

## БАЗОВАЯ ТРЕНИРОВКА



### Упражнение 1 - Фокусировка на Тяге **ПОДТЯГИВАНИЕ ПОД УГЛОМ 60 ГРАДУСОВ**

Встаньте как показано на картинке и отклонитесь, создавая единую линию от головы до пят. Ноги параллельно на ширине плеч.

Медленно выполните приседание, поддерживая положение верхней части тела, и медленно вернитесь в исходное положение.

Повторите 10 раз и переходите к следующему упражнению.



### Упражнение 2 - Фокусировка на Жиме **ОТЖИМАНИЕ ПОД УГЛОМ 60 ГРАДУСОВ**

Займите исходное положение, как изображено на картинке, сфокусируйтесь на прямом положении Вашего тела.

Медленно выполните отжимание так, чтобы Ваши руки были чуть впереди груди. Поддерживайте прямое положение тела во время возвращения в исходное положение.

Повторите 10 раз и переходите к следующему упражнению.



### Упражнение 3 - Фокусировка на Устойчивости

#### **ВЫПАД С ПОДДЕРЖКОЙ**

Встаньте, как показано на картинке, ладони смотрят вниз, тело ровно.

Сделайте выпад назад одной ногой так, чтобы колено слегка коснулось земли. Вернитесь в исходное положение.

Повторите 10 раз на каждую ногу и переходите к следующему упражнению.



### Упражнение 4 - Фокусировка на Центре **СГИБАНИЕ НОГ**

Отрегулируйте длину ремней так, чтобы рукоятки находились чуть выше пола. Сядьте, поместите пятки в манжеты и лягте. Поднимите бедра от земли. Держите бедра на том же уровне, пока Вы подтягиваете пятки к ягодицам.

Сфокусируйтесь на распределении веса Вашего тела между задней поверхностью рук и плечами. Медленно вернитесь в исходное положение.

Повторите 10 раз и переходите к выполнению первого упражнения.

## ТРЕНИРОВКА СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ



### Упражнение 1 - Фокусировка на Тяге **ГРЕБЛЯ ПОД УГЛОМ 90 ГРАДУСОВ**

Опуститесь в исходное положение, как изображено на картинке, поддерживайте прямое положение тела от головы до пят.

Медленно поднимайте тело вверх так, чтобы руки находились рядом и выше груди. Сфокусируйтесь на поддержании положения верхней части тела, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Повторите 10 раз и переходите к выполнению следующего упражнения.



### Упражнение 2 - Фокусировка на Жиме **ОТЖИМАНИЕ ПОД УГЛОМ 90 ГРАДУСОВ**

Медленно примите исходное положение, держите грудь прямо над руками и поддерживайте прямое положение тела от головы до пят.

Сфокусируйтесь на поддержании положения тела во время отжимания, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Повторите 10 раз и переходите к выполнению следующего упражнения.



### Упражнение 3 - Фокусировка на Устойчивости

#### **ВЫПАД С ПОДНЯТОЙ НОГОЙ**

Положите ногу в манжету, отпрыгните вперед, чтобы занять исходное положение, как показано на картинке.

Медленно отклонитесь вперед, фокусируясь на поддержании прямой линии от поднятого колена к голове, как показано на картинке. Вернитесь в исходное положение, фокусируясь на медленных, сбалансированных движениях. Используйте страхующего или стул для дополнительного баланса, если это необходимо.

Повторите 10 раз на каждую ногу и переходите к выполнению следующего упражнения.



### Упражнение 4 - Фокусировка на Центре **БЕГУН**

Из положения сидя вдените ступни в манжеты и займите исходное положение, как изображено на картинке. Сфокусируйтесь на поддержании прямой линии от прямой ноги к голове и распределении веса тела между задней поверхностью рук и плечами.

Удерживайте бедра на одном уровне, когда притягиваете колено к ягодицам. Медленно вернитесь в исходное положение.

Сделайте 10 повторов на каждую ногу и переходите к выполнению первого упражнения.

## ТРЕНИРОВКА ПОВЫШЕННОЙ СЛОЖНОСТИ



### Упражнение 1 - Фокусировка на Тяге **ПОДТЯГИВАНИЕ НА ОДНОЙ РУКЕ**

Отклонитесь назад в исходное положение, как изображено на картинке, удерживая плечи, спину и бедра прямо.

