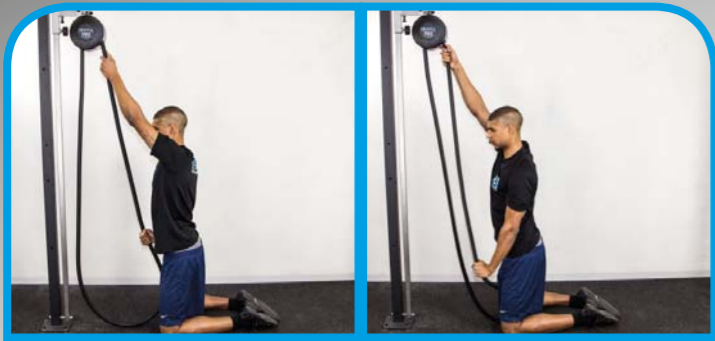


Revvil: над головой



Подъем по канату

Тренировка трицепсов, мышц плеч и спины. На протяжении всего движения удерживайте спину в прямом положении. Прогрессия: удерживайте руки выпрямленными при выполнении движения.



Боковая переменная тяга

Стартовое положение – боком к тренажеру. Выполняйте тягу поочередно обеими руками, сохраняя положение корпуса параллельно тренажеру. Движение выполняется преимущественно трицепсами и мышцами плеч.



Жим на трицепс над головой

Упражнение на трицепс. Удерживайте плечи максимально неподвижно во время выполнения упражнения. Движение выполняется преимущественно за счет трицепсов.



Тяга вниз на трицепс

Фокусируйте внимание на трицепсах. Плечи находятся в одном и том же положении, работают только трицепсы. Отпускайте канат только после того, как крепко ухватились за него другой рукой.

Revvil: над головой



Переменная тяга над головой (упражнение повышенной сложности)

Тренировка мышц плеч, бицепсов и мышц верхней части спины. Удерживайте спину в прямом положении. Верхняя часть спины продолжает движение «рабочей» руки. Отпускайте канат только после того, как крепко ухватились за него другой рукой.



Скручивания

Стартовое положение – на коленях. Захватите канат обеими руками на уровне шеи. Согните ноги в тазобедренных суставах и наклоните голову к полу. Регрессия: сначала потяните канат обеими руками к себе, чтобы уменьшить стартовое сопротивление.



«Перочинный нож»

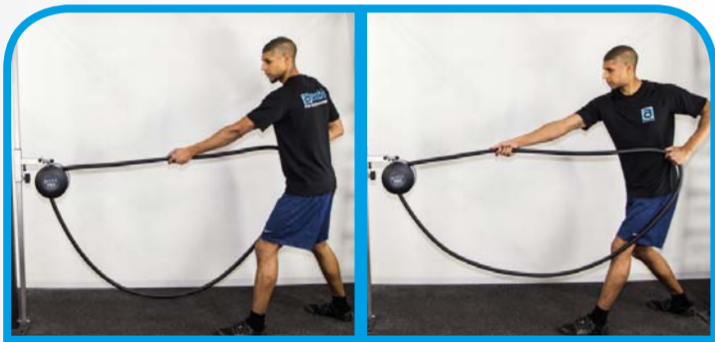
Укрепление мышц корпуса. Захват каната руками на уровне груди остается постоянным на протяжении всего движения. Согните корпус под углом 90°, удерживая спину прямой.



«Бросок Дзюдо»

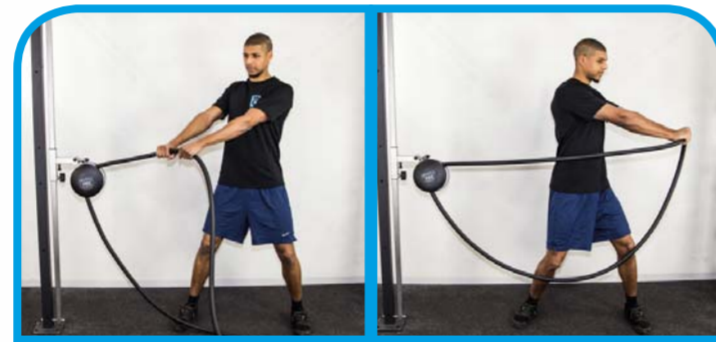
Тренировка мышц рук и корпуса. Тяните канат в сторону корпуса и одновременно выполняйте скручивание корпуса по диагонали. Тяга каната выполняется поверх плеча.

Revvil: на уровне талии



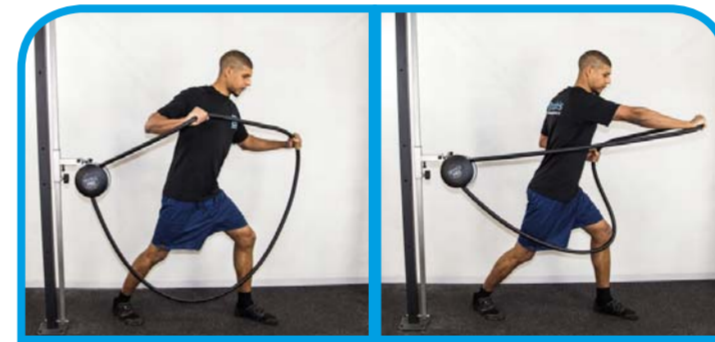
«Перетягивание каната»

Тренировка мышц спины и рук. Широкое устойчивое положение стоп. Захватите канат как можно дальше перед собой и тяните его в направлении корпуса. Чередуйте движения обеими руками.



Вращение корпуса

Тренировка боковых мышц корпуса. Выполняйте скручивание в тазобедренном и плечевом суставах. Руки держите выпрямленными на протяжении всего движения.



Жим от груди

Тренировка мышц груди и плеч. Для эргономичного захвата каната удерживайте его «свободной» рукой под углом 90° на уровне грудной клетки.



Жим одной рукой (упражнение повышенной сложности)

Высокоинтенсивный тренинг мышц груди и плеч. Движение начинается позади корпуса и заканчивается при максимальном вытяжении руки вперед. Рука слегка согнута в локтевом суставе.

Revvil: на уровне пола



Переменная нижняя тяга

Тренировка мышц спины, плеч и трицепсов. Попеременное движение обеими руками. Когда одна рука выполняет тягу, вторая рука направляет канат.



Приседания

Тренировка мышц ног, нижней части спины и корпуса. На протяжении движения удерживайте спину в прямом положении. Канат постоянно находится на плече, в том числе и во время перехвата.



Сгибание на бицепс

Тренировка бицепсов, передних мышц плеча и мышц спины. Выполняйте тягу до уровня плеча и отпускайте канат только после того, как крепко захватили его другой рукой. Канат проходит поверх плеча.



Боковой жим от плеч

Встаньте боком рядом с тренажером. Рука, расположенная рядом с тренажером, выталкивает канат вверх. Другая рука направляет движение каната позади корпуса.

Основные упражнения с тренажером Revvll.

Все права на продукцию revvll®, товарный знак, изображения и содержание текста принадлежат компании Aerobis fitness GmbH.
© aerobis fitness GmbH. 2015.

