



TUTOR

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



СОДЕРЖАНИЕ

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ	3
РАЗДЕЛ 1 УСТАНОВКА	6
РАЗДЕЛ 2 ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕТЛИ	9
PUSH / ЖИМЫ	10
PULL / ТЯГИ	12
SQUAT / ПРИСЕДАНИЯ	14
CORE / УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРА	16
РАЗДЕЛ 3 ДИНАМИЧЕСКИЕ ПЕТЛИ	19



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

Спасибо за приобретение тренажера Auster. Auster – это подвесная модульная тренировочная система, которая рассчитана на долгий срок службы.

Мы рады создавать для вас функциональные, адаптируемые системы тренировок, которые помогают достичь наивысших результатов.

Мы не считаем, что функционально - не равно красиво, поэтому каждый продукт Auster разработан таким же привлекательным внешне, как и надежным технически.

В античной мифологии Auster являлся олицетворением южного ветра, приносящим здоровье и удачу. Мы верим, что и здоровье, и удача приходят к тем, кто активен и не ищет оправданий, полностью реализовывая свой потенциал. Auster, достигни своих наивысших результатов!





РАЗДЕЛ 1 УСТАНОВКА КРЕПЛЕНИЙ

УСТАНОВКА И РЕГУЛИРОВКА КРЕПЛЕНИЙ

РЕГУЛИРОВКА ГЛАВНОГО КРЕПЛЕНИЯ

Главное крепление можно установить на такие опорные точки, как фитнес-рама, дерево или фонарный столб, однако важно убедиться, что опора достаточно крепкая и может выдержать вес вашего тела.

Поместите ремень рядом с точкой крепления, а затем закройте карабин в ближайшей петле стропы. Стропу можно укоротить, обернув ее вокруг точки крепления до закрытия карабина.

После этого функциональные петли могут быть присоединены к двойному креплению.

Перед использованием крепко натяните стропы и убедитесь, что они надежно закреплены и удерживают вес вашего тела.

РЕГУЛИРОВКА СТРОП И СОПРОТИВЛЕНИЯ – ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕТЛИ

Чтобы укоротить стропы, потяните регулировочное крепление назад одной рукой, а затем потяните язычок вверх вдоль стропы другой рукой. Маркировка на стропе нужна для того, чтобы было легче определить одинаковую длину обеих строп.

Сдвиньте ручки в сторону, раскройте петли ног.

При работе с петлями для ног, чем дальше ноги от точки крепления, тем больше становится сопротивление во время выполнения большинства упражнений.

Когда ноги находятся в петлях, задача усложняется, так как они сдвигаются с места, находящегося непосредственно под точкой крепления

КРЕПЛЕНИЕ К ДВЕРИ

Крепление к двери может быть использовано только на прочно установленных дверях, способных выдержать вес тела.

Выберите дверь, которая открывается от вас. Поместите крепление на верхнюю часть двери, близко к дверным петлям, затем закройте дверь.

Закрепите карабин в петле стропы, затем прикрепите функциональные или динамические стропы к двойному карабину.

Перед использованием убедитесь, что крепление установлено надежно, а дверь закрыта и может держать вес тела, когда стропы крепко натянуты.



РЕГУЛИРОВКА ГЛАВНОГО КРЕПЛЕНИЯ



ДВОЙНОЙ КАРАБИН



РЕГУЛИРОВКА СТРОПЫ



ПЕТЛИ ДЛЯ НОГ



КРЕПЛЕНИЕ К ДВЕРИ

БЕЗОПАСНОСТЬ

Перед использованием убедитесь, что точка крепления надежна и может выдержать вес вашего тела. Поверхность точки крепления должна быть гладкой, так как любые шероховатости могут повредить стропы.

Тренажер Auster может использоваться одновременно только ОДНИМ человеком. Стропы, ремни и карабины не предназначены для удержания более одного человека одновременно.

Держите стропы в натяжении, пока вы тренируетесь.

Убедитесь, что поверхность обеспечивает прочное и стабильное положение для рук/ног во время упражнений.

Убедитесь в отсутствии каких-либо признаков повреждения, которые могут повлиять на прочность строп.

Проконсультируйтесь с врачом перед выполнением этой или любой программы упражнений. Вы несете ответственность за свое физическое состояние. А также должны самостоятельно определить, следует ли выполнять, использовать или адаптировать под себя какую-либо информацию, содержащуюся в данном руководстве.

