



Life Gear G5 (63140)

Введение

Ваше тело нуждается в тренировках, если Вы желаете поддерживать его в хорошей форме. Тем не менее, наш сегодняшний образ жизни, в особенности в наших городах, в основном пассивен и не позволяет нам проводить достаточную физическую тренировку для того чтобы избавиться от напряжения, которое кроется внутри нас, а также для устранения негативных последствий питания, высококалорийного и богатого жирами.

Ваш домашний тренажерный центр ТИТАН является помощью для тех, кто хочет тренироваться в комфортных условиях дома, в удобное для себя время.

Несколько советов по вопросам здоровья и режима тренировок.

Для фитнес- тренировок разработаны методы, ориентированные на тренировку силы и силовой выносливости. Это означает, что упражнения с малыми весами (прим. 40-50% индивидуальной "максимальной силы") нужно повторять 15-20 раз. Методика бодибилдинга основывается на выполнении упражнений с большими весами (прим. 60-80% "максимальной силы") повторяются 8-10 раз. Такие силовые упражнения не рекомендуются новичкам. Максимальной силой считается та сила, которую способен применить человек, чтобы поднять один раз максимально тяжелый груз.

Когда Вам заниматься?

Вы должны выделить время для Ваших тренировок в ежедневном, обычном плане. Тем не менее, Вы должны принять во внимание, что:

Вы не должны делать никаких физических упражнений в течении 45 минут перед принятием пищи или питьем.

Вы не должны делать никаких физических упражнений за час до отхода ко сну, так как это может стать причиной бессонницы.

Как долго заниматься каждый день?

Настоятельно советуем начинать с десяти минутных упражнений, постепенно переходя на более продолжительные занятия, в идеале по 30 минут (3 или 4 раза в неделю).

Техника безопасности во время тренировки.

- Новички должны избегать упражнений с большими тяжестями.
- На начальной стадии тренировочной программы пользуйтесь только таким весом, с которым Вы можете проделать упражнение 15 раз, не сбив дыхание.
- Сохраняйте равномерное дыхание (выдох при совершении усилия, вдох при ослаблении сопротивления). Не учащайте дыхание!
- Движения должны быть ровными, без рывков и ускорений.
- Чтобы не нагружать чрезмерно суставы, не совершайте движения в суставах с полной амплитудой, т.е. до полного сгибания или разгибания конечности.
- При выполнении упражнений тренируемая мускулатура должна постоянно находиться в напряжении.
- Всегда держите спину прямо. Не прогибайтесь и не горбитесь, выполняя упражнения. Помните, что мышцы крепнут быстрее, чем суставы и связки, поэтому увеличивайте вес отягощений постепенно.

Внимание! Приведенные выше и следующие указания к тренировкам предназначены только для здоровых людей!

Как готовиться к тренировкам?

Абсолютно необходим предварительный разогрев примерно в течении 5 минут, так как это подготовит Ваше сердце, легкие и мышцы к более эффективной проработке без риска навредить себе.

Как планировать последовательность упражнений?

В начале, прорабатывайте верхнюю часть Вашего тела, затем переходите к нижней части. Повторите такой же набор упражнений 3 или 4 раза в течении первой недели, при одинаковых условиях. Вы постепенно выстроите Вашу программу тренировки в зависимости от Вашего прогресса в физическом плане.

Мы рекомендуем следовать прогрессивной программе до тех пор, пока спустя 15 недель Ваши занятия будут длиться по 30 минут каждый день.

Данная программа является в некотором роде лишь путеводителем, поэтому естественно, что каждый должен адаптировать ее к своему телу, исходя из отдельных потребностей, а не выпуская из внимания то, что любые тренировки с повышенными нагрузками могут быть вредны.

Не ставьте перед собой нереальные, недостижимые цели, делайте упражнения легко, получая удовольствие, как под поддержании формы, так и при возвращении в нее. Во время Ваших первых тренировок на домашнем тренажере Вы должны начинать с самого низкого уровня и постепенно повышать его на 5% для каждого упражнения для того, чтобы достичь 70% эффективности при максимальных значениях сердечной активности на третьей неделе.

Не забывайте разогреваться до и расслабляться после занятий.

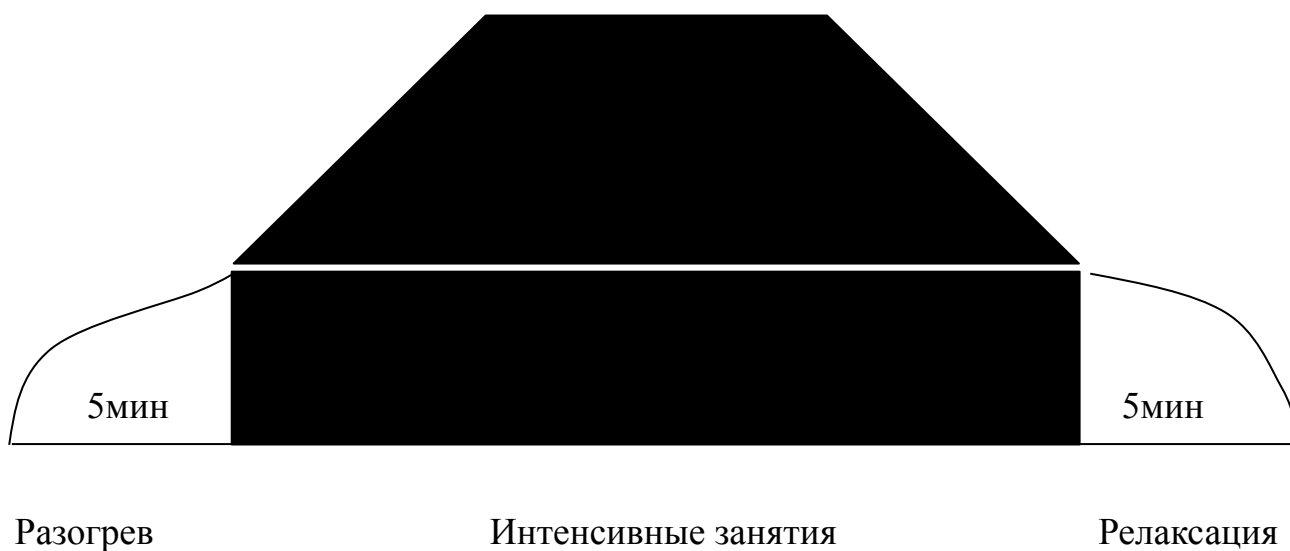
Вам понадобится от 5 до 10 минут для разогрева тела путем увеличения циркуляции крови и снабжения мышц большим количеством кислорода для того, чтобы подготовить Ваше тело к упражнениям.

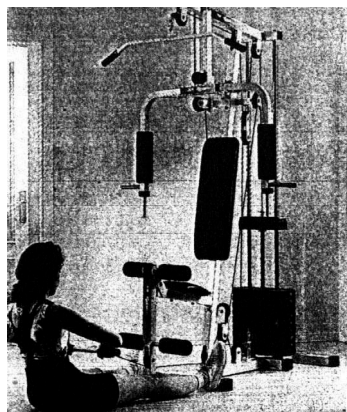
Настолько же важен простой период релаксации и снижения нагрузок, так как в противном случае внезапный перерыв в занятиях может привести к увеличению местного кровообращения к рукам и ногам и стать причиной повышенной нагрузки на сердце.

Справочная таблица

200						
180						
160						
140	80%					
120	70%					
100	60%					
80	50%					
	20	30	40	50	60	70

Ваш разогрев и релаксация могут иметь форму приседаний- подъемов и упражнений на растяжение либо мягкая работа на Вашей домашнем тренажере TITAN.

