

# *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



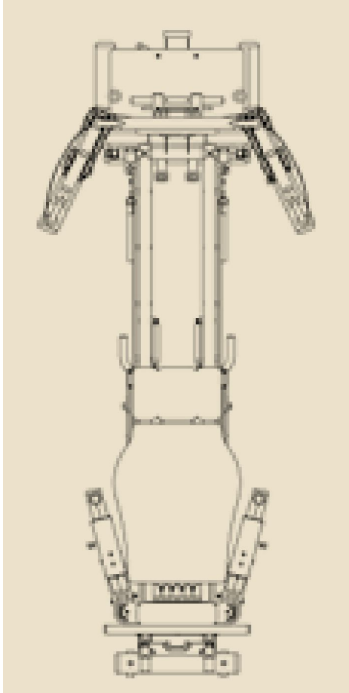
# Тренировка на FBS - это

## 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

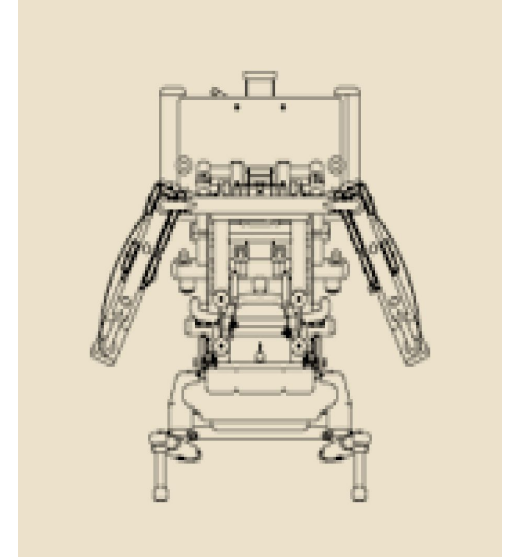


## Габаритные размеры (разложенный)

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 средней и высокой интенсивности

**Температура** 18-24 С (в зависимости от интенсивности)



## Необходимое техническое обслуживание (при домашнем использовании)

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

*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.**