

1) Упражнение « Гребля» в нижнем положении



- Сядьте на сиденье с выпрямленной спиной;
- Тяните за рукоятки, пока руки не соприкоснутся с телом и лопатки не приблизятся друг к другу, насколько возможно.

2) Упражнение «Шаг вверх»



- Встаньте напротив тренажёра по центру и активизируйте глубокие мышцы брюшного пресса, осторожно втягивая нижнюю часть живота. (Держитесь за рукоятки и поставьте одну из ступней на платформу);
- Сделайте шаг вверх и потяните руки вниз до полного выпрямления. Подтяните вверх ногу, которая не на платформе, сгибая её (нога на платформе выпрямляется);
- Тренируйте ягодичные мышцы и широчайшие мышцы спины для увеличения устойчивости средней части тела.

3) Упражнение на общую активизацию глубоких мышц пресса



- Встаньте по центру и активизируйте глубокие мышцы брюшного пресса, осторожно втягивая нижнюю часть живота;
- Держитесь за рукоятки. Руки выпрямите. Делайте очень маленькие качающие движения вверх и вниз;
- Убедитесь, что положение вашего тела и осанка остаются неизменными во время выполнения движения.



- Вы можете также выполнять движение с ногами, расположенными по диагонали к тренажёру, но верхняя часть тела должна быть развернута в сторону тренажёра.

ОО «ХУР»

тел. (8 804) 555 45 07 (бесплатный звонок), электронная почта sales@hur.su, сайт <http://hur.su>

ИНН 7806449450, ОГРН 1117847066314

5) Упражнение «Пила»



- Займите центральное положение и активизируйте глубокие мышцы брюшного пресса, осторожно втягивая нижнюю часть живота;
- Поворачивайте верхнюю часть тела в обоих направлениях и не забывайте контролировать среднюю часть корпуса.



6) Боксирующие движения

- Встаньте спиной к тренажёру;
- Активизируйте глубокие мышцы брюшного пресса, осторожно втягивая нижнюю часть живота;
- Выполняйте боксирующие движения руками, поочерёдно отводя лопатки.

7) Вращательное движение



- Активизируйте глубокие мышцы брюшного пресса, осторожно втягивая нижнюю часть живота;
- Слегка согните ноги в коленях;
- Выполняйте небольшие вращательные движения корпусом (понадобится вспомогательная ручка или перекладина) по диагонали назад, сохраняя положение

таза прямым по отношению к тренажёру.

8) Поочерёдная тяга руками



- Активизируйте глубокие мышцы брюшного пресса, осторожно втягивая нижнюю часть живота;
- Слегка согните ноги в коленях;
- Тяните поочерёдно рукоятки назад с помощью вытянутых прямых рук;
- Следите за тем, чтобы таз не вращался во время выполнения движения.

9) Тяга к подбородку вместе с вставанием



- Активизируйте глубокие мышцы брюшного пресса, осторожно втянув нижнюю часть живота;
- Слегка присядьте (см. рис.). Следите, чтобы поясничный отдел позвоночника оставался прямым;
- Будьте внимательны, не позволяйте коленям выдвигаться вперёд во время приседания;
- Поднимаясь, тяните за рукоятки до уровня подбородка, отводя локти в стороны.

10) Подъёмы на одной ноге



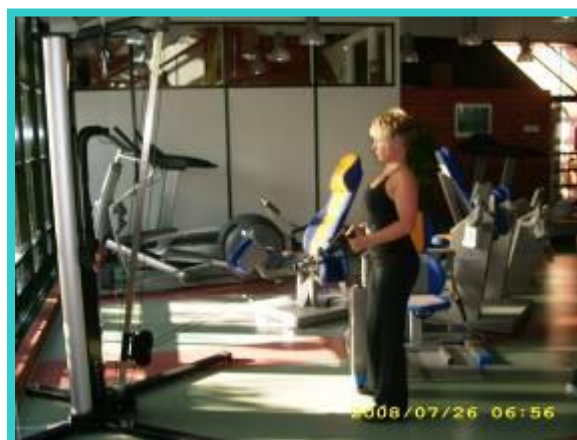
- Активизируйте глубокие мышцы брюшного пресса, осторожно втягивая нижнюю часть живота;
- Согните одну ногу в колене, держитесь при этом за рукоятки рукой с той же стороны тела, что и нога, отставленная назад;
- Встаньте и одновременно отведите руку назад;
- Выполняйте для каждой стороны тела попеременно. Тренируйте ягодичные мышцы и широчайшие мышцы спины вместе с глубокими мышцами живота.

11) Вращательное движение вперёд



- Активизируйте глубокие мышцы брюшного пресса, осторожно втягивая нижнюю часть живота;
- Слегка согните ноги в коленях;
- Выполняйте небольшие вращательные движения руками вперёд по диагонали, двигая таз вперёд.

12) Гребное движение к себе во время подъёма



- Активизируйте глубокие мышцы брюшного пресса, осторожно втягивая нижнюю часть живота;
- Слегка присядьте (см. рис.). Следите, чтобы поясничный отдел позвоночника оставался прямым;
- Будьте внимательны, не позволяйте коленям выдвигаться вперёд во время приседания;
- Когда поднимаетесь, тяните за рукоятки до уровня живота, сводя лопатки.

13) Диагональные мышцы живота - тренировка в положении стоя



- Поставьте одну ногу вперёд на длину шага, стойте спиной к тренажёру. Держите рукоятки через противоположное плечо обеими руками;
- Выполняйте вращательно-наклонные движения корпусом к ноге, выставленной вперёд, немного помогая себе руками.

14) Тренировка гибкости для грудных позвонков



- Сядьте на сиденье, спину держите прямой
- Тяните рукоятки к себе (и немного в стороны) поочерёдно с относительно высокой скоростью
- Вы можете позволить грудным позвонкам вращаться в соответствии с движением. Смотрите вперед.
- Постарайтесь не вращать запястьями.

15) Гребля в нижнем положении



- Вытяните верхние конечности вперед и наклоните тело вперед относительно положения тазобедренного сустава
- Смотрите прямо в пол по направлению вашего тела и хорошенько контролируйте шею
- Тяните, пока плечо не коснется туловища, сводя лопатки при выпрямлении спины.

16) Гребля в нижнем положении



- Вытяните верхние конечности вперед и наклоните тело вперед относительно положения тазобедренного сустава
- Старайтесь сохранять положение спины во время выполнения движения руками
 - Смотрите прямо в пол по направлению вашего тела и хорошенько контролируйте шею
 - Тяните плечо, пока оно не коснется туловища, сводя лопатки при выпрямлении спины

17) Растяжение отводящей мышцы лопатки



- Встаньте прямо в положение «ходьба»
- Установите рукоятку на высоту локтя
- Вытяните верхние конечности, отводя лопатку

18) Растяжение отводящей мышцы лопатки



- Встаньте прямо в положение «ходьба»
- Установите рукоятку на высоту локтя
- Вытяните верхние конечности вперед, поочередно разводя лопатки

19) Тяга вниз



- Сядьте прямо
 - Возьмитесь за рукоятку и удерживайте ее ладонями к себе. Держите её руками, широко расправив плечи
 - Подтяните перекладину к груди, позволяя лопаткам вернуться в исходное положение
- Обратите внимание на положение шеи и спины во время выполнения движения

20) Тяга вниз



- Сядьте прямо
- Возьмитесь за рукоятку и держитесь за неё ладонями, повернутыми к тренажеру
- Держите спину и шею в центральном положении и тяните рукоятку в направлении затылка, опуская лопатки вниз

21) Укрепление передних мышц шейного отдела позвоночника



- Прикрепите повязку для головы к тренажеру
- Сядьте прямо, положив скрещенные руки на плечи
- Наклоните корпус вперед. Помните, что необходимо держать спину и шею в центральном положении

22) Укрепление передних мышц шейного отдела позвоночника



- Прикрепите повязку для головы к тренажеру
- Сядьте прямо, положив на плечи перекрещенные руки
- Наклоняйте корпус по диагонали вперед, сохраняя центральное положение шеи и спины

23) Укрепление мышц шеи



- Прикрепите головную повязку к тренажеру
- Сядьте прямо с перекрещенными руками на плечах
- Наклоните корпус назад, сохраняя центральное положение спины и шеи

24) Плечевой сустав- Внутреннее вращение



- Встаньте прямо
- Поверните кисть в сторону живота

25) Плечевой сустав-Внешнее вращение



- Встаньте прямо и отведите верхнюю конечность в сторону
- Поверните кисть в направлении от корпуса

26) Плечевой сустав - Вытягивание



- Встаньте прямо
- Отведите верхние конечности назад

27) Плечевой сустав - Приведение



- Стойте прямо
- Отведите верхние конечности в стороны

28) Плечевой сустав - Сгибание



- Стойте прямо (спиной к тренажеру)
- Согните верхние конечности по направлению вверх

29) Плечевой сустав - Отведение



- Стойте прямо
- Отведите верхнюю конечность в сторону до горизонтального положения

30) Растяжение локтевого сустава.



- Стойте прямо
- Согните руку в локтевом суставе

31) Растяжение локтевого сустава.



- Стойте прямо
- Вытяните руку в локтевом суставе прямо

32) Отведение тазобедренного сустава



- С целью сохранения равновесия вы можете держаться за перекладину, которой снабжен тренажер
- Отводите нижние конечности в стороны

33) Вытяжение тазобедренного сустава



- С целью сохранения равновесия вы можете держаться за перекладину, которой снабжен тренажер
- Отводите нижние конечности назад

34) Приведение тазобедренного сустава



- С целью сохранения равновесия вы можете держаться за опору, предусмотренную на тренажере
- Подводите ногу с привязанным ремнем к другой ноге

35) Сгибание тазобедренного сустава.



- Стойте прямо
- Приставьте нижнюю конечность с ножным ремнем к другой ноге

36) Тазобедренный сустав. Вращение вовнутрь



- Сядьте на сиденье в положении прямо, колено согнуто под углом в 90 градусов
- Поверните нижнюю ногу внутрь, чтобы произошло внутреннее вращение в тазобедренном суставе

37) Тазобедренный сустав. Внешнее вращение



- Сядьте на сиденье прямо, колено согнуто под углом 90 градусов
- Поверните нижнюю ногу внутрь, чтобы произошло внешнее вращение в тазобедренном суставе

38) Тренировка на улучшение контроля над лопаткой



- Встаньте прямо
- Вращайте предплечье наружу и выполните внешнее вращение плечом
- Согните руку в плечевом суставе вверх

39) Приведение лопатки/Горизонтальное отведение плеча



- Стойте прямо
- Отведите плечо до горизонтального уровня и в то же время сдвиньте лопатки к позвоночнику

40) Функциональная растяжка спины



- Оттяните корпус назад и вращайте его в противоположную сторону

41) Функциональное сгибание спины



- Вращайте корпус вперед к нижней конечности противоположной стороны

42) Тренировка разгибающей мышцы спины и широчайшей мышцы
спины



- Активизируйте глубокие мышцы брюшного пресса, осторожно втягивая нижнюю часть живота
- Тяните спину, следуя за направлением скамьи
- Подтягивайте верхние конечности к корпусу поочередно.

43) Наклоны тела в стороны



- Активизируйте глубокие мышцы брюшного пресса, осторожно втягивая нижнюю часть живота
- Держитесь за рукоятки и наклоняйте корпус в стороны

44) Тренировка широчайшей мышцы спины и приводящей мышцы лопатки



- Встаньте прямо
- Тяните рукоятки, сводя лопатки к позвоночнику и приводя плечи в горизонтальное положение.

45) Приведение лопатки/Горизонтальное отведение плеча



- Встаньте прямо
- Приведите плечи в горизонтальное положение и в то же время сведите лопатки к позвоночнику

46) Тренировка живота



- Держитесь за рукоятки над головой
- Наклоните верхнюю часть тела вперед

47) Гребля на корточках



- Активизируйте глубокие мышцы брюшного пресса, осторожно втягивая нижнюю часть живота
- Сохраняйте положение поясничного отдела позвоночника и линию нижних конечностей
- Будьте внимательны, не позволяя коленям выдвигаться вперед во время приседания
- Выпрямляясь (поднимаясь), тяните рукоятки к животу, сводя лопатки.

48) Сгибание плечевого сустава/ Контроль над лопаткой



- Встаньте прямо
- Поднимайте верхние конечности вверх

49) Сведение лопаток в положении «стоя»



- Активизируйте глубокие мышцы брюшного пресса, осторожно втягивая нижнюю часть живота
- Тяните за рукоятки, пока верхняя часть рук не коснется корпуса.

50) Вытягивание локтевого сустава



- Встаньте прямо
- Вытяните руки вдоль тела

51) Усиление отводящей мышцы лопатки



- Слегка согните колени и бедра и наклоните корпус вперед
- Сохраняйте положение поясничного отдела и активизируйте глубокие мышцы брюшного пресса, осторожно втягивая нижнюю часть живота
- Вытяните руки вперед

52) Вытягивание бедра без опоры



- Активизируйте глубокие мышцы брюшного пресса, осторожно втягивая нижнюю часть живота
- Согните и отведите нижнюю конечность назад

53) Сгибание бедра



- Активизируйте глубокие мышцы брюшного пресса, осторожно втягивая нижнюю часть живота
- Согните и отведите нижнюю конечность вперед

54) Отведение бедра в сторону от опорной ноги



- Отводите нижние конечности вперед и в сторону от опорной ноги
- Упражнение активизирует пронацию лодыжки опорной ноги, приводящую мышцу бедра и внешнюю вращающую мышцу бедра

55) Отведение бедра назад и в сторону от опорной ноги



- Отводите нижние конечности назад в сторону
- Упражнение активизирует пронацию лодыжки опорной ноги. Оно также активизирует внешнюю вращающую мышцу колена, отводящую мышцу бедра и внешнюю вращающую мышцу бедра.

56) Приведение бедра из фронтального положения к опорной ноге



- Приведите нижние конечности из фронтального положения
- Упражнение активизирует пронацию лодыжки опорной ноги, внутреннюю вращающую мышцу колена, приводящую мышцу бедра и внутреннюю вращающую мышцу бедра.

ООО «ХУР»

Тел. (8 804) 333 45 07 (бесплатный звонок), электронная почта sales@hur.su, сайт <http://hur.su>
ИНН 7806449450, ОГРН 1117847066314

57) Приведение бедра из положения сзади к опорной ноге



вращающую мышцу бедра.

- Привести нижнюю конечность из положения сзади к опорной ноге
- Упражнение активизирует внутреннее вращение щиколотки опорной ноги, внешнюю вращающую мышцу колена, приводящую мышцу бедра и внешнюю

58) Укрепление сгибающей мышцы колена



- Держитесь за опорную перекладину
- Прикрепите ремешок к щиколотке
- Согните колено

59) Упражнение для укрепления поясничного отдела позвоночника/Устойчивости таза



- Пристегните ремешок к щиколотке
- Активизируйте глубокие мышцы брюшного пресса, осторожно втягивая нижнюю часть живота
- Вступите на платформу одной ногой и сделайте движение вперед второй согнутой ногой.

60) Функциональная тренировка мышц брюшного пресса



- Прикрепите ремешок к правой щиколотке
- Вступите на платформу левой ступней и, держась за ремешок, притяните его к плечу
- Перенесите нагрузку на левую ступню, поднимая вверх правую ногу. Поверните верхнюю часть корпуса налево, поднимая правую часть таза



61) Упражнение для шейного отдела позвоночника



- Прикрепите ремень тяги к головной повязке
- Согните колени и таз и наклонитесь вперед
- Удерживайте поясничный отдел позвоночника в центральном положении и активизируйте глубокие мышцы брюшного пресса, осторожно втягивая нижнюю часть живота
- Выполните сгибание и разгибание верхних конечностей с небольшим сопротивлением

62) Упражнение на повышение устойчивости поясничного и шейного отделов позвоночника



- Прикрепите ремень тяги к головной повязке
- Сохраняйте центральное положение поясничного отдела и активизируйте глубокие мышцы брюшного пресса, осторожно втягивая нижнюю часть живота.
- Сделайте шаг и поднимите левую ступню. Поверните верхнюю часть тела налево и поднимите согнутое правое бедро.

63) Упражнение на повышение устойчивости поясничного отдела позвоночника



- Встаньте на платформу прямо
- Сохраняйте центральное положение поясничного отдела и активизируйте глубокие мышцы брюшного пресса, осторожно втягивая нижнюю часть живота.
- Прикрепите ремешок к щиколотке и держитесь за рукоятку противоположной рукой
- Когда вы начинаете выполнять движение позвольте верхней конечности с рукояткой выпрямиться перед согнутым коленом и бедром
- Отводите кисть прямо назад и вытягивайте нижние конечности назад
- Упражняйте противоположные ягодичные мышцы и широчайшие мышцы, повышая устойчивость средней части тела