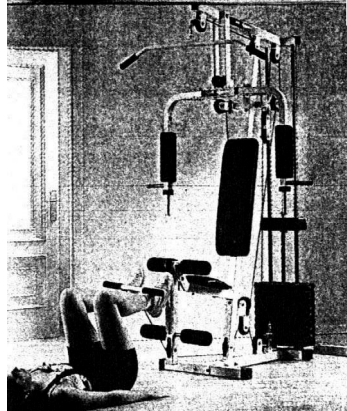




Гребля с помощью нижнего блока.

(Трапецевидные широкие спинные мышцы, мускулатура спины и плечевого пояса, сгибатели рук.)

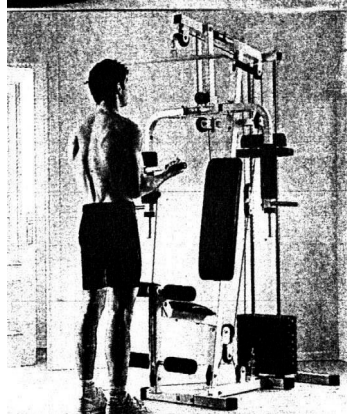
Соедините короткий гриф с нижним тросом. Сядьте на пол, спина прямая, упритесь ступнями в стабилизатор. Напрягите ноги, слегка согнув их в коленях. Распрямитесь изгибая спину и тяните гриф к груди, стараясь прижимать локти к корпусу.



Поднятие колен.

(Флексорные мышцы пресса)

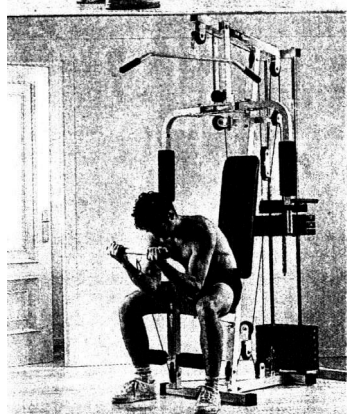
Соедините гриф с нижним тросом. Положение лежа на спине, ноги почти полностью растянуты, большие пальцы ног смотрят вверх. Поместите гриф между ступнями и притягивайте колени как можно ближе к груди.



Сгибание рук стоя.

(Бицепс, флексорные мышцы на предплечьях)

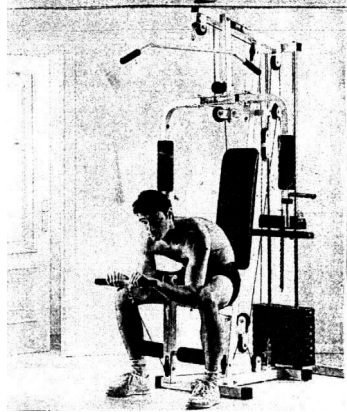
Прикрепите короткий гриф к нижнему тросу. Встаньте лицом к тренажеру, возьмите гриф хватом снизу. Прямые руки расположены перед бедрами, локти прижаты к корпусу. Сгибайте руки в локтях и возвращайтесь в исходное положение.



Прокачивание предплечий.

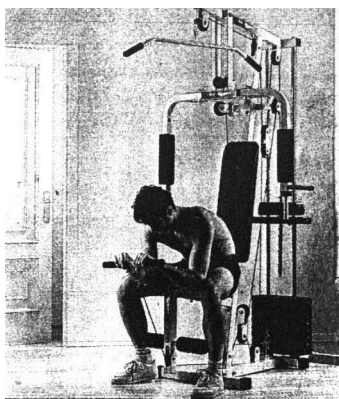
(Бицепс, флексорные мышцы в предплечьях)

Соедините гриф с нижним тросом и установите резиновые протекторы в верхний паз. Сядьте на сидение и слегка наклонитесь вперед. Держите рукоятку грифа и сгибайте руки в кистевых суставах, упираясь в резиновые протекторы. Поднимайте гриф вверх дугообразными движениями.



