



ОРБИТРЕК

Эллиптический тренажёр «Орбитрек» предназначен для кардиотренировок и совмещает в себе возможности беговой дорожки и степпера. Фактически этот тренажёр заменяет собой несколько типов упражнений, таких как пробежка по стадиону, прыгалки и ходьба на лыжах.

Этот спортивный снаряд рассчитан на развитие выносливости и наработки силовых показателей.

Данное оборудование устанавливается на спортивных уличных площадках и предназначено для лиц старше 14 лет.

Пользователь ставит ноги на специальные подножки и, удерживаясь за вертикальные рукоятки, шагает, сгибая ноги в коленях, помогая себе руками, движениями вперед и назад, как при ходьбе. Такие упражнения развивают координацию движений, и укрепляют мышцы и суставы тела.



ХОС РАЙДЕР

Данный тренажёр для улицы - это находка для людей, желающих поддерживать свою форму в порядке. Тренажёр «Хос райдер» включает и взаимодействует при работе с основными группами мышц. Особенность этого маленького, но уникального тренажёра - двойное движение: одновременно тяга руками и жим ногами. Следовательно, выполнение упражнений на данном гимнастическом

снаряде, позволяет задействовать практически все базовые группы мышц. Он способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, в полном объёме развивает мышцы спины, ног, пресса и плечевого пояса. Более того биомеханические свойства тренажёра «Хос райдер» позволяют Вам равномерно распределять силовую нагрузку на тело, что значительно снижает травматичность суставов и сухожилий.

Устройство состоит из двух частей: сиденья и опоры для ног, совмещённой с рукоятью. Размещаясь на сидение, ноги ставят на подставки, ладонями захватывают ручки тренажёра. При подтягивании рукояти к корпусу, сидение приподнимается вместе с человеком. При возвращении в стартовое положение – оно опускается обратно.

Ограничения: от 12 лет



БРУСЬЯ

При тренировках на этом уличном тренажёре занимающийся занимает положение упора в висе на выпрямленных руках. Начало любого движения из такой позиции позволяет мускулатуре подготовиться к работе, что позволит избежать травмирования.

Наиболее часто брусья используются для выполнения отжиманий с различной постановкой рук и разных видов подъемов ног.

При отжимании на брусьях, в нижнем положении, локти оказываются отведены далеко назад. Такая высокая амплитуда движений, осуществляемая под нагрузкой, способствует растягиванию грудных мышц и повышает их эластичность.

Ограничения: от 14 лет



ВОЗДУШНЫЙ ХОДОК

Уличный тренажёр предназначен для тренировки мускулатуры ног, укрепления голеностопных, коленных и тазобедренного суставов. Занятия на этом спортивном снаряде повышают эластичность связочного аппарата и способствуют развитию гибкости, а получаемая аэробная нагрузка оказывает благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Однако, следует учитывать, что движения, которые тренирующийся выполняет на этом тренажере, не являются имитацией ходьбы. Тренировочная нагрузка больше похожа на смесь между ходьбой на лыжах и упражнениями на растяжку при продольном шпагате. При выполнении упражнений на этом уличном тренажёре, занимающийся встает на специальные подножки, закрепленные на подвижных опорах, и, держась за поперечный поручень, осуществляет встречное движение ногами, вперед и назад.

Увеличение или уменьшение тренировочной нагрузки осуществляется за счет изменения амплитуды и скорости выполнения упражнения, а также количества повторений. В процессе тренировки, тело необходимо удерживать ровно, движения ног осуществлять плавно, постоянно контролируя каждую стадию движения.

Ограничения: от 14 лет



ЖИМ НОГАМИ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ

Уличный тренажер двойной в процессе тренировки обеспечивает мягкую эффективную нагрузку на передние, задние и боковые мышцы бедра. Значительному воздействию подвергаются также мышцы голени и ягодиц. Суставы коленей, подвергаемые риску травматизма при обычных приседаниях, при

занятиях на этом спортивном снаряде работают в наиболее щадящем режиме.

Занимающийся садится на сидение, берётся за его боковые ручки, упирает ноги в подножки расположенные на центральной стойке, и, разгибая и сгибая колени, выполняет «жим ногами». Нагрузка на мускулатуру осуществляется за счет собственного веса человека. Снаряд рассчитан на одновременное использование двумя занимающимися массой по 120 кг. Допустимая ударная нагрузка на амортизаторы не более 300 Дж. При выполнении упражнений рекомендуется максимально избегать избыточного выпрямления коленных суставов.

Ограничения: от 12 лет



ТРЕНАЖЁР ДЛЯ ЯГОДИЧНЫХ, ПРИВОДЯЩИХ И ОТВОДЯЩИХ МЫШЦ БЕДРА

Уличный тренажёр двойной рассчитан на развитие мышц ног, пресса и спины, развития координации движений. Занятия на этом спортивном снаряде оказывают эффективную нагрузку на косые мышцы живота

и, в меньшей степени, на прямые. Также в работу вовлекаются глубокие мышцы спины и квадратные мышцы поясницы.

Физические занятия на открытом воздухе на этом тренажёре, улучшают общий тонус мускулатуры, увеличивают подвижность суставов и эластичность связок.

Занимающийся встаёт на площадку, берётся за рукоятки, и, удерживая в вертикальном положении верхнюю часть тела, осуществляет раскачивание нижней частью тела. При выполнении упражнения необходимо добиваться максимального напряжения боковой мускулатуры в области талии. Верхняя часть тела должна быть выпрямлена и неподвижна.

Ограничения: от 14 лет



АТЛЕТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС 1

Тренажёр позволяет нескольким лицам (2-3) заниматься одновременно.

Состоит из следующих элементов: турник-перекладина; турник для подтягиваний широким параллельным хватом; брусья опорные; шведская

стенка; гимнастическая перекладина, на которую можно подвешивать спортивные кольца, веревочную лестницу, канат или пилон. Предназначение: для упражнений на трапециевидные и широчайшие мышцы спины, груди, бицепс, трицепс .

Категория: для общего физического развития на открытом воздухе лицами различной подготовки от 16 лет.



АТЛЕТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС 2

Уличный спортивный комплекс для подростков и взрослых. Способствует поддержанию хорошей физической формы, прорабатывает все группы мышц: бицепсы, трицепсы, пресс, мышцы плечевого пояса, спины, груди и т.д. Компактный, подходит для малых территорий.

Состоит из следующих элементов: турник для подтягиваний широким параллельным хватом; брусья опорные; шведская стенка; гимнастическая перекладина, на которую можно подвешивать спортивные кольца, верёвочную лестницу, канат или пилон; доска для пресса и жима штанги с регулируемым углом наклона; упор для штанги.

Категория: для общего физического развития на открытом воздухе лицами различной подготовки от 16 лет.



ТРЕНАЖЁР МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Тренажёр предназначен для двух одновременно занимающихся человек. Занимающийся, держась за рукоятки тренажёра, вращает штурвал в сторону, что обеспечивает проработку мышц рук и плечевого пояса. Изменение нагрузки происходит за счёт изменения количе-

ства повторений и интенсивности выполнения упражнения занимающимся.



ТРЕНАЖЁР ДЛЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА НЕЗАВИСИМЫЙ

Тренажёр имеет два различных по высоте уровня.

Тренажёр служит для разработки мышц и суставов рук, укрепления мышц плеч и верхних

частей тела, усиливает гибкость и подвижность плечевых суставов. Тренажёр рассчитан на тренировку четырех человек. Для начала упражнения необходимо взяться руками за рукоятки. Далее из исходного положения, крепко держась руками, начать круговые движения. Конструкция тренажера разработана совместно с профессиональным тренером.

Допустимая нагрузка 150 кг.



ТРЕНАЖЁР БЛОЧНАЯ РАМА

Предназначение: эффективная проработка мышц верхнего плечевого пояса, рук, груди, спины, ног с применением различного типа ручек.



СКАМЕЙКА ДЛЯ ПРЕССА

Уличный спортивный тренажёр предназначен для укрепления пресса и мышечного корсета позвоночника. Ускоряет кровообращения в данных областях тела, обеспечивается интенсивное обогащение мышц кислородом.

В качестве нагрузки используется собственный вес занимающегося.

Категория: для общего физического развития на открытом воздухе лицами различной подготовки от 16 лет.

Использование:

Лечь на широкую платформу, поместить ноги под валик, выполнить несколько подъемов корпуса.



ШВЕДСКАЯ ЛЕСТНИЦА

Принцип действия: пользователь, держась руками за рукоятки, подтягивается.

Тренируемые мышцы: ягодицы, ноги, пресс, руки, спина.