



U9 unchain  
your body

# От автора программы

## Функциональная тренировочная цепь U9

разработана профессиональным спортсменом, дипломированным специалистом в области физической культуры и спорта, тренером-консультантом по физической подготовке в спорте высших достижений, участником международных научных конференций по физической культуре и спорту, фитнес-экспертом и международным презентором - Александром Мироненко при поддержке одной из ведущих международных компаний по продвижению профессионального спортивного и фитнес-оборудования - компании МФитнес.

**Тренировочная цепь U9** — это реализация моей мечты о многофункциональном, универсальном и простом тренажере, способном полностью или частично заменить все основные виды оборудования, используемые в «групповом» фитнесе, тренажере, который был бы максимально приближен по своей биомеханике к человеческому телу, был его продолжением, отражал его сущность, был простым, компактным, надежным, удобным в эксплуатации и позволял проводить персональные, групповые и самостоятельные тренировки в фитнес-клубе, дома или на улице, тренируя все основные физические качества и решая большинство фитнес-задач.

## Функциональная тренировочная цепь U9 это:

- Простота и удобство в эксплуатации;
- Универсальность и многофункциональность;
- Комплексный и специализированный тренинг;
- Огромное разнообразие упражнений и тренировочных нагрузок;
- Новые эмоции и новый уровень ваших тренировок.

**U9** unchain  
your body



*Александр Мироненко*

*При поддержке*

**MFITNESS**  
MAKING CLUBS EFFICIENT





## История

Цепи давно используются во всем мире в системе физической подготовки в тяжелой и легкой атлетике, пауэрлифтинге, силовом экстриме, восточных единоборствах, игровых видах спорта, бодибилдинге и оздоровительном фитнесе. Они доказали свою эффективность для повышения силовых показателей и функциональных возможностей организма.

Они просты, неприхотливы в эксплуатации и обладают уникальными тренировочными характеристиками.

### **Особенности цепного тренинга:**

#### **Динамическое изменение нагрузки**

По мере подъема цепи с пола силовое воздействие на мышечную систему возрастает, прямо пропорционально количеству поднятых звеньев и уменьшается - по мере опускания звеньев на пол.

#### **Разнообразие нагрузок**

С цепью можно давать изометрические, динамические и комбинированные виды нагрузок. Цепи могут быть самостоятельным видом оборудования, могут использоваться совместно с другим инвентарем, меняя его характеристики, или использоваться как дополнение к вашей стандартной тренировочной программе.

#### **Изменение формы и активация Кора**

Цепь — это очень подвижный и динамичный вид оборудования, который реагирует на внешнее воздействие изменением своей формы или положением в пространстве. Такое изменение формы цепи при выполнении динамических движений активно включает в работу мышцы стабилизаторы и работу всей ЦНС.

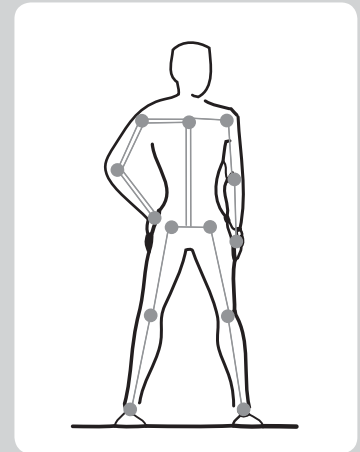
# U9

## Функциональная тренировочная цепь U9 – является отражением твоего тела

Человеческое тело можно представить в виде биомеханической модели, состоящей из подвижно соединенных между собой звеньев: стопа, голень, бедро, таз, грудная клетка, голова, плечо, предплечье, кисть – это вдохновило меня на создание тренажера, повторяющего биокинематическую цепь нашего тела. Взяв за основу обычную цепь, я усовершенствовал ее, сделав более удобной и функциональной.

## U9 – тренажер «трансформер»

За счет высокой подвижности звеньев тренировочная цепь U9 может менять свою форму, частично или полностью повторяя возможности 9 различных видов фитнес-оборудования. Теперь вам не нужны различные виды инвентаря для достижения комплексного тренировочного эффекта – достаточно тренажера U9.