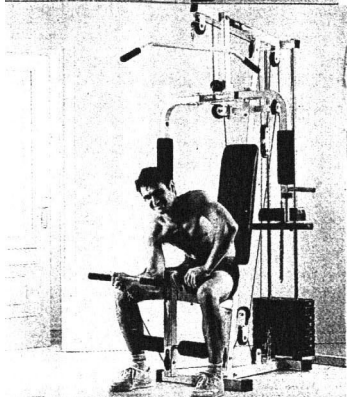
Реверсивное давление.

Положение аналогичное предыдущему упражнению, за исключением того, что Вы держите гриф противоположным способом. Вы должны обнаружить, что верхние границы усилий при этом упражнении ощутимы не в результате работы бицепса, а в результате давления на предплечье.



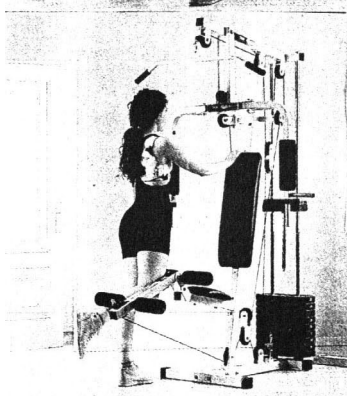
Проработка запястий. (Флексорные мышцы предплечий)

Соедините гриф с нижним тросом и установите резиновые протекторы в верхний паз. Сжимая руки в локтевых суставах и удерживая рукоятки планки, прогибайте запястья как можно сильнее. Если Вы возьмете рукоятку обратным способом. Вы сможете проработать мышцы-антагонисты (разгибатели) на предплечье.



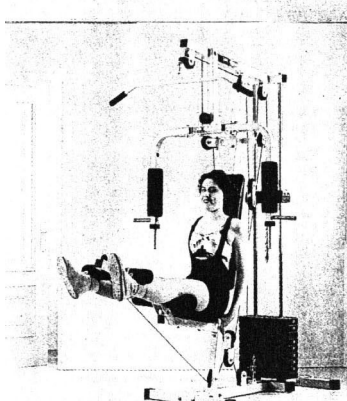
Блок для бицепса.

Ухватите рукоятку грифа предплечьями, держа их на роликах. Так Вы сможете поднимать ее и прорабатывать бицепс мышцы.



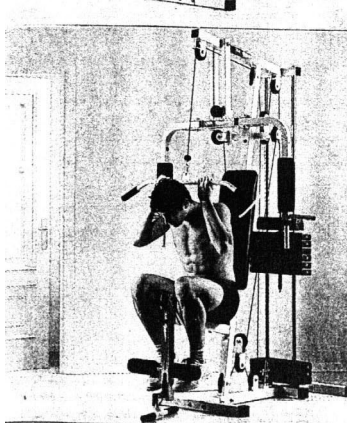
Проработка ног. (Большие ягодичные мышцы)

В этом упражнении Вы прорабатываете одну ногу за раз. Установите резиновые протекторы в верхний паз. Сжимая заднюю часть ноги и упираясь коленом на два ролика, поднимайте ногу как можно выше.



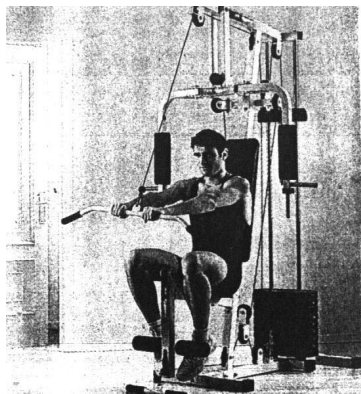
Растяжка ног. (Прямые мышцы бедра, разгибатели ног)

Установите резиновые протекторы в нижний паз. Медленно разгибайте ноги в коленных суставах и медленно возвращайтесь в исходное положение.



