

FT-CROSSRINGS



КОЛЬЦА ГИМНАСТИЧЕСКИЕ 23,5 CM



КОЛЬЦА ГИМНАСТИЧЕСКИЕ 23,5 CM

СПЕЦИФИКАЦИЯ:

- Использование: коммерческое / домашнее
- Максимальная нагрузка, кг: 330 кг (указана для пары колец, должна быть равномерно распределена между двумя кольцами). Не превышать нагрузку!
- Диаметр изделия, мм: 235
- Диаметр хвата, мм: 32
- Стропы с разметкой 1-15 футов
- Гарантия при домашнем использовании, месяцев: 12
- Гарантия при коммерческом использовании, месяцев: 6
- Уход за изделием: протирать мягкой тканью, смоченной в мыльном растворе. Не рекомендуется использовать растворители и агрессивные моющие средства. Не подлежит обязательной сертификации. Не требует особых условий хранения.

ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЯМИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ!

Некоторые упражнения могут быть опасными. Если вы не уверены, обратитесь за советом к опытному человеку, такому квалифицированному тренеру или другому эксперту.



ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Гимнастические кольца разработаны для обеспечения максимальной безопасности во время тренировок. Но никакие меры не могут полностью исключить риск.

Обратите внимание на следующие инструкции.

- Внимательно прочитайте это руководство перед первым использованием и сохраните его для использования в будущем.
- Пользователь несет полную ответственность за выбор безопасного местакрепления и правильную установку гимнастических колец, а также за риск получения травм в ходе тренировки.
- Внимательно проверяйте правильность установки колец и проверяйте их перед каждым использованием. Кольца должны устанавливаться только взрослыми.
- Храните эти кольца в недоступном для детей и домашних животных месте.
- Дети могут использовать их только под наблюдением взрослых.
- Не вносите никаких изменений в конструкцию.
- Кольца не могут быть использованы в качестве терапевтического оборудования.

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

- Только один человек может пользоваться этими кольцами одновременно.
- Информировать всех других пользователей о возможных рисках и опасностях.
- Настоятельно рекомендуется проконсультироваться с врачом перед началом любой программы тренировок.
- Если вы имеете какое-либо заболевание или чувствуете боль во время использования гимнастических колец - немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу!
- Регулярно проверяйте все части оборудования на предмет повреждений или износа. Не используйте поврежденное или изношенное оборудование. Изношенные или вышедшие из строя детали необходимо немедленно заменить.
- **ВНИМАНИЕ!** Перенапряжение во время тренировки может привести к серьезной травме или даже смерти.

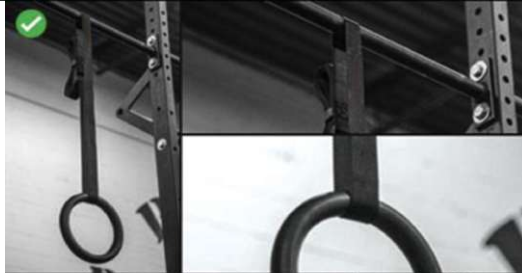


Если вы почувствуете слабость, немедленно прекратите тренировку!

ПРОВЕРЯЙТЕ СТРОПЫ НА ПРЕДМЕТ НАЛИЧИЯ ПОВРЕЖДЕНИЙ ПЕРЕД КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКОЙ (пренебрежение этим простым правилом может существенно повышает риск получения серьезных травм в ходе тренировки).

			
Стропа не имеет признаков износа.	Стропа имеет признаки износа.	Швы не имеют признаков износа.	Швы имеют признаки износа.
Использовать можно	Использовать НЕЛЬЗЯ	Использовать можно	Использовать НЕЛЬЗЯ

	
ПРАВИЛЬНО	НЕ ПРАВИЛЬНО



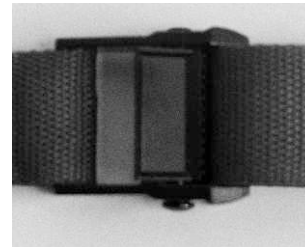
ПРАВИЛЬНАЯ ФИКСАЦИЯ СТРОПЫ КОЛЕЦ ПРИЖИМНЫМ МЕХАНИЗМОМ

Для безопасности использования гимнастических колец критически важно правильно фиксировать стропу прижимным механизмом. Пренебрежение этим простым правилом может привести к травмам!

Отрегулируйте стропы на высоту, необходимую для тренировки.
Проведите свободный конец стропы через прижимной механизм.

Убедитесь в том, что стропы надежно зафиксированы прижимным механизмом. Для этого необходимо с усилием потянуть за свободный конец стропы. Если прижимной механизм не фиксирует стропу (стропы ползет), то вы провели стропу в прижимной механизм не той стороной. В этом случае проведите свободный конец стропы с правильной стороны и еще раз потяните с усилием за свободный конец стропы. Если стропы надежно зафиксированы - можно приступать к тренировкам.

Пример правильного проведения стропы через прижимной механизм:



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ КОЛЕЦ

После того, как вы убедились, что ваши гимнастические кольца правильно установлены, ознакомьтесь с тем, как их использовать для тренировки. Потратьте некоторое время на поиск правильного хвата и положения и начните с одного или двух повторений для каждого упражнения. Относитесь к своим первым нескольким занятиям как к практике, а не как к тренировке.

Перед каждой тренировкой обязательно тщательно выполняйте разминку, чтобы не допустить травм и получить от тренировки максимум удовольствия. Начните разминку с легкого встряхивания всего тела подпрыгивайте вверх и вниз и расслабляйте плечи. Делайте это примерно 30 секунд. Затем выполните круговые движения бедрами. Поставив ступни шире бедер, вращайте бедрами по часовой стрелке. Повторите это 5 раз, а затем сделайте то же самое против часовой стрелки.

Наконец, чтобы растянуть спину и подколенные сухожилия, выполните сгибание вперед.

Медленно наклонитесь вперед, пока не согнетесь пополам. Вытяните руки перед собой и позвольте им свободно свисать.

Почувствуйте растяжение задней части ног и позвоночника. Теперь вы готовы начать тренировку.



УПРАЖНЕНИЯ С КОЛЬЦАМИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Ниже приведены три позы и упражнения с кольцами для начинающих, которые вы можете практиковать, чтобы освоиться с этим оборудованием, прежде чем переходить к более сложным тренировкам.

Для того, чтобы выполнять более сложные упражнения, необходимо обратиться к профессиональному тренеру.

ВЕРХНЯЯ ПОЗИЦИЯ

Это основная позиция, в которой вы будете удерживать себя на кольцах. Надавите руками и удерживайте вес тела на кольцах. Оставайтесь прямо, зафиксируйте руки, опустите плечи вниз и не сгибайтесь в бедрах. Большинство ваших тренировок начнутся из этой позиции, поэтому убедитесь, что вам удобно и вы можете удерживать ее в течение определенного периода времени.

ОТЖИМАНИЯ С ПОДДЕРЖКОЙ

Удлините веревки так, чтобы кольца находились на 5-6 сантиметров над землей. Поставив колени на пол, обхватите кольца руками. Медленно опустите верхнюю часть тела в положение для пресса, а затем протолкните руки, чтобы снова подняться. Всегда держите кольца под плечами, а локти плотно прилегающими к туловищу.

УПРАЖНЕНИЯ С КОЛЬЦАМИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

ПЛАНКА

Планка - классическое положение в любой дисциплине. Известно, что планка помогает укрепить мышцы кора, другие преимущества включают стабильность плеч и укрепление спины. Начните с того же положения, что и отжимание с поддержкой, выпрямите ноги позади себя так, чтобы вы приняли положение планки. Не спешите! Вы можете покачиваться или трястись, это совершенно нормально. Держите плечи, корпус и спину как можно плотнее, чтобы минимизировать движения. Прижмите предплечья к кольцам и не позволяйте нижней части тела опускаться. Держитесь так долго, как можете.

Тренировки с гимнастическими кольцами имеют множество преимуществ. Они укрепляют верхнюю часть тела, улучшают баланс и ловкость и эффективно работают с кором.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА С КОЛЬЦАМИ

Постоянные тренировки на тренажерах могут быть скучными. Совмещайте ваши рядовые тренировки с тренировками с помощью гимнастических колец.

Сделаем 3 раунда в качестве отправной точки.

УПРАЖНЕНИЯ С КОЛЬЦАМИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Главное, что нужно помнить, это то, что вы можете делать любые движения проще или сложнее в зависимости от положения ног (чем больше вы помещаете их под опорную точку, тем сложнее становится).

- 10 тяг двумя руками
- 10 отжиманий
- 10 сгибаний на бицепс
- 10 отжиманий
- 10 тяг одной рукой (по 5 с каждой стороны)
- 10 отжиманий на одной руке (по 5 с каждой стороны)

Между упражнениями делайте перерыв в 20-30 секунд.

Служба поддержки пользователей:
response@originalfittools.ru

