

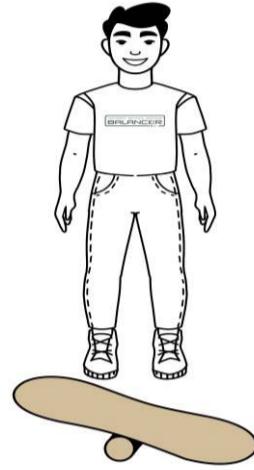
Попробуйте поймать баланс!

Прямо здесь и сейчас

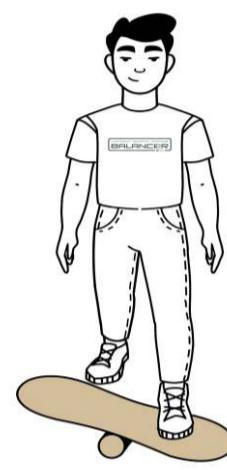
Суть тренировки на баланс борде BALANCER.su проста:

1. Цилиндр (ролик) укладывается на горизонтальную поверхность;
2. Сверху на него устанавливается доска;
3. Человек становится на доску и старается удержать равновесие.

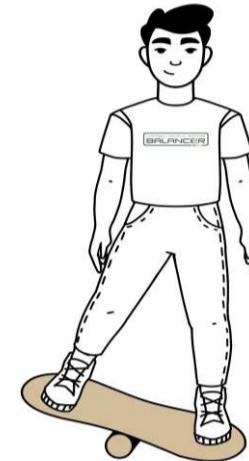
Давайте рассмотрим на примере:



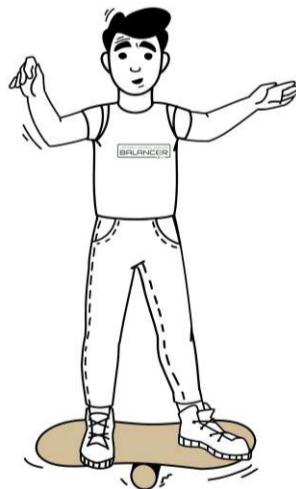
Кладем доску на ролик примерно посередине. Для того, что-бы встать на баланс борд Вам нужно понять, какая Ваша нога передняя. Сделайте шаг вперед. Какой ногой Вы шагнете первой, такая и будет передней.



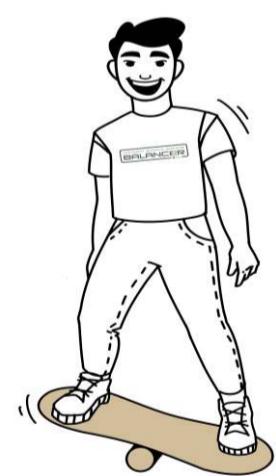
Для первых шагов на доску обязательно нужен компаньон, который будет подстраховывать Вас, или какая-то устойчивая высокая поверхность, за которую Вы будете держаться, например стена. На край баланс борда, который лежит на полу поставьте заднюю ногу.



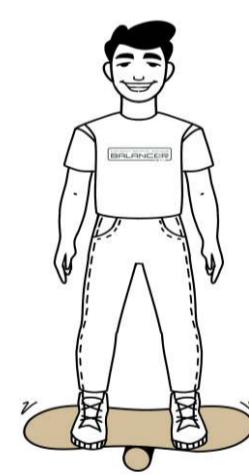
На верхнюю часть доски поставьте переднюю ногу. Когда вы встали, Вам нужно перевести вес на переднюю ногу, при этом не забываем про заднюю ногу тоже.



Самое сложное - это старт. Как только Вы встали, вас будет расшатывать из стороны в сторону. Вам нужно успокоиться и стабилизироваться, старайтесь ровно дышать. У вас будет страх, который вам нужно преодолеть, старайтесь быть спокойным.



Для того, чтобы почувствовать силу толчка, попробуйте перекатиться из стороны в сторону. Ваша задача как можно дольше продержаться на баланс борде. Например, Вы можете считать вслух до 10. И каждый раз стараться увеличивать счет стоя на баланс борде.



Теперь Вы научились держать баланс! Повторите этот комплекс три раза. На каждом подходе Вы будете чувствовать все больше уверенности.

Познакомьтесь с нами в инстаграме,
а так же смотрите большой выбор балансбордов на сайте BALANCER.su

НАШ ИНСТАГРАМ:



НАШ САЙТ:

