

Перелік спортивних тренажерів.

№	ТРЕНАЖЕР	ФУНКЦІОНАЛЬНА ДІЯ	ГРУППА М'ЯЗІВ	ЛІКУВАЛЬНА ДІЯ
1	2	3	4	5
ЗОНА 1 І 2: ЛІКУВАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА І СТАБІЛІЗАЦІЯ ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ				
ЗОНА 1: ПЕРЕДНІЙ М'ЯЗОВО-ФАСЦІАЛЬНИЙ ЛАНЦЮГ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА				
1	Кранч в положенні сидючи з регульованим навантаженням	Попереково-грудне згинання	Прямі м'язи живота з акцентом на середню частину	Підтримуюча функція органів травлення. Профілактика і лікування остеохондрозу поперекового відділу хребта, завдяки посиленому кровотоку в зону поперекового відділу. Більше підходить людям з нестабільним тиском (схильність до гіпертонії) а також людям зрілого віку. Вправи виконуються при заданій малій амплітуді руху, що виключає навантаження на судини головного мозку.
2	Кранч в положенні лежачи	Попереково-грудне згинання	Прямі м'язи живота з акцентом на верхню частину	Моторна функція шлунково-кишкового тракту
3	Маятник в упорі	Згинання ніг в тазостегновому суглобі	Прямі м'язи живота	Профілактика зміщення внутрішніх органів (шлунок, підшлункова залоза, кишечник)
4	Маятник в упорі на колінах		Косі м'язи живота, міжреберні м'язи	Профілактика зміщень внутрішніх органів (печінка, жовчний міхур)
5	Зворотний кранч	Підйом ніг в нахилі лежачи	Прямі м'язи живота	Підвищення рухової функції шлунково-кишкового тракту
6	Зворотний кранч в упорі	Підйом ніг у висі	Розтягування прямих м'язів живота, м'язів поперекового відділу хребта	Профілактика зміщення внутрішніх органів (шлунок, кишечник)
ЗОНА 2: ЗАДНІЙ М'ЯЗОВО-ФАСЦІАЛЬНИЙ ЛАНЦЮГ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА				
7	Скручування	Попереково-грудна ротація	Косі зовнішні і внутрішні м'язи живота, міжреберні м'язи, глибокі м'язи хребта	Профілактика зміщень внутрішніх органів (печінка, шлунок)
8	Гіперекстензія під кутом	Попереково-грудне розгинання	Довгі м'язи спини, задня поверхня стегна	Профілактика і лікування остеохондрозу поперекового відділу хребта.

9	Зворотня гіперекстензія	Поперекове розгинання	Довгі м'язи спини поперекового відділу хребта	Профілактика і лікування остеохондрозу поперекового відділу хребта.
10	Гіперекстензія сидячи	Попереково-грудне розгинання	Довгі м'язи спини поперекового відділу хребта	Тренування верхньої зони поперекового відділу довгих м'язів спини. ільше підходить людям з нестабільним тиском (схильність до гіпертонії) а також людям зрілого віку. Вправи виконуються при заданій малій амплітуді руху, що виключає навантаження на судини головного мозку.
11	Латеральний кранч	Попереково-грудне латеральное згинання	Квадратні м'язи спини	Профілактика зміщень внутрішніх органів (нирки)
ЗОНА 3 І 4: ЛІКУВАННЯ І ПРОФІЛАКТИКА ОРГАНІВ ТАЗУ, ТАЗОСТЕГНОВОГО, КОЛІННОГО І ГОМІЛКОВОСТОПНОГО СУГЛОБІВ				
ЗОНА 3: ЗАДНІЙ М'ЯЗОВО-ФАСЦІАЛЬНИЙ ЛАНЦЮГ ТАЗУ				
12	Відведення ноги назад	Розгинання тазостегнового суглоба назад стоячи	Великий сідничний м'яз	Тренування сідничних м'язів, профілактика і лікування артрозу тазостегнового суглоба
13	Розгинання стегна назад лежачи	Розгинання тазостегнового суглоба назад лежачи	Великий сідничний м'яз, довгі м'язи спини поперекового відділу хребта	Тренування сідничних м'язів, профілактика і лікування артрозу тазостегнового суглоба
14	Відведення стегна	Розведення ніг в тазостегновому суглобі	Середній і малий сідничний м'яз, зовнішній м'яз стегна	Тренування сідничного м'яза, профілактика і лікування артрозу тазостегнового суглоба
16	Приведення стегна	Зведення ніг в тазостегновому суглобі	Привідні м'язи стегна	Профілактика і лікування зміщення органів малого тазу (фіброма матки, простатит, аденома простати, нетримання), профілактика і лікування артрозу тазостегнового суглоба
15	Згинання стегна лежачи	Згинання тазостегнового суглоба лежачи	М'язи малого тазу, клубово-поперековий м'яз, гребінний м'яз	Профілактика і лікування зміщення органів малого тазу (фіброма матки, простатит, аденома простати, нетримання)
17	Підйом тазу	Підйом тазу вгору	Великий сідничний м'яз, поперековий м'яз	Профілактика і лікування зміщення органів малого тазу (фіброма матки, простатит, аденома простати, нетримання), профілактика і лікування артрозу тазостегнового суглоба

ЗОНА 4:ЗАДНЯЯ М'ЯЗОВО-ФАСЦІАЛЬНИЙ ЛАНЦЮГ М'ЯЗІВ НІГ

18	Згинання ніг лежачи	Згинання ніг в колінному суглобі	М'яза задньої поверхні стегна, великий гомілковий м'яз	Профілактика і лікування артрозу колінного і гомілковостопного суглобів, тракція поперекового відділу хребта
19	Згинання ніг сидячи	Згинання ніг в колінному суглобі	М'язи задньої поверхні стегна	Профілактика і лікування артрозу колінного суглоба
20	Жим ногами + екстензія гомілки	Розгинання ніг в колінному, тазостегновому і гомілковостопному суглобах	Сідничні м'язи, м'язи стегна і м'язи гомілки	Стабілізація м'язів тазу (профілактика і лікування перекошу таза)

ЗОНА 4.1: ПЕРЕДНІЙ М'ЯЗОВО-ФАСЦІАЛЬНИЙ ЛАНЦЮГ М'ЯЗІВ НІГ

21	Віджимання ногами + екстензія гомілки	Розгинання ніг в колінному, тазостегновому і гомілковостопному суглобах	М'язи стегна і м'язи гомілки	Профілактика і лікування артрозу колінного і гомілковостопного суглобів
22	Розгинання ніг сидячи	Розгинання ніг в колінному, тазостегновому і гомілковостопному суглобах	Чотирьохголовий м'яз стегна	Профілактика і лікування артрозу колінного суглоба

ЗОНА 5 І 6:ЛІКУВАННЯ І ПРОФІЛАКТИКА ГРУДНОГО І ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

ЗОНА 5: ЗАДНІЙ М'ЯЗОВО-ФАСЦІАЛЬНИЙ ЛАНЦЮГ ГРУДНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

23	Тяга вертикальна	Зведення рук в плечовому суглобі	Круглі, найширші м'язи спини	Тракція (розтягування) грудного і поперекового відділу хребта. Профілактика і лікування остеохондрозу грудного і поперекового відділу хребта.
24	Тяга горизонтальна	Зведення лопаток	Найширші м'язи спини, задній зубчастий м'яз спини	Профілактика і лікування остеохондрозу грудного відділу хребта.
25	Перекладина + бруси з розвантаженням		Круглі, найширші, підостьовий м'яз спини	Стабілізація лопаток. Профілактика і лікування сколіозу, кіфозу.
26	Пуловер	Згинання рук в плечових суглобах	Найширші м'язи спини, передній зубчастий м'яз, діафрагма, нижня частина м'язів грудної клітини	Профілактика і лікування остеохондрозу, сутулості, захворювань органів дихання

ЗОНА 5.1: ЗАДНІЙ М'ЯЗОВО-ФАСЦІАЛЬНИЙ ЛАНЦЮГ ШИЙНО-ГРУДНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

27	Тяга на задню дельту		Середня, нижня трапеція, м'яз, що піднімає лопатку	Профілактика і лікування головного болю, остеохондрозу шийного відділу хребта, артрозу плечових суглобів
28	Зворотний батерфляй	Розведення в плечових суглобах назад	Задня дельта, великі і малі ромбоподібні м'язи	Профілактика і лікування головного болю, остеохондрозу шийного відділу хребта, артрозу плечових суглобів

ЗОНА 6: ПЕРЕДНІЙ М'ЯЗОВО-ФАСЦІАЛЬНИЙ ЛАНЦЮГ ГРУДНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

29	Жим лежачи		Великі м'язи грудей і трицепс плеча	Стабілізація лопаток. Профілактика і лікування сколіозу, кіфозу.
30	Жим сидячи вперед		Внутрішня зона великих м'язів грудей і трицепс плеча	Профілактика і лікування болів в грудному відділі хребта
31	Жим бруси		Малий грудний м'яз і нижня зона великих м'язів грудей	Профілактика і лікування болів в грудному відділі хребта
32	Батерфляй	Зведення в плечових суглобах назад	Малий і великий м'язи грудної клітини	Мобілізація лопаток. Профілактика і лікування сколіозу, кіфозу.
33	Жим сидячи вгору		Дельтовидний і триголовий м'яз плеча	Профілактика і лікування головних болів, остеохондрозу шийного відділу хребта, артрозу плечових суглобів
34	Розведення в плечових суглобах вгору		Середній дельтовидний і трапецієвидний м'яз	Профілактика і лікування головних болів, остеохондрозу шийного відділу хребта, артрозу плечових суглобів

ЗОНА 7: КАРДІОЗОНА

35	Орбітрек		Всі основні групи м'язів і всі великі суглоби	Профілактика і лікування захворювань серцево-судинної системи, ожиріння
----	----------	--	---	---