



**Тренировки
на уличных
тренажерах
– доступно
и эффективно!**

**Поддерживать здоровый
дух и здоровое тело
можно, пользуясь
уличными тренажерами.**



Преимущества занятий во дворе:

- Физические упражнения на воздухе сжигают больше калорий, нормализуется обмен веществ
- Тренировать выносливость можно в любом возрасте
- Заниматься в любое удобное время
- Тренировки можно совмещать с прогулками с детьми и внуками
- Тренажеры просты в использовании
- Доступны бесплатные физические упражнения любой продолжительности.



Безопасность конструкций гарантирована производителем. Обо всех поломках тренажеров необходимо сообщать в управляющую компанию.

ВИДЫ СПОРТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ

Все тренажеры делятся на 2 группы:

КАРДИО

Обеспечивают длительные активные движения: **степ, шагомер, велосипед**



СИЛОВЫЕ

Прокачивают определенные группы мышц: **жим, тяга, турники, брусья**



КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОДОЙДУТ ДЛЯ НОВИЧКОВ?

СОБЛЮДАЙТЕ простые рекомендации, и тогда любые занятия на уличных тренажерах на свежем воздухе будут полезными и эффективными.

ЛЮБАЯ ТРЕНИРОВКА должна начинаться с разминки, она увеличивает кровоснабжение мышц и разогревает тело. Качественная разминка снижает риск травматизма.

НАБОР УПРАЖНЕНИЙ для первых занятий должен быть минимальным, так тело легче адаптируется к физическим нагрузкам. Включите обязательно следующие элементы:



- **Кардио-упражнения** (аэробные), разновидности ходьбы и бега для укрепления кровеносных сосудов и сердца.
- **Силовые тренировки** для конкретных групп мышц + можно использовать спортивные снаряды (гантели).
- **Для развития гибкости** тела должны быть медленные плавные упражнения, которыми невозможно повредить связки.

КОМПЛЕКС ЗАНЯТИЙ НА УЛИЧНЫХ ТРЕНАЖЕРАХ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ РАЗНЫХ МЫШЦ ТЕЛА:

- Эллипс — 10 минут
- Жим верхней тяги
- Гиперэкстензия
- Твистер
- Гребля — 5 минут
- Вертикальная тяга

УПРАЖНЕНИЯ НА КАРДИОСНАРЯДАХ:

- Лыжник — 10 минут
- Степпер
- Велотренажер
- Гребля
- Твистер



УЛИЧНЫЙ ТРЕНАЖЕР «ГРЕБЛЯ»

**Укрепляет мышцы спины,
рук, плеч, пресса, ног.
Развивает сердечную
мышцу, нормализует
работу кровеносной
системы, что улучшает
выносливость организма.**

- **Сесть на сидение**
- **Взяться руками
за рукоять**
- **На вдохе потянуть**
- **На выдохе в исходное
положение.**



УЛИЧНЫЙ ТРЕНАЖЕР «ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ»

Укрепляются мышцы спины,
ягодичные, бедер.

Помогает избавиться от жировых
отложений в области живота.

Главное – не допускать
чрезмерного прогиба в области
поясничного отдела, все движения
делать плавно, без рывков.

- Расположиться лежа
на площадке
- Упереться задней стороной
голеностопа в планку
- Руки за голову, либо на поясе
или скрестить на груди
- Выполнять наклоны верхней
части тела вниз
- Медленно возвращаться
в исходное положение.



УЛИЧНЫЙ ТРЕНАЖЕР «ЖИМ НОГАМИ»

Снаряд прорабатывает четырехглавую мышцу и заднюю поверхность бедра, развивают и поддерживают в тонусе ягодицы и ноги. Максимальный эффект от занятий, если полностью разгибать согнутые конечности.

- Сесть на специальную площадку
- Упереться ногами в поручни конструкции
- На вдохе нажать на платформу
- На выдохе вернуться в исходную позицию.

«Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения»