Группа мышц пресс-спина. (Внутренняя широкая спинная мышца, брюшные мышцы)

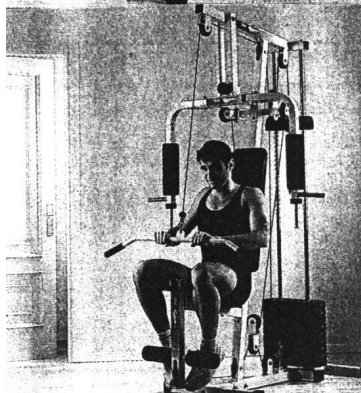
Соедините широкий гриф с верхним блоком и установите резиновые протекторы в верхний паз. Упритесь коленями в нижнюю часть валиков, так чтобы Вас не поднимало во время выполнения упражнения. Наклоняйтесь вперед до уровня талии, делайте повторительные вперед-назад как можно сильнее. (В некоторых моделях предусмотрена специальная лямка)



Пресс на вытянутых руках.

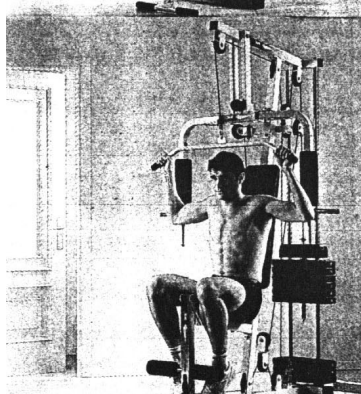
(Широкая спинная мышца, брюшные мышцы)

Соедините гриф с верхним тросом, сядьте спиной к агрегату и схватите рукоятки выпрямленными руками. Тяните гриф как можно дальше вниз дугообразным движением. Наклоняйтесь впереди для увеличения радиуса дуги.



Трицепс.

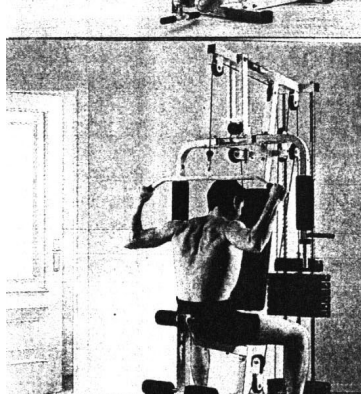
Прикрепите гриф к верхнему блоку. Сядьте спиной к тренажеру, руки согнуты в локтевом суставе. Медленно выпрямляйте руки от груди, локти прижаты к корпусу.



Тяга блока к груди.

(Широкая спинная мышца, задняя дельтовидная мышца, бицепсы рук, трапециевидная мышца)

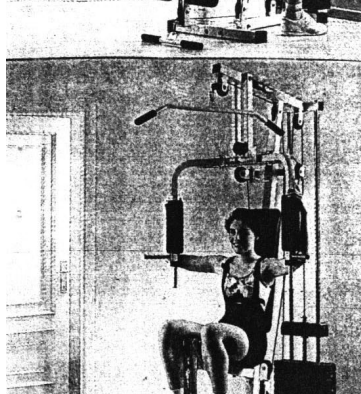
Соедините широкий гриф с верхним тросом и установите резиновые протекторы в верхнее положение. Возьмитесь за гриф широким хватом сверху. Удерживайте рукоятки, изгибайте спину, тяните гриф вниз к груди и медленно возвращайтесь в исходное положение.



Тяга блока за голову.

(Широкая спинная мышца, трапециевидная мышца, трицепсы, дельтовидная мышца)

Сядьте прямо, лицом к агрегату. Поднимите руки вверх и возьмитесь за перекладину блока (широким хватом). Тяните перекладину к затылку и затем медленно возвращайтесь в исходную позицию.



Баттерфляй.

(мускулатура грудной клетки и передние пучки дельтовидной мышцы)

Установите рычаг тренажера на упражнение баттерфляй, предварительно разблокировав рычаги. Сядьте прямо, прислонитесь к спинке. Положите предплечья на боковые валики так, чтобы между грудной клеткой и плечом был прямой угол. Внутренней стороной предплечий смещайте валики перед собой к центру и медленно возвращайте в исходное положение.