Медленно подтяните себя вверх так, чтобы тянущая рука была немного снаружи и выше груди. Сфокусируйтесь на поддержании прямого положения тела и вернитесь в исходное положение.

Сделайте 10 повторов на каждую руку и переходите к выполнению следующего упражнения.



### Упражнение 2 - Фокусировка на Жиме **ТУРБО ОТЖИМАНИЕ**

Вдените ноги в манжеты и займите исходное положение, как показано на картинке. Сфокусируйтесь на удержании груди немного выше рук и поддержании единой линии от головы до пят.

Поддерживайте правильное положение тела, пока Вы медленно выпрямляете руки, чтобы поднять тело в отжимании. Притяните колени к груди, как показано на картинке, и повторите все шаги в обратном порядке, чтобы вернуться в исходное положение.

Повторите 10 раз и переходите к выполнению следующего упражнения.



### Упражнение 3 - Фокусировка на Устойчивости

#### **ВЫПРЫГИВАНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ**

Вставьте ногу в манжету и медленно опуститесь в исходное положение, сгибая ногу и используя руки для баланса, как показано на картинке.

С усилием толкните тело вверх прыжком, при этом поднимая вытянутое колено, как показано на картинке. Сфокусируйтесь на контролируемом, бесшумном приземлении, когда будете возвращаться в исходное положение.

Сделайте 10 повторов на каждую ногу и переходите к выполнению следующего упражнения.



### Упражнение 4 - Фокусировка на Центре **СГИБАНИЕ ОДНОЙ НОГИ**

Из положения сидя вдените одну ногу в манжету и займите исходное положение, как показано на картинке. Сфокусируйтесь на поддержании прямой линии от пятки вытянутой ноги к голове и распределении веса тела равномерно между задней поверхностью рук и плечами.

Сгибайте одно колено и одновременно поднимайте ягодицы, при этом оставляя вторую ногу прямой, как показано на картинке. Остановитесь, когда угол наклона от пола будет составлять примерно 45 градусов, и вернитесь в исходное положение.

Сделайте 10 повторов на каждую ногу и переходите к выполнению первого упражнения.

Выполните 2-3 и более подходов, отдыхая в перерывах, сколько необходимо, для того, чтобы закончить тренировку.

Выполните 2-3 и более подходов, отдыхая в перерывах, сколько необходимо, для того, чтобы закончить тренировку.

Выполните 2-3 и более подходов, отдыхая в перерывах, сколько необходимо, для того, чтобы закончить тренировку.

## Регулировка JUNGLE GYM XT:



### Изменение Длины Ремня:

Сожмите и плавно передвигайте пряжку, чтобы отрегулировать длину ремня. Отметьте положение пряжки на обоих ремнях для сбалансированных движений.

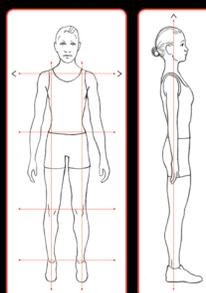
Внимание: Концы ремней сделаны таким образом, чтобы удерживать избыточную длину над землей, путем закрепления их над или под креплем. Они так же подвижны и могут вращаться отдельно, в зависимости от предпочтений пользователя.



### Регулировка Ширины Ремней:

Нейтральным положением является положение на ширине плеч или около 46 см. Большая ширина усиливает стабильность, а меньшая - нестабильность.

## ВЫРАВНИВАНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА:



Для того чтобы выработать идеальное положение тела во время тренировки, сначала встаньте к стене. Теперь сфокусируйтесь на легком прикосновении Ваших пяток, икр, ягодиц, лопаток и затылка к стене, в это время высоко поднимите голову и расширьте плечи.

Обратите внимание на ощущение веса в ногах и руках. Сосредоточьтесь на равномерном распределении веса Вашего тела между точками опоры.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- 1) Всегда консультируйтесь с Вашим лечащим врачом, прежде чем приступать к использованию нового оборудования для тренировок.
- 2) Пользователь сам несет ответственность за прочтение и следование всем инструкциям и предупреждениям.
- 3) Если Вы испытываете головокружение или небольшую головную боль, немедленно прекратите использование оборудования и обратитесь за медицинской помощью.