



УСТРАНЯЕТ ПСИХИЧЕСКУЮ УСТАЛОСТЬ
ТРЕНИРУЕТ ВЕСТИБУЛЯРНЫЙ АППАРАТ
ФОРМИРУЕТ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ
СНИЖАЕТ ЖИРОВЫЕ ОТЛОЖЕНИЯ
РАЗВИВАЕТ МЫШЦЫ И СУСТАВЫ
ПОВЫШАЕТ ТОНУС ОРГАНИЗМА
УЛУЧШАЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ
ПОМОГАЕТ СТАТЬ СТРОЙНЕЕ
ПОДНИМАЕТ НАСТРОЕНИЕ

В НАШЕМ БУКЛЕТЕ

ПРЕДСТАВЛЕН

ЭФФЕКТИВНЫЙ

КОМПЛЕКС ИЗ 12

СПЕЦИАЛЬНЫХ

УПРАЖНЕНИЙ

ПОЙДЕМ,
ПОКРУТИМ!



ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ДОМА И ОФИСА
№1 В РОССИИ!



1

Стоя на диске двумя ногами, поворачиваем туловище влево-вправо с участием рук.



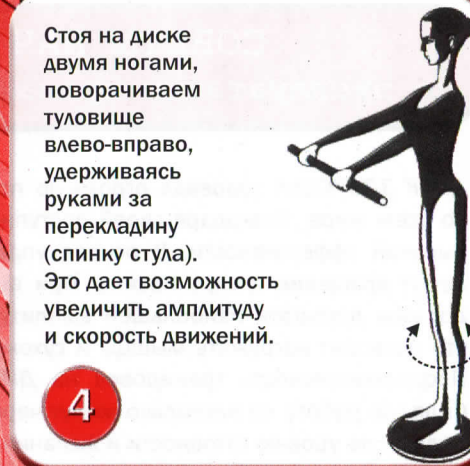
2

Стоя лицом к стулу, одна нога на диске, другая на сиденье стула, руки произвольно. Поворачиваем стоящую на диске ногу влево-вправо. Меняем ногу и повторяем упражнение.



3

Стоя на диске одной ногой, руки на поясе, поворачиваем ногу (стоящую на диске) вокруг вертикальной оси. Меняем ногу и повторяем упражнение.



4

Стоя на диске двумя ногами, поворачиваем туловище влево-вправо, удерживаясь руками за перекладину (спинку стула). Это дает возможность увеличить амплитуду и скорость движений.



5

Сидя на диске, установленном на стуле, руки на поясе. Вращаем диск влево-вправо, поворачивая туловище и помогая себе ногами. Ноги от пола не отрываем.



6

Сидя на диске, установленном на полу, упираемся руками в пол. Не сдвигая рук, вращаем диск влево-вправо.



7

Наклонившись, опираемся руками о диск, установленный на полу. Вращаем диск руками, максимально поворачивая туловище влево-вправо.



8

Стоя на диске двумя ногами, наклоняемся вперед, удерживаясь руками за перекладину (спинку стула). Ногами вращаем диск влево-вправо.



9

Стоя ногами на двух дисках, вращаем диски одновременно сначала в одну, а затем в разные стороны.



10

Упор лежа на диске (или на двух дисках для эффективных отжиманий). Вращаем диск влево-вправо (или отжимаемся, вращая диски в разные стороны).



11

Стоя на диске коленями и уперевшись руками в пол, поворачиваем туловище влево-вправо.



12

Стоя на дисках двумя ногами, беремся за руки и поворачиваем туловища влево-вправо.

СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ

по эксплуатации тренажера ДИСК ЗДОРОВЬЯ

ДИСК ЗДОРОВЬЯ завоевал огромную популярность в миллионах семей во всем мире благодаря своей доступности, удобству в эксплуатации и высокой эффективности. В основе упражнений для *ДИСКА ЗДОРОВЬЯ* лежат вращение и скручивание. При выполнении этих упражнений Вы должны достигать наибольшей амплитуды поворотов в области талии, что позволит нагружать мышцы и сухожилия Вашего тела максимально. Продолжительность тренировок на *ДИСКЕ ЗДОРОВЬЯ* индивидуальна. Сидячую работу на несколько минут чередуем с разминкой. Занимаемся дольше по уровню готовности и желания. При более энергичных занятиях интенсивнее прорабатываются мышцы и сгорает больше лишних калорий. Регулярные занятия на *ДИСКЕ ЗДОРОВЬЯ* формируют правильную осанку, укрепляют мышцы живота, развивают координацию движений, улучшают кровообращение органов малого таза и брюшной полости, положительно влияют на вестибулярный аппарат и служат отличной кардиотренировкой. Повороты корпуса, рук и ног с большой амплитудой вокруг вертикальной оси способствуют увеличению подвижности позвоночника и суставов, что предупреждает отложение солей, развитие остеохондроза и радикулита. Эффект скручивания на этом тренажере способствует скрытому массажу внутренних органов, что положительно отражается на работе кишечника. При вращении на прямых ногах лучше прорабатываются живот, талия и ягодицы. Слегка согнутые ноги улучшают проработку икроножных мышц и бедер. Во время выполнения занятий плечи стараться держать прямо. *ДИСК ЗДОРОВЬЯ* можно проворачивать, удерживая между вытянутых рук перед собой. В этом случае работают мышцы рук, груди и живота. Для повышения эффективности упражнений Вы можете использовать два *ДИСКА ЗДОРОВЬЯ*. В этом случае отлично прорабатывается пресс, внешняя и внутренняя поверхность бедер, икроножные мышцы. Также на двух *ДИСКАХ ЗДОРОВЬЯ* можно отжиматься, поворачивая их руками. Это упражнение очень хорошо развивает грудь и плечи, руки и спину. Тренажер не рекомендован к использованию лицам с атеросклерозом, дискогенным радикулитом и нарушениями мозгового кровообращения. Наибольшую пользу Вам принесут регулярные занятия. Желаем удачи!

ДИСК ЗДОРОВЬЯ изготовлен по ТУ 9619-010-21285005-2011.
Корпус: металл. Подвижные элементы: древесина, металл.
Покрытие: порошковый краситель. Упаковка: полипропилен.
Не подлежит обязательной сертификации. Сделано в России.