Любые физические упражнения могут привести к травмам. Выполняя упражнения, показанные в данном руководстве, вы осознаете свою ответственность и понимаете, что риск получения травмы существует. Компания Auster и её представитель на территории РФ НЕ НЕСУТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СЛУЧАЙНЫЕ ИЛИ КОСВЕННЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ, а также не несут никакой ответственности за любые повреждения, нанесенные в результате использования или неправильного использования любой информации, содержащейся в данном руководстве.







РАЗДЕЛ 2 ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕТЛИ

РАЗДЕЛ ДВА - ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕТЛИ

CHEST PRESS / ЖИМ ГРУДИ



Исходное положение:

Встаньте спиной к точке крепления, лицом к рукояткам. Обе руки вытяните вперед на уровне центра груди, ладонями вниз. Вытяните тело в одну ровную и прямую линию, контролируя, чтобы поясница избыточно не прогибалась.

Начало упражнения:

Согните руки в локтях под углом 90 градусов, сохраняя тело прямым.

Завершение упражнения:

Отталкивайтесь руками от строп, достигая качественного сокращения мышц груди. Возвращайтесь в исходное положение.

CHEST FLY / СВЕДЕНИЕ РУК



Исходное положение:

Встаньте спиной к точке крепления, лицом к рукояткам. Немного согните руки в локтях, ладони соедините вместе. Вытяните тело в одну ровную и прямую линию, контролируя, чтобы поясница избыточно не прогибалась.

Начало упражнения:

Удерживая небольшой изгиб в локтях, разведите руки в стороны, не более, чем на 160°.

Завершение упражнения:

Сведите руки по центру груди, достигая качественного сокращения мышц груди. Возвращайтесь в исходное положение.

PRESS UP / ОТЖИМАНИЕ ОТ ПОЛА



CLOSE GRIP PRESS UP / ЖИМ УЗКИМ ХВАТОМ

Исходное положение:

Встаньте на колени, спиной к точке крепления, оставив стропы позади себя. Поместите один мысок стопы, затем другой в петли для ног. Пройдите на руках вперед, чтобы ладони были прямо под вашей грудью. Все тело вытяните в одну ровную и прямую линию.

Начало упражнения:

Согните руки в локтях и опуститесь грудной клеткой на пол, сохраняя прямую линию тела.

Завершение упражнения:

Оттолкнитесь руками от пола, разогнув локти, чтобы вернуться в исходное положение.



Исходное положение:

Встаньте спиной к точке крепления, лицом к рукояткам. Вытяните обе руки перед собой на уровне груди, ладони поверните друг к другу. Вытяните тело в одну ровную и прямую линию. Контролируйте, чтобы поясница избыточно не прогибалась.

Начало упражнения:

Согните руки в локтях и опускайтесь грудной клеткой вниз, держа руки близко к корпусу. Следите, чтобы все тело находилось в прямой линии.

Завершение упражнения:

Оттолкнитесь руками, выпрямите их и вернитесь в исходное положение.

ARCHER PRESS UP / ЖИМ ЛУЧНИКА



Исходное положение:

Встаньте спиной к точке крепления, лицом к рукояткам. Вытяните обе руки перед собой на уровне груди, держа петли ладонями вниз. Вытяните тело в одну ровную и прямую линию. Контролируйте, чтобы поясница избыточно не прогибалась.

Начало упражнения:

Согните левый локоть, одновременно отводя правую руку в сторону с небольшим изгибом в правом локте. Направьте грудную клетку к полу.

Завершение упражнения:

Разогните левую руку в локте, а правую приведите в исходное положение. После повторите упражнение на другую руку.

РАЗДЕЛ ДВА - ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕТЛИ

WIDE ROW / ШИРОКАЯ ТЯГА



Исходное положение:

Встаньте лицом к точке крепления, держа петли в руках. Опустите все тело назад, чтобы натянуть стропы. Ваши руки должны стать прямыми, ладони направлены вниз. Вытяните тело в одну ровную и прямую линию.

Начало упражнения:

Согните руки в локтях, подтягивая грудную клетку вверх. Старайтесь не прогибать поясницу. Удерживайте локти и предплечья на одном уровне с грудной клеткой.

Завершение упражнения:

Разогните руки в локтях, опуская тело в исходное положение.

NARROW ROW / УЗКАЯ ТЯГА



Исходное положение:

Встаньте лицом к точке крепления, держа петли в руках. Опустите все тело назад, чтобы натянуть стропы. Выпрямите руки, ладони направьте друг к другу. Ладони рук расположены на уровне солнечного сплетения. Вытяните тело в одну ровную и прямую линию.

Начало упражнения:

Согните руки в локтях и подтяните грудную клетку к рукам, держа локти близко к корпусу.

Завершение упражнения:

Разогните руки в локтях, опуская тело в исходное положение. Тело вытянуто в одну прямую линию. Контролируйте, чтобы поясница избыточно не прогибалась на протяжении всего упражнения.

SINGLE ARM REACH TO ROW / ТЯГА ОДНОЙ РУКОЙ



Исходное положение:

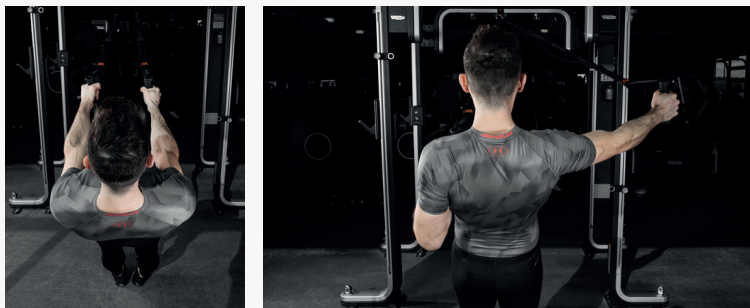
Встаньте лицом к точке крепления, держа петлю в одной руке, вторая рука свободна.

Начало упражнения:

Начните поворачивать корпус назад от точки крепления, в сторону пола. Ваша голова и грудная клетка разворачивается на 90° вниз. Выпрямите руку, удерживающую стропу, а свободную руку отводите к полу. Голова смотрит на пальцы нижней руки.

Завершение упражнения:

Возвращайте корпус в исходное положение, поворачивая голову и свободную руку вверх к точке крепления. Создавайте качественную тягу рукой, удерживающей стропу, сгибая руку в локте и притягивая к корпусу в верхней фазе.

ARCHER ROW / ТЯГА ЛУЧНИКА**Исходное положение:**

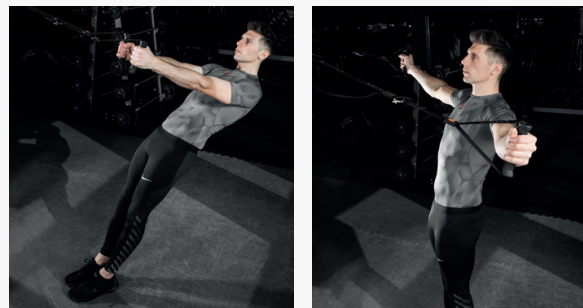
Встаньте лицом к точке крепления, держа петли в руках. Опустите все тело назад, чтобы натянуть стропы. Выпрямите руки, ладони направьте друг к другу. Вытяните тело в одну ровную и прямую линию.

Начало упражнения:

Согните левый локоть, притягивая его к корпусу и одновременно отводя правую руку в сторону. Подтяните тело вперед. Левый локоть должен находиться на уровне солнечного сплетения. Все тело должно быть вытянуто в одну прямую линию.

Завершение упражнения:

Разогните левый локоть, одновременно приводя правую руку в центр. Вернитесь в исходное положение, вытянув руки перед собой. Повторите упражнение на другую сторону.

REVERSE FLY / РАЗВЕДЕНИЕ РУК**Исходное положение:**

Встаньте лицом к точке крепления, держа петли в руках. Опустите все тело назад, натягивая стропы. Выпрямите руки, ладони направьте друг к другу. Вытяните тело в одну ровную и прямую линию.

Начало упражнения:

Разведите руки в стороны, направляя грудную клетку вверх. Тело принимает Т-образную форму.

Завершение упражнения:

Сведите руки к центру, опуская тело вниз. Вернитесь в исходное положение.

РАЗДЕЛ ДВА - ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕТЛИ

SUSPENDED SQUAT / БАЗОВОЕ ПРИСЕДАНИЕ



Исходное положение:

Встаньте лицом к точке крепления, держа петли в руках. Опустите тело немного назад, распределив вес на всю стопу. Сохраняйте натяжение строп.

Начало упражнения:

Опустите таз вниз, согнув ноги в коленях. Войдите в положение приседа.

Завершение упражнения:

Поднимайте таз вверх, разогнув ноги в коленях. Вернитесь в исходное положение.

SUSPENDED SQUAT JUMP / ПРИСЕДАНИЕ С ПРЫЖКОМ



Исходное положение:

Встаньте лицом к точке крепления, держа петли в руках. Выпрямите руки, натянув стропы. Согните бедра и колени, чтобы войти в положение приседа.

Начало упражнения:

Быстрым движением выпрямите ноги и оттолкнитесь от земли, вытягивая тело в прямую линию.

Завершение упражнения:

Мягко приземлитесь через мысок, сохраняя колени немного согнутыми. Вернитесь в исходное положение.

HANGING LUNGE / ВЫПАД НА ОДНОЙ НОГЕ



Исходное положение:

Возьмите в руки одну стропу, а затем пройдите вперед примерно на расстояние 80 см. от точки крепления. Поместите мысок левой ноги в петлю, а затем слегка согните колено, чтобы появилось натяжение в стропе. Переместите подвешенную ногу назад, согнув опорное бедро и колено так, чтобы встать в позу выпада. Следите, чтобы опорное колено было центрировано, а пятка оставалась на полу.

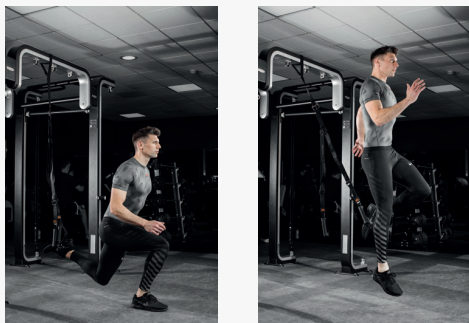
Начало упражнения:

Вытяните тело вверх, разогнув колено и бедро опорной ноги.

Завершение упражнения:

Медленно опустите таз вниз, сгибая опорную ногу в колене. Сохраняйте ровное положение корпуса.

PLYO LUNGE /PLYOMETRIC LUNGE/ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЙ ВЫПАД



Исходное положение:

Поместите мысок одной ноги в петлю. Согните ногу в колене, чтобы войти в положение выпада. Следите, чтобы опорное колено было центрировано, а пятка оставалась на полу.

Начало упражнения:

Стремительно выпрыгните вверх, отталкиваясь опорной ногой от пола. Вытянитесь в одной прямую линию. Колено задней ноги сгибается и направляется вперед и вверх.

Завершение упражнения:

Мягко приземлитесь через мысок, сохраняя колени немного согнутыми. Вернитесь в исходное положение.

HAMSTRING CURLS / СГИБАНИЕ ХАМСТРИНГОВ



Исходное положение:

Обратная планка. Сядьте лицом петлям на ягодицы. Пятки ног вложите в петли. Лягте на спину и расположите руки вдоль тела так, чтобы они были устойчивой опорой. Поднимите все тело, вытянув его в одну ровную и прямую линию.

Начало упражнения:

Вытяните все тело на 30-40 см. выше, сгибая ноги в коленях. Сохраняйте ровное положение корпуса и таза. Помимо вытяжения в обратной планке, вы должны хорошо чувствовать жим ногами и сокращать мышцы задней поверхности бедра.

Завершение упражнения:

Разгибайте ноги в коленях, возвращаясь в исходное положение.



РАЗДЕЛ ДВА - ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕТЛИ

PLANK / ПЛАНКА



Исходное положение:

Встаньте спиной к точке крепления, опуститесь на колени. Поместите один а затем другой мысок в петли для ног. Отойдите немного назад, чтобы пятки ног находились под точкой крепления. Руки находятся в стабильном упоре, ладони расположены под плечами. Вытяните тело в одну ровную и прямую линию, контролируя, чтобы поясница не прогибалась.

REVERSE PLANK / ОБРАТНАЯ ПЛАНКА



Сядьте лицом петлям на ягодицы. Пятки ног вложите в петли. Лягте на спину и расположите руки вдоль тела так, чтобы они были устойчивой опорой. Поднимите все тело, вытянув его в одну ровную и прямую линию.

KNEE TUCKS / СКЛАДКИ НОГ



Исходное положение:

Планка. Встаньте спиной к точке крепления, опуститесь на колени. Поместите мысок одной ноги, а затем другой в петли. Руки находятся в стабильном упоре, ладони расположены под плечами. Примите положение планки. Вытяните тело в одну ровную и прямую линию, контролируя, чтобы поясница избыточно не прогибалась.

