AUSTER®

THE FLEX

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



СОДЕРЖАНИЕ

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ	3
РАЗДЕЛ 1 УСТАНОВКА	6
РАЗДЕЛ 2 ДИНАМИЧЕСКИЕ ПЕТЛИ	9

AUSTER®

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!


AUSTER
AUSTER
AUSTER

AUSTER®

РАЗДЕЛ 1
УСТАНОВКА

УСТАНОВКА И РЕГУЛИРОВКА

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.



КРЕПЛЕНИЕ К ДВЕРИ



ДВОЙНОЙ КАРАБИН



ДИНАМИЧЕСКИЕ РЕМНИ

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 и 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 не территории РФ НЕ НЕСУТ ОТВЕСТВЕННОСТИ 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.




TECHNOGYM
DRI-FIT
Vitality
TECHNOGYM

AUSTER®

РАЗДЕЛ 2
ДИНАМИЧЕСКИЕ ПЕТЛИ

SPLIT KNEELING WOODCHOP / ДРОВОСЕК В РАЗНОЖКЕ



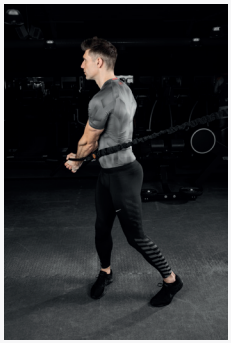

Исходное положение:

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.

WOODCHOP / 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



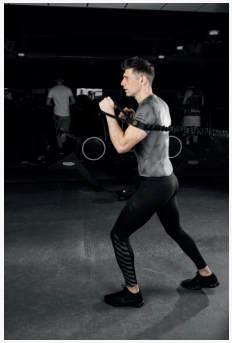

Исходное положение:

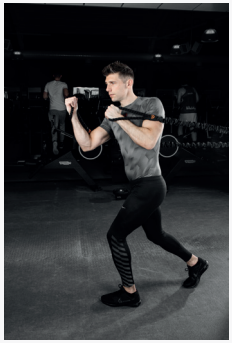
Расположитесь боком к точке крепления. Войдите в положение выпада, встав на голень левой ноги (если стоите на коленной чашечке, не опирайтесь на нее; больше переводите вес на мысок стопы). Расположите левое колено прямо под бедром, а правое колено - над ступней. Возьмитесь обеими руками за рукоять динамической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

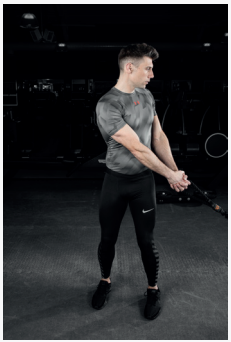
Начало движения:

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.

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.

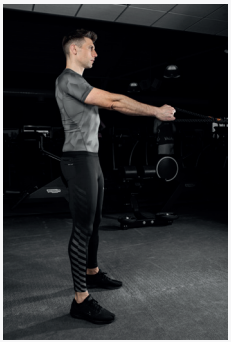
Начало движения:

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 рукояти динамических петель в обе руки. На старте руки прямые.

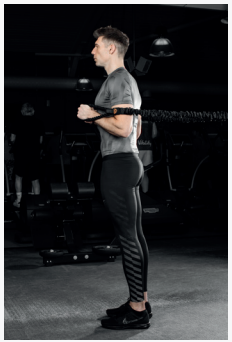
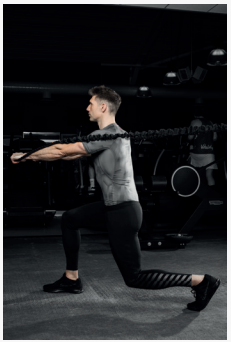
Начало движения:

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

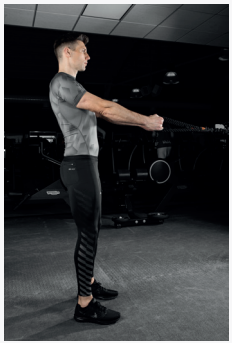
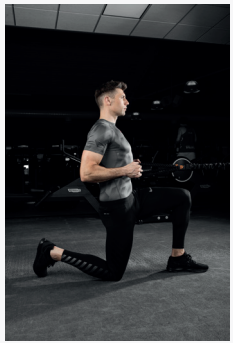
Начало движения:

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.

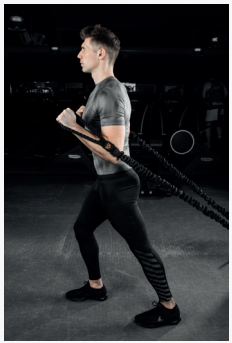
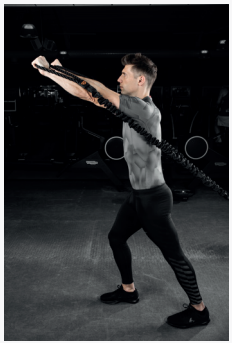
Начало движения:

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.

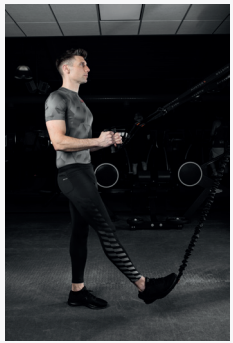
Начало движения:

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.

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.

BIRD DOG / 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.

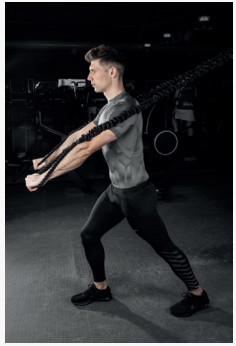
Начало движения:

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.

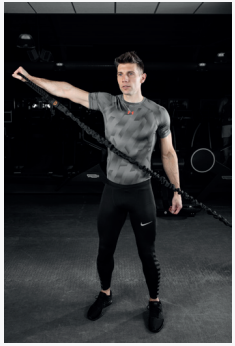
Начало движения:

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.

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 рукояти 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 рукоять петли.

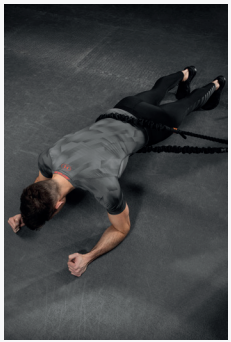
Начало движения:

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 е е н а т а л и и. П р и м и т е 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.

AUSTER®
AUSTERFIT.RU

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@fisio.training