

Эффективность тренажера «ПравИло»



Эффективность «ПравИло» зависит от трех факторов: длительности, регулярности и осознанности его применения.

Не забывайте простые правила, применимые ко всем физическим упражнениям, — идти надо от простого к сложному, от меньшей нагрузки к большей. После упражнения на растягивание необходимо лечь на спину или на живот и хорошо отдохнуть.

Очень полезны растяжки для людей, имеющих проблемы с позвоночником. Когда мы растягиваем позвоночник, увеличиваются межпозвоночные промежутки и, следовательно, уменьшается сдавливание нервов, восстанавливается циркуляция крови в болезненной зоне, снимаются многие болевые ощущения, а самое главное, растяжки препятствуют возникновению застойных явлений в позвоночнике и отложению там солей, что является хорошей профилактикой сколиозов и остеохондрозов, кифозов и радикулитов.

При постоянной тренировке позвоночник может обрести удивительную гибкость; без растяжек, особенно при малоподвижном образе жизни, человек теряет не только гибкость, но и необходимый ему для нормальной жизнедеятельности объем движений. Позвоночник человека не подготовлен к постоянному прямо хождению, не зря обезьяны так любят висеть на деревьях, лианах. В это время их позвоночник растягивается, то есть

происходят те же физиологические процессы, что и на вывешивании на «ПравИло».

Сделанные правильно, растяжки снимают усталость и стрессы, улучшают кровообращение, повышают энергетику организма и активность. С помощью растяжек можно быстро восстановить силы, бодрость, преодолеть некоторые недостатки в фигуре.