Начало упражнения:

Подтяните колени в сторону грудной клетки, немного подняв таз.

Завершение упражнения:

Разогните ноги в коленях, возвращаясь в положение планки (исходное положение).

PIKE / ПИКА

**Исходное положение:**

Планка. Встаньте спиной к точке крепления, опуститесь на колени. Поместите мысок одной ноги, а затем другой в петли. Руки находятся в стабильном упоре, ладони расположены под плечами. Примите положение планки. Вытяните тело в одну ровную и прямую линию, контролируя, чтобы поясница избыточно не прогибалась.

Начало упражнения:

Вытягивайте таз и все тело вверх, приближая прямые ноги к рукам. Вытяните тело, как пикку вверх.

Завершение упражнения:

Опускайте тело вниз, выпрямляясь в одну прямую линию. Вернитесь в исходное положение планки.

PENDULUM CRUNCHES / МАЯТНИК (НОГАМИ)

**Исходное положение:**

Планка. Встаньте спиной к точке крепления, опуститесь на колени. Поместите мысок одной ноги, а затем другой в петли. Руки находятся в стабильном упоре, ладони расположены под плечами. Примите положение планки. Вытяните тело в одну ровную и прямую линию, контролируя, чтобы поясница избыточно не прогибалась.

Начало упражнения:

Подтяните колени к грудной клетке по направлению к левому плечу, немного поднимая и поворачивая таз.

Завершение упражнения:

Выпрямите ноги, чтобы вернуться в исходное положение планки. Выполните упражнение в другую сторону.





РАЗДЕЛ 3 ДИНАМИЧЕСКИЕ ПЕТЛИ

РАЗДЕЛ 3 - ДИНАМИЧЕСКИЕ ПЕТЛИ

SPLIT KNEELING WOODSHOP / ДРОВОСЕК В РАЗНОЖКЕ



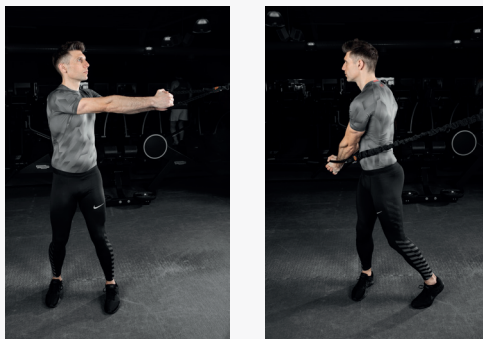
Исходное положение:

Начните с положения выпада, встав на голень правой ноги (остерегайтесь фиксации на коленной чашечке, подстелите мат под голень), расположив правое колено прямо под бедром, а левое - прямо над ступней. Возьмите рукоять петли правой рукой, а левой посередине резинки.

Начало движения: Правой рукой потяните петлю вниз к правому бедру, а левой рукой тяните так, чтобы она максимально приближалась к левому колену.

Завершение движения: Выполните обратное движение, чтобы вернуться в исходное положение. Выполните данное упражнение на другую сторону по завершению подхода.

WOODSHOP / ДРОВОСЕК



Исходное положение:

Стоя боком к точке крепления, поставьте стопы параллельно друг другу. Поверните верхнюю часть тела и возьмитесь за рукоять петли обеими руками. Сохраняйте руки прямыми в течении всего движения.

Начало движения: Создайте мощную тягу за счет косых мышц живота, поворачивая верхнюю часть тела. Прямые руки направляйте к противоположному бедру. При этом немного поворачивайтесь на мыске задней ноги.

Завершение движения: Выполните обратное движение, чтобы вернуться в исходное положение. Выполните данное упражнение на другую сторону по завершению подхода.

