

FBS

*(Functional Body System -
Функциональная система
тренировки тела)*



Что такое FBS?

FBS - новое слово в функциональном тренинге, пилатесе и новый шаг в оздоровлении и совершенствовании тела человека, особенно людей, связанных с профессиональным спортом.



- Новый уникальный тренажер FBS представляет собой мультифункциональную систему, созданную для достижения самых разных целей в рамках одного занятия.
- FBS – это редкий и гармоничный союз пилатеса, силовой нагрузки, кардиоупражнений и растяжки. В нем сочетается три вида сопротивления: тяжести, притяжения и упругости.

Тренировка на FBS - это

Физиодинамика

- Исправление осанки
- Двигательное восстановление позвоночника в целом и разных его отделов
- Посттравматическая реабилитация
- Работа над мобильностью суставов, связок и мышц в индивидуальном ритме
- Тренировка глубоких мышц при одновременной мобилизации суставов



Тренировка на FBS – это

Функциональный тренинг

- Укрепление, повышение подвижности и гибкости позвоночника
- Уменьшение болей в спине и пояснице
- Развитие силы и гибкости, координации, пластичности
- Снятие всех зажимов и застойных явлений
- Повышение сердечного тонуса
- Укрепление мышц без негативного влияния на суставы
- Восстановление баланса мышечного корсета
- Мягкий восстановительный нетравматичный метод подготовки спортсменов



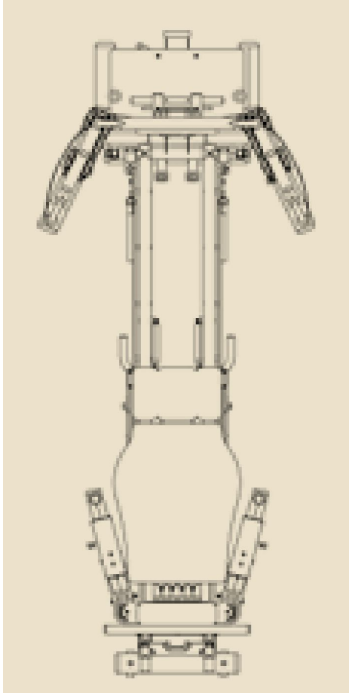
Тренировка на FBS - это

Постуральный тренинг

- Улучшение осанки
- Восстановление статической, динамической и функциональной гибкости тела
- Коррекционная гимнастика, уменьшающая болевые ощущения и восстанавливающая двигательные связи
- Реабилитационное восстановление в послеоперационный период



Технические характеристики

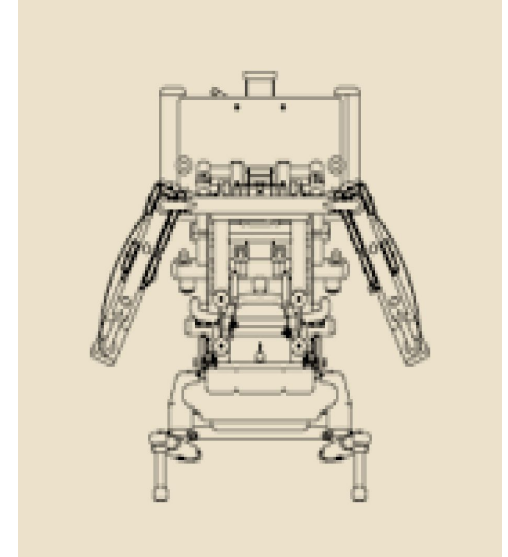


Габаритные размеры (разложенный)

Длинна 3230
Ширина 1340
Высота 2070

Габаритные размеры (сложенный)

Длинна 1480
Ширина 1340
Высота 2070



Требования и обслуживание

Требования к помещению

Площадь	не менее 18 кв.м	
Высота потолка	не менее 2.70 м.	
Освещённость	средняя	
Вентиляция	достаточная для снабжения организма кислородом при работе высокой интенсивности	средней и
Температура	18-24 С (в зависимости от интенсивности)	



Необходимое техническое обслуживание (при домашнем использовании)

Очистка рабочих поверхностей моющим составом	после каждого использования
Очистка рамы, движущихся частей (мягкой тканью)	1 раз в неделю
Проверка состояния тросов	1 раз в неделю
Смазка направляющих платформы и грузоблоков	1 раз в месяц
Комплексная проверка (специалистом сервисного центра)	1 раз в 6 месяцев



**Андрей Новиков,
мастер-тренер
Института Пилатес**

Последнее новшество Школы-студии Илзе Лиэпа потрясает. Его нет больше нигде в России! Функционально. Прогрессивно. Дает многоуровневый результат. Я говорю об оборудовании и методике Functional Body System (FBS).



**Жанна Комлева,
международный
мастер-тренер,
координатор Института
Пилатес России**

Меня сложно удивить. Однако система FBS потрясла меня! Какое разнообразие движений! Работа на тренажере FBS позволяет активизировать глубокие мышцы и моделировать наружные, формировать тело. Результаты не заставляют ждать.

FBS - система 4 в 1

Уникальный тренажер FBS объединил в себе лучшее, что есть в оборудовании Reformer, Cadillac, Gyrotonic и Gravity, позволяя этим проверенным и эффективным системам взаимодействовать и дополнять друг друга в процессе тренировки.



Reformer

Используется для укрепления всего опорно-двигательного аппарата



Cadillac

Используется для улучшения подвижности и укрепления позвоночника



Fisiodinamica

Используется для снятия напряжения и улучшения подвижности позвоночника



Kinesis

Используется для укрепления мышц развития координации и баланса

FBS

Pilates
INSTITUTE

Ваше тело работает как единый оркестр!



Для получения наилучших результатов и безопасного использования тренажёра FBS, рекомендуем тренироваться под руководством инструктора, прошедшего специализированное обучение в Институте Pilates России.