

ЗАНЯТИЕ 8. ПИЛАТЕС С ИЗОТОНИЧЕСКИМ КОЛЬЦОМ

Пилатес - полноценный метод тренировки всего тела, развивающий гибкость и подвижность в суставах. Большинство традиционных тренировок провоцируют возникновение мышечного дисбаланса: сильные мышцы становятся сильнее, а слабые мышцы, наоборот, становятся слабее. Это является основной причиной травм и хронических болей в спине. Во время занятий пилатесом, ваши мышцы будут работать сбалансировано, обеспечивая, более высокую производительность тренировок и снижая вероятность травм.



Использование изотонического кольца поможет обеспечить дополнительное сопротивление для мышц, а значит, повысит эффективность тренировки. В основном кольцо используется в пилатесе и упражнениях для тонуса мышц проблемных зон. Изотоническое кольцо компактное и легкое, поэтому не занимает много места в комнате. Особенно полезен этот инвентарь для грудных, ягодичных мышц, мышц рук и спины, а также для таких проблемных зон как внешняя и внутренняя поверхности бедер. Кроме того, во время пилатеса активно участвуют глубокие мышцы живота, что поможет вам не только укрепить пресс, но и улучшить осанку, развить гибкость, улучшить диапазон движения, баланс, укрепить мышцы кора.

ПРЕИМУЩЕСТВА ТРЕНИРОВОК С КОЛЬЦОМ ДЛЯ ПИЛАТЕСА:

- 1. Упражнения с кольцом для пилатеса предполагают низкоударную нагрузку, которая безопасна для суставов.
- 2. Регулярные тренировки с кольцом для пилатеса помогут вам улучшить осанку и избавиться от болей в спине.
- 3. Кольцо для пилатеса включает в работу мышцы-стабилизаторы, которые не всегда работают во время классических силовых тренировок.
- 4. Благодаря изотоническому кольцу вы очень хорошо разнообразите свою тренировку пилатеса и повысите ее эффективность.
- 5. Это очень компактный и легкий фитнес-инвентарь, который удобно взять с собой.
- 6. Подходит для людей имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Занятие проводит доцент М.П. Мицулина

https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=Gt3GXugjRP8&feature=emb_logo

