



Тренажер Бубновского... Интересно, а какое устройство имеет он? По какой системе работает? Какие упражнения можно выполнять на нем? Эксперты знают еще и секреты, и советы, которые обязательно пригодятся в использовании!

Аудитория

Специалисты говорят, тренажер Бубновского понравится тем, кто хочет следить за своим здоровьем самостоятельно. Также он рекомендован для тех, кто хочет быстрее восстановиться после травмы или операции. Он – многофункциональное устройство, каждое действие которого направлено на достижение определенной цели.

Особенности

Данный тренажерный комплекс отличается абсолютной безопасностью для здоровья. Он обладает декомпрессионным действием, т.е. в процессе работы суставы не будут тереться друг о друга. Особенность, пожалуй, из списка наиважнейших. Он подойдет для выполнения упражнений для коленных суставов, позвоночника, тазобедренных суставов и т.д. Действие направлено на быстрое восстановление после травм и поддержку тонуса всего организма. Самое главное – четкое следование инструкциям, выполнение упражнений грамотно. Если соблюдать все предосторожности, то эффект будет замечен очень быстро.

- Лечение грыжи;
- Остеохондроз;
- Восстановление опорно-двигательного аппарата с задействованием глубоких мышц;
- Задействование всей глубокой мускулатуры, в которой первостепенную роль

играют лимфотоки, нервные окончания;

- Поставка всех необходимых веществ;
- Ускорение процесса реабилитации;
- Избавление от медикаментозной зависимости;
- Возвращение организму былых сил.

Эксперты рекомендуют не бояться возникающей боли в мышцах. Тренажер отличает абсолютная безопасность для здоровья. Можно избавиться от жесткости, ригидности мышц. Боль может наблюдаться только первые несколько дней, а потом «канет в лету», и желаемый результат будет достигнут.

Устройство

Тренажер Бубновского был разработан только после того, как были подведены итоги многолетних исследований заболеваний опорно-двигательного аппарата и костно-мышечной системы. Видов тренажерного комплекса несколько. Один может иметь стойку, а другой – нет. Нагрузка подбирается самостоятельно.

Вывод

Тренажер рекомендован тем, кто не может посещать тренажерный зал. Купив его, можно заменить целый зал для занятий фитнесом. Прежде чем приступить к упражнениям, надо проконсультироваться с врачом, а тот в свою очередь должен опираться на результаты анализов. Грамотный процесс реабилитации – легкость в мышцах, отсутствие боли, возвращение к нормальной жизни.