



ОРБИТРЕК

Эллиптический тренажер «Орбитрек» предназначен для кардиотренировок и совмещает в себе возможности беговой дорожки и степпера. Фактически этот тренажер 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.

Использование:

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

Уличный тренажер «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. Выполнение упражнений на данном тренажёре, 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» позволяет Вам равномерно распределять силовую нагрузку на тело, что значительно снижает травматичность суставов и сухожилий.

Использование:

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.



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

Использование:

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.



ВОЗДУШНЫЙ ХОДОК

Тренажёр «Воздушный ходок» 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 учиты-

вать, что движения, которые тренирующийся выполняет на этом тренажёре, не являются имитацией ходьбы. Тренировочная нагрузка больше похожа на смесь между ходьбой на лыжах и упражнениями на растяжку при продольном шпагате.

Использование:

При выполнении упражнений на этом тренажере, занимающийся встает на специальные подножки, закреплённые 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.



ЖИМ НОГАМИ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ

Уличный тренажёр 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.

Использование:

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 до 120 кг. При выполнении упражнений рекомендуется максимально избегать избыточного выпрямления коленных суставов.



ЖИМ СИДЯ ОТ ГРУДИ

Уличный тренажёр «Жим сидя от груди» предназначен для развития большой грудной, трехглавой мышцы плеча и передней части дельтовидной мышцы. Две разнонаправленные рукоятки тренажёра позволяют изменять нагрузку на мускулатуру. Тренажёр представляет собой стойку с подвижными рычагами взаимосвязанными с сидением.

Использование:

Занимающийся садится на сидение кресла, берётся за рукоятки, и начинает отжимать их вперёд и вверх, поднимая себя через систему рычагов. По достижении максимальной точки, также, плавно, осуществляется движение обратно.



МАССАЖЁР

Предназначен для выполнения массажных упражнений, массажа мышц туловища. Способствует расслаблению.

Использование:

Тренажёр, состоящий из двух частей спроектирован так, чтобы в одно время могли заниматься один или два человека, один другому не мешая. Тренажёр рассчитан на тренировку 2 пользователей. Пользователь, хватаясь руками за ручки тяги, поднимает его вверх-вниз, катая валиком по спине. Другой пользователь прислоняется к валикам другой стороны тренажёра и выполняет движения спиной по катанию валиков, выполняя расслабляющие упражнения, массируя спину.



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 на-

грузку 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.

Использование:

Занимающийся встает 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.



ТЯГА СВЕРХУ

Уличный тренажёр двойной оказывает эффективное воздействие на мышцы груди, рук и верхнего плечевого пояса. Представляет собой стойки с закрепленными на ней подвижными рычагами и сидениями. Рукоятки тренажера выполнены таким образом, чтобы было возможно обеспечить тягу как узким, так и широким хватом.

Использование:

Занимающийся садится на сидение, берется руками за рукоятки рычагов, и тянет их на себя, вниз, поднимая свой собственный вес. После достижения нижней точки, начинает движение обратно.



ТРЕНАЖЁР ПРЕССА АНАТОМИЧЕСКИЙ 1

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.

Использование:

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



ТРЕНАЖЁР ПРЕССА АНАТОМИЧЕСКИЙ 2

Снаряд, предполагающий занятия с собственным весом спортсмена. Предназначен для одного занимающегося. Эффективен для укрепления мышц пресса, подходит для выполнения упражнений на растяжку мышц и связок ног, рук, туловища. В качестве нагрузки используется собственный вес занимающегося.

Использование:

Стать спиной к широкой платформе, взяться руками за опору, поместить ноги под валик, выполнить несколько подъемов корпуса.



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; доска для пресса и жима штанги с регулируемым углом наклона; упор для штанги.

Предназначение: для упражнений на трапециевидные и широчайшие мышцы спины, груди, бицепс, трицепс.



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.

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

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



СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ВОРКАУТ

Спортивный комплекс предназначен для активного отдыха детей и взрослых. Спортивное оборудование состоит из брусьев, рукохода, перекладин, гимнастической скамьи, шведок, сетки полипропиленовой и трапа.

Вес одного пользователя не должен превышать 80 кг.



ТУРНИК

Тренироваться на турнике могут одновременно 4 человека.

Занятия на турнике способствуют укреплению мышц спины, рук, плеч, груди, а также живота; если вы имеете постоянный доступ к оборудованию, вам не понадобится поднимать штангу и гири с гантелями для того, чтобы хорошенько проработать верхнюю часть туловища целиком.

При работе на турнике задействованы практически все мышцы человека, а особенно мышцы рук и спины. Кроме этого, занятия на данном снаряде положительным образом отражаются на позвоночнике занимающегося и способствуют созданию правильной осанки, а также приводят к общеукрепляющему эффекту.



ТУРНИК ДВОЙНОЙ – МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ

Двойной турник с регулировкой высоты перекладин. Уличный спортивный тренажер развивает и укрепляет мышцы рук, плечевого пояса, спины и груди. Упражнения на турнике оказывают прекрасные воздействия на позвоночник и организм в целом.

Использование:

Повисните на турнике, выбрав нужную вам ширину и способ хвата. Сделайте тяговое движение вверх, одновременно с этим делая выдох. Движение должно осуществляться за счёт движения лопаток. Движение лучше выполнять в полную амплитуду. В верхней точке подбородок должен располагаться выше уровня турника, а локти — практически прижиматься к корпусу. Плавно опуститесь вниз, делая вдох. Спуск по времени должен равняться подъёму. В нижней точке полностью выпрямите руки и расслабьте мышцы спины, сделайте паузу на одну секунду, после чего выполните ещё одно повторение.

Одновременное количество занимающихся: 2 человека.

Допустимый вес занимающегося: 90 кг.