PALLOF PRESS / ТРЕУГОЛЬНЫЙ ЖИМ



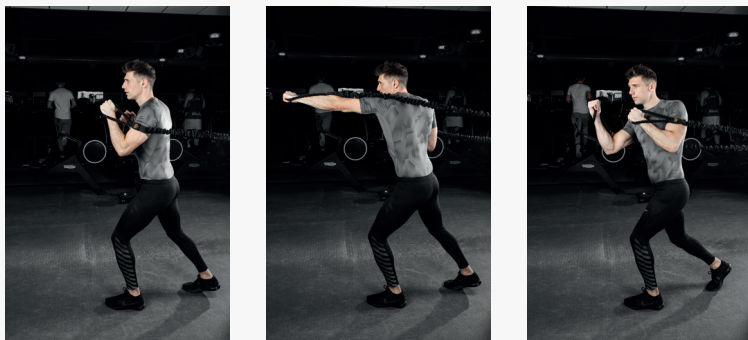
Исходное положение:

Расположитесь боком к точке крепления. Войдите в положение выпада, встав на голень левой ноги (если стоите на коленной чашечке, не опирайтесь на нее; больше переводите вес на мысок стопы). Расположите левое колено прямо под бедром, а правое колено - над ступней. Возьмитесь обеими руками за рукоять динамической петли.

Начало движения: Согните руки в локтях. Локти направлены к нижним ребрам.

Завершение движения: Медленно выпрямите руки, сопротивляясь силе ремня, при этом, чтобы плечи и бедра были направлены прямо вперед. Выполните обратное движение, чтобы вернуться к исходному положению, повторите упражнение.

STRAIGHT PUNCH & UPPERCUT / ПРЯМОЙ УДАР И АППЕРКОТ

**Исходное положение:**

Встаньте спиной точке крепления, возьмитесь за рукояти динамических петель обеими руками. Немного шагните вперед левой ногой и поставьте правую руку чуть ниже подбородка, а левую руку на одном уровне с подбородком.

Начало движения прямой удар: Резко совершите прямой удар вперед левой рукой, при этом слегка поворачивая бедра вправо. Удерживайте руку на одной уровне с плечевым суставом.

Завершение движения прямой удар: Верните левую руку и корпус в исходное положение. Повторите удар на другую сторону.

Начало движения апперкот: Немного согните грудную клетку и опустите правую руку вниз, и затем совершите удар по направлению снизу вверх. Стабилизацию тела сохраняет больший упор на левой стопе.

Завершение движения апперкот: Верните правую руку и корпус в исходное положение. Повторите упражнение на другую сторону.

PLANK SHOULDER TAPS / ПЛАНКА И ХЛОПКИ К ПЛЕЧУ

**Исходное положение:**

Рукояти петель проденьте в руки и крепко зафиксируйте на уровне плечевых суставов. Войдите в положение горизонтальной планки. Вытяните тело в одну ровную и прямую линию, не прогибаясь в пояснице.

Начало движения:

Оторвите правую руку от пола и коснитесь ей противоположного плеча.

Завершение движения:

Верните правую руку на пол, сохраняя стабильный упор. Выполните упражнение на другую сторону.

РАЗДЕЛ 3 - ДИНАМИЧЕСКИЕ ПЕТЛИ

REVERSE WOODCHOP / ДРОВОСЕК (ОБРАТНАЯ ВЕРСИЯ)



Исходное положение:

В данном упражнении точка крепления располагается внизу. Возьмите одну динамическую петлю обеими руками и встаньте боком к точке крепления.

Начало движения:

Сохраняя руки прямыми, совершите диагональное движение вправо и вверх, поворачивая одновременно и корпус в правую сторону. Отталкивайтесь от левой ноги, слегка разворачивая корпус.

Завершение движения:

Выполните обратное движение, чтобы вернуться в исходное положение. Повторите упражнение на другую сторону.

SQUAT AND ROW / ПРИСЕДАНИЕ И ТЯГА



Исходное положение:

Встаньте лицом к точке крепления, поставив ноги на ширине таза. Возьмите рукоятки динамических петель в обе руки. На старте руки прямые.

Начало движения:

Принимая положение приседа, согнув ноги в коленях (таз опускается до уровня коленных суставов). Одновременно с приседанием, согните руки в локтях и прижмите их к корпусу.

Завершение движения:

Выполните обратное движение, выпрямляя ноги и разгибая руки в локтях, чтобы вернуться к исходному положению. Повторите упражнение.

LUNGE AND CHEST PRESS / ВЫПАД И ЖИМ ОТ ГРУДИ



Исходное положение:

Возьмите динамические петли за рукоятки и встаньте спиной к точке крепления. Поставьте ноги на ширине таза. В исходном положении руки согнуты в локтях (локти прижаты к корпусу).

Начало движения:

Сделайте шаг вперед правой ногой, согнув обе ноги в коленях. Ноги должны образовывать углы 90 градусов в коленных суставах. Одновременно с этим движением, выпрямите руки в локтях, совершая жим вперед.

Завершение движения:

Выполните обратное движение, чтобы вернуться к исходному положению. Повторите упражнение, поменяв ноги.

REVERSE LUNGE AND ROW / ОБРАТНЫЙ ВЫПАД И ТЯГА



Исходное положение:

Встаньте лицом к точке крепления, поставив ноги на ширину бёдер. Руки вытяните перед собой и захватите динамические петли на рукояти.

Начало движения:

Сделайте шаг назад правой ногой, согнув обе ноги в коленях. Ноги должны образовывать углы 90 градусов в коленных суставах. Одновременно с этим движением, согните руки в локтях, совершая тягу. Локти прижимаются к нижним ребрам.

Завершение движения:

Выполните обратное движение, чтобы вернуться к исходному положению. Повторите упражнение, поменяв ноги.

INCLINE PRESS / ДИАГОНАЛЬНЫЙ ЖИМ ВВЕРХ



Исходное положение:

В данном упражнении точка крепления располагается внизу. Встаньте спиной к точке крепления, возьмите рукояти динамических петель в руки. Сделайте шаг правой ногой вперед так, чтобы пятка правой ноги располагалась точно под правым коленом. Согните руки в локтях, прижмите их к нижним ребрам.

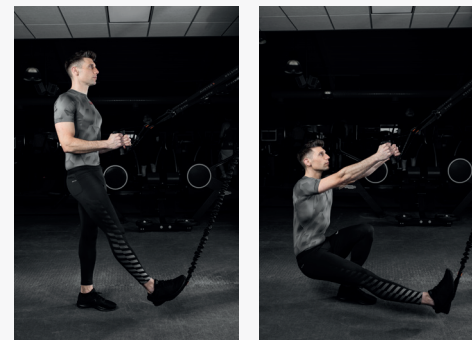
Начало движения:

Сделайте диагональный жим вверх, направляя руки к потолку, разгибая локти.

Завершение движения:

Медленно выполните обратное движение, чтобы вернуться к исходному положению. Следите, чтобы тело было стабильным, а руки работали автономно.

ASSISTED SINGLE LEG SQUAT / ПРИСЕДАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ С ПОДДЕРЖКОЙ



Исходное положение:

Встаньте лицом к точке крепления. Поместите пятку правой ноги в динамическую петлю. Обеими руками держитесь за вторую петлю.

Начало движения:

Согните левую ногу в колене, совершите глубокий сед. Динамические петли помогут вам держать равновесие.

Завершение движения:

Разогните левую ногу в колене и вытянитесь в одну прямую линию, помогая себе при подъеме руками. Затем повторите упражнение.

РАЗДЕЛ 3 - ДИНАМИЧЕСКИЕ ПЕТЛИ

PLANK WALK OUTS / ДИНАМИЧЕСКАЯ ПЛАНКА



Исходное положение:

В положении стоя проденьте петли в руки и устойчиво зафиксируйте на плечах. Встаньте в положение горизонтальной планки, убедившись, что петли основательно зафиксированы.

Начало движения:

пройдите на прямых руках вперед до упора. Следите, чтобы тело было вытянуто в одну ровную и прямую линии.

Завершение движения:

Вернитесь в исходное положение, сохраняя все тело стабильным и сильным.

БЕРД-ДОГ



Исходное положение:

Исходное положение на четырех точках опоры (ладони и голени). Поместите левую стопу в одну петлю, а за вторую возьмитесь правой рукой и расположитесь несколько впереди от точки крепления. Встаньте на четвереньки, слегка оторвав левую ногу и правую руку от пола.

Начало движения:

Вытяните правую руку вперед, а левую ногу назад, максимально удлиняя все тело в одну прямую линию. Не прогибайте поясницу избыточно.

Завершение движения:

Оставляя корпус стабильным, согните левую ногу в колене и правую руку в локте, возвращаясь в исходное положение. Повторите упражнение на другую сторону.

LATERAL RAISE / ФРОНТАЛЬНОЕ ОТВЕДЕНИЕ РУК



Исходное положение:

Войдите в положение выпада, встав на голень левой ноги (если стоите на коленной чашечке, не опирайтесь на нее; больше переводите вес на мысок стопы). Расположите левое колено прямо под бедром, а правое колено - над ступней. Возьмитесь за рукояти динамических петель обеими руками и вытяните руки перед собой.

Начало движения:

Согните руки в локтях и притяните руки к нижним ребрам.

Завершение движения:

Выполните обратное движение, чтобы вернуться в исходное положение. Повторите упражнение, оставляя корпус неподвижным.

DECLINE PRESS / ДИАГОНАЛЬНЫЙ ЖИМ ВНИЗ



Исходное положение:

Встаньте спиной к точке крепления, возьмите рукояти динамических петель в обе руки. Сделайте шаг правой ногой вперед, так, чтобы пятка правой ноги находилась под коленом. Примите устойчивое положение. Согните руки в локтях и прижмите их к нижним ребрам. Кулаки направлены вниз.

Начало движения:

Сделайте диагональный жим вниз, направляя руки к полу, разгибая локти.

Завершение движения:

Медленно выполните обратное движение, чтобы вернуться к исходному положению. Следите, чтобы тело было стабильным, а руки работали автономно.

SPLIT KNEELING ROW / ТЯГА В РАЗНОЖКЕ



Исходное положение:

Возьмите одну петлю в правую руку. Встаньте левым боком к точке крепления. Начальная позиция правой руки внизу у правого бедра.

Начало движения:

Отведите правую руку в сторону и вверх, держа локоть немного согнутым. Следите, чтобы плечо правой руки не поднималось.

Завершение движения:

Опустите правую руку к правому бедру. Сохраняйте тело стабильным во время выполнения упражнения. Выполните упражнение на другую сторону.

РАЗДЕЛ 3 - ДИНАМИЧЕСКИЕ ПЕТЛИ

RUSSIAN TWIST / РУССКИЕ СКРУЧИВАНИЯ



Исходное положение:

Сядьте лицом к точке крепления, согнув ноги в коленях. Держите рукояти динамических петель обеими руками. Слегка отклонитесь назад, округлив грудной отдел, немного скручиваясь внутрь.

Начало движения:

Поверните верхнюю часть тела вправо, запуская движение от прямых рук.

Завершение движения:

Вернитесь в центр в исходное положение. Повторите движение в левую сторону.

BEAR CRAWLS / МЕДВЕЖИЙ ЛАЗ



Исходное положение:

Встаньте спиной к точке крепления, наденьте рукояти петель на плечи. Примите положение планки и после немного оторвите колени от пола.

Начало движения:

Начните ползти, перемещая левую руку и правую ногу вперед.

Завершение движения:

Выполните обратное движение, чтобы вернуться к исходному положению, затем повторите упражнение.

SPLIT KNEELING PULLDOWN / ТЯГА ВНИЗ В РАЗНОЖКЕ

**Исходное положение:**

Возьмитесь обеими руками за рукоятки динамических петель. Войдите в положение выпада, встав на голень левой ноги (остерегайтесь фиксации на коленной чашечке, подстелите мат под голень). Расположите левое колено прямо под бедром, а правое колено - над ступней. Напрягите мышцы живота и ягодиц, спина должна быть прямая. Руки вытянуты над головой, в каждой руке находится петля.

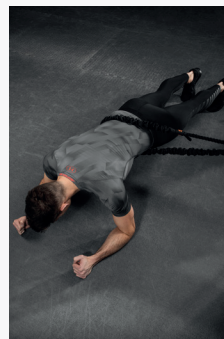
Начало движения:

Начните тянуть руками петли, собирая лопатки вместе. В нижней фазе движения локти максимально приближены к корпусу. Плечи опущены, а грудная клетка немного разгибается.

Завершение движения:

Выполните обратное движение, чтобы вернуться к исходному положению, затем повторите упражнение.

MAX. INTENSITY PLANK. / ПЛАНКА ПРЕДЕЛЬНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

**Исходное положение:**

Оба конца динамической резинки присоедините к точке крепления, чтобы образовалась большая петля. Проденьте петлю через голову, оставьте ее на полу. Примите положение планки.

Сохраняйте это положение: пятки вместе, все тело в прямой линии, пресс напряжен. Сосредоточьтесь на том, чтобы удержать тело прямым, максимально напрягая его и сопротивляясь натяжению ремня. Задержитесь в этом положении на десять секунд.



ДИСТРИБЬЮТОР НА ТЕРРИТОРИИ РФ:

ИП Юндев И. Д.

125581, Россия, Москва, ул. Ляпидевского, 18, 76

8 (800) 350-20-38 (бесплатный звонок по России)

<https://austerfit.ru>

welcome@fisiotraining