*Силовой мешок*



*ViPR*



*Гиря*



*Утяжелитель*



*Барьер/конус*



*Бодибар*



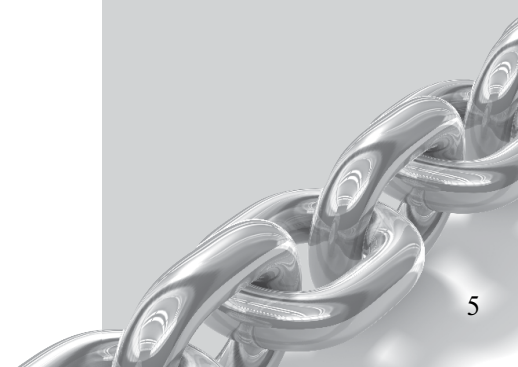
*Гантели*



*Ремень для йоги*



*Канат*



## Спецификация тренировочных цепей U9

### Тренировочная цепь U9 – это цепь ручной работы

Каждый элемент нашей цепи, каждое звено выполнено вручную, и можно сказать, что это не просто тренажер – это произведение искусства, в которое вложена частичка души мастера, делавшего эту цепь.

Длина цепи колеблется в диапазоне 105-120 см в зависимости от веса цепи.

Жесткость звеньев на разрыв зависит от места приложения усилий и диаметра звена – жесткость звеньев является достаточной для выполнения всего диапазона заявленных упражнений.

### Весовая линейка тренировочных цепей U9:



6 lbs



10 lbs



14 lbs



18 lbs



22 lbs

**6 фунтов** – легкий вес (2,7 кг) – для начинающих, для реабилитации, для пожилых людей и людей с низким уровнем физической подготовленности;

**10 фунтов** – умеренный вес (4,5 кг) – универсальный вес, подходит для решения большинства тренировочных целей и для широкой аудитории;

**14 фунтов** – средний вес (6,3 кг) - универсальный вес, подходит для решения большинства тренировочных целей и для широкой аудитории;

**18 фунтов** – значительный вес (8,1 кг) – для подготовленных спортсменов и любителей экстремальных видов фитнеса;

**22 фунта** – тяжелый вес (10 кг) – для подготовленных спортсменов и любителей экстремальных видов фитнеса

## Технические характеристики

**Функциональные тренировочные цепи U9** расширяют тренировочные и эксплуатационные возможности цепного оборудования - они стали удобнее, безопаснее и функциональнее.

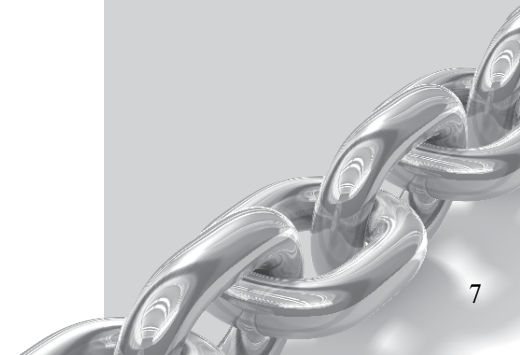
**Особая форма звеньев** — обеспечивает удобный хват как одной, так и двумя руками, обе стороны каждого звена могут быть использованы в качестве рукояти. Подвижность звеньев позволяет моментально менять хват (нейтральный, обратный, прямой) без потери контакта со звеном.

**Оптимальная длина и количество звеньев** — позволяет использовать весь диапазон хватов от узкого до широкого, обеспечивает необходимую подвижность конструкции, возможности трансформации и удобство эксплуатации.

**Покрытие** — специальное прорезиненное покрытие звеньев обеспечивает высокий уровень комфорта и безопасности, гарантирует качество, удобство хвата и контроль над тренажером, делает их практически бесшумными во время выполнения упражнений, что дает возможность использовать цепи на групповых занятиях, не заглушая музыкальное сопровождение урока и не мешая окружающим занимающимся. Резиновое покрытие также способствует снижению возможного риска и последствий получения травм при неправильной эксплуатации тренажера и снижает до минимума возможные повреждения близстоящих конструкций.

**Металлический стержень звена** — под резиновым слоем находится металлическое звено высокой прочности, оно придает жесткость и необходимые весовые характеристики всей конструкции.

Все материалы, из которых изготовлена тренировочная цепь U9, соответствуют требованиям ГОСТов РФ.



## Возможности тренировочных цепей U9

Цепь позволяет выполнять упражнения на все основные мышечные группы тела человека: мышцы спины, груди, плеч, рук, ног и живота.

Цепь позволяет давать нагрузку как на внешние мышечные группы, так и на внутренние мышечные слои, создавая комплексное воздействие на всю опорно-двигательную систему.

Упражнения с цепью активно включают в работу миофасциальную систему нашего организма, включая в движение все тело.

Цепь позволяет выполнять упражнения в статическом режиме (растягивание цепи), динамическом режиме (подъем, опускание).

Тренировка с цепью позволяет развить все основные физические качества человека: силу, скорость, гибкость, координацию и выносливость.

## Меры безопасности:

перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом, получив разрешение на предстоящие физические нагрузки;

не выполняйте не целевых упражнений;

обеспечьте необходимый радиус безопасности при выполнении упражнений;

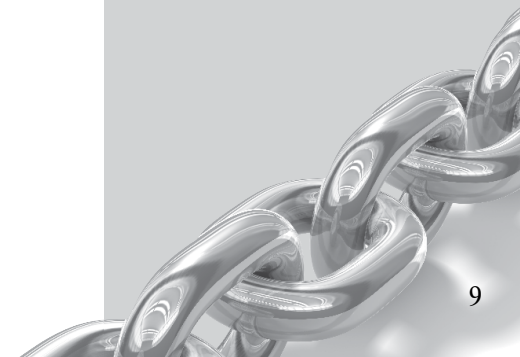
не используйте цепь не по назначению;

если вы почувствовали недомогание, прекратите выполнение упражнений и при необходимости обратитесь к врачу;

выполняйте упражнения и подбирайте вес цепи, исходя из вашего реального уровня подготовленности и текущего самочувствия;

соблюдайте правильную технику выполнения упражнений.

Возрастные ограничения: 14 +





## Варианты хватов

Каждое звено цепи может быть использовано для захвата (в качестве рукоятки) как одной рукой, так и одновременно двумя руками



*Обратный хват*



*Нейтральный хват*



*Прямой хват*



*Фиксация на стопе*



*Фиксация на корпусе*

Цепь можно удерживать одной или двумя руками, фиксировать на стопе, класть на плечи или талию. Вы можете использовать все варианты хватов и позиции рук, которые вам обеспечат наиболее эффективное выполнение упражнений.



*Одноименный хват*



*Разноименный хват*



*Хват уже плеч*



*Хват на ширине плеч*



*Хват шире плеч*



*Хват за крайние звенья*



*Хват за вторые звенья*



*Хват за третьи звенья*



*Хват за внутренние звенья*

## Варианты хватов

Меняя хват, вы меняете форму цепи, тем самым меняя ее функциональные характеристики и воздействие на тело.



*Захват за край*



*Захват за центр*



*Захват за два края*



*Захват «гуля»*



*Захват за два звена по центру*

За счет изменения формы цепи вы можете менять усилия и нагрузку, выполняя одно и то же упражнение.

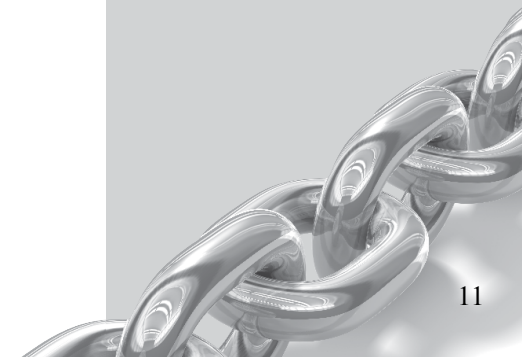


*Цепь не натянута  
«расслаблена»*



*Цепь в натяжении*

Во время выполнения упражнений цепь можно держать в «расслабленном» состоянии, в натяжении или комбинировать натяжение и расслабление цепи, это позволяет менять акценты усилий, увеличивать напряжение мышц, усложнять контроль и варьировать нагрузку.



## Библиотека упражнений

### Приседания с цепью на плечах

Мышцы: ноги

Исходное положение - стоя, цепь лежит на плечах в натяжении или в расслабленной позиции.

Выполните присед. Следите, чтобы пятки были прижаты к полу, спина прямая, колени не выходили за носки стоп.

Позиции стоп:



шире плеч



на ширине плеч



на ширине таза



Опция



### Приседания с удержанием цепи над головой на прямых руках

Мышцы: все тело

Исходное положение - стоя, цепь на вытянутых руках над головой.

Выполните присед. Удерживайте цепь над головой в течении всего упражнения, держите ее в натяжении или слегка расслабьте.

Позиции стоп:



шире плеч



на ширине плеч



на ширине таза



1



2

# Библиотека упражнений

## Приседания в разножке с удержанием цепи над головой на прямых руках

Мышцы: все тело

Исходное положение - стоя в разножке, цепь на вытянутых руках над головой.

Выполните присед, удерживая цепь над головой, держите ее в натяжении или слегка расслабьте, колено не выходит за носок стопы, пятка впереди стоящей ноги прижата к полу.



3



## Приседания в разножке с цепью на плечах

Мышцы: ноги

Исходное положение - стоя в разножке, цепь лежит на плечах в натяжении или в расслабленной позиции. Выполните присед. Пятки прижаты к полу, спина прямая. Колено впереди стоящей ноги не выходит за носок стопы.



Опция



4





## Библиотека упражнений

### Выпад торреодора

Мышцы: все тело

Исходное положение - стоя, стопы на ширине тазовых костей, руки с цепью сбоку.

Сделайте выпад шагом вперед, одновременно поднимая руки вверх над головой.

Держите цепь в натяжении в верхней позиции.



5

### Гиревой выпад шагом вперед

Мышцы: все тело

Исходное положение - стоя, стопы на ширине тазовых костей, удерживайте цепь в одной из рук за центральное звено.

Сделайте выпад шагом вперед, одновременно выполняя мах рукой вперед.



6



# Библиотека упражнений

## Выпад шагом вперед с рывком

Мышцы: все тело

Исходное положение - стоя, руки с цепью перед собой.

Сделайте выпад шагом вперед/назад, одновременно поднимая руки вверх и натягивая цепь. Возвращайтесь в исходное положение осторожно, чтобы не ударить себя цепью по голени.



7



## Шотландский рывок

Мышцы: группа мышц внешней поверхности бедра (средняя, малая ягодичные, напрягатель широкой фасции бедра)

Исходное положение - стоя, стопы в позиции шире плеч, цепь перед собой. Выполните присед вниз, опуская цепь на пол. Разгибая ноги, выпрямитесь, одновременно поднимая цепь вверх над головой.



8



## Библиотека упражнений

### Махи гирей перед собой

Мышцы: все тело

Исходное положение - стоя, стопы шире плеч, цепь удерживайте одной рукой (гиревой хват).

Выполните присед, одновременно опуская руку с цепью вниз. На разгибании ног поднимите руку с цепью вверх в вертикальное положение.



9

### Дровосек

Мышцы: все тело

Исходное положение - стоя, стопы шире плеч, цепь держите двумя руками перед собой.

Разворачивая корпус, выполните приседание в разножке, одновременно заводя цепь за внешнюю часть бедра.

Разгибая ноги, развернитесь в другую сторону, одновременно поднимая руки вверх и растягивая цепь.



10



# Библиотека упражнений

## Отведение бедра лежа на боку

Мышцы: группа мышц внешней поверхности бедра (средняя, малая ягодичные, напрягатель широкой фасции бедра)

Исходное положение - лежа на боку. Зафиксируйте цепь на стопе в отверстии крайнего звена, второй край цепи должен свободно лежать на полу.

Выполняйте отведение бедра в сторону.



11



## Отведение бедра лежа на боку

Мышцы: группа мышц внешней поверхности бедра (средняя, малая ягодичные, напрягатель широкой фасции бедра)

Исходное положение - лежа на боку. Зафиксируйте цепь на стопе в отверстии крайнего звена, второй край цепи держите рукой у бедра.

Выполняйте отведение бедра в сторону.



12





## Библиотека упражнений

### Приведение бедра лежа на боку

Мышцы: группа мышц внутренней поверхности бедра

Исходное положение - лежа на боку. Зафиксируйте цепь на стопе в отверстии крайнего звена, второй край цепи держите рукой у бедра. Выполняйте приведение бедра.



13

### Приведение бедра лежа на боку

Мышцы: группа мышц внутренней поверхности бедра

Исходное положение - лежа на боку. Зафиксируйте цепь на стопе в отверстии крайнего звена, второй край должен свободно лежать на полу. Выполняйте приведение бедра.



14



# Библиотека упражнений

## Плечевой мост

Мышцы: большая ягодичная, группа мышц задней поверхности бедра  
Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы на ширине тазовых костей, удерживайте цепь на нижней части живота руками за крайние звенья.  
Выполняйте подъемы таза вверх до прямой линии бедра-корпус.

Для усложнения упражнения поднимите одну ногу вверх, выполняя упражнение с опорой только на одну ногу.



## Библиотека упражнений

### Фермерские приседания

Мышцы: ноги

Исходное положение - стоя, в каждой руке по цепи. Хват - за крайние звенья.

Выполняйте приседания.

Позиции стоп:



*шире плеч*



*на ширине плеч*



*на ширине таза*



16

### Фермерские выпады

Мышцы: ноги

Исходное положение - стоