more active lives."

-Roger Teeter
founder & innovator