

Что такое "Правило"?



«Правило» - это спортивно-оздоровительный тренажёр

«Правило» - это тренажёр, который был широко распространён у наших Предков и использовался для достижения разных целей: у воинов он входил в систему воинской подготовки, а простые люди с его помощью восстанавливали утраченное здоровье.

Занятия на тренажёре дают быстрые результаты.

Добиться эффективности помогает использование в работе знаний об особенностях строения тела человека и изучения процессов, происходящих в нём. Суть тренажёра «ПРАВИЛО» - это растягивание тела человека в горизонтальной плоскости под собственным весом или дозированной нагрузкой.

Занятия на тренажёре «Правило» быстро повышают подвижность суставов, восстанавливают работу опорно-двигательного аппарата, за одну тренировку уходит огромная часть телесного напряжения, а с ними и стресс, приобретаете навык состояния глубокого расслабления – целостности и уверенности. Огромная роль растяжки тела приходится на основную жизненную магистраль человека – позвоночник, так как приходят в норму межпозвоночные промежутки, нервные окончания, увеличивается циркуляция крови и лимфы, уходят

напряжения и болевые ощущения, прорабатываются и укрепляются глубокие мышцы и связки.

Важным моментом является реакция тела на стресс, получаемый во время растяжки – происходит мощный выброс гормона роста, а значит омоложение и оздоровление всех систем тела человека, укрепляется психика, активизируются скрытые резервы человека такие как: интуиция, творчество и многие другие.