

Говорят, что весь технический прогресс в нашем обществе с самого начала обязан людям ... ленивым. Ну не хотели наши предки копать землю первой попавшейся палкой, пришлось со временем сделать лопату. А потом стало лень самим копать, приладили лопату к коню или буйволу.

А потому недаром мечтал Иван-дурак о печке, которая сама ездит, о скатерти-самобранке и прочих вещах, которые делают для человека много пользы без его прямого участия. Есть в этих утверждениях доля юмора, но и часть правды тоже присутствует.

Давайте посмотрим на то, как человек может улучшить свое здоровье. Самый лучший способ - это заняться активным видом деятельности. Без перегрузок, постепенно наращивая их, доводя тело до здорового состояния. Здесь есть множество методик, в том числе и старинных.

Но есть и такие, которые используют пассивные способы. Например, использование различных физических способов воздействия на двигательный аппарат. Очень популярны в последнее время виброплатформы, которые позволяют нагрузить организм таким образом, как не сможет сделать человек самостоятельно.

Воздействие вибраций, передаваемых не от мышц к костям, а наоборот, создает новые условия для реакции организма. Он начинает сопротивляться совершенно иным способом, тем самым тренируя те мышцы, которые были не задействованы другими методами тренировки. Это позволяет значительно улучшить состояние организма в целом.

Хорошо помогает придерживаться определенных методик система контроля, устанавливаемая на виброплатформах. Вы можете выставить различные режимы и величины нагрузок, тем самым не превышая допустимых. Для писателей этот вариант наиболее удобен. Таким образом, мы с вами можем получить отличный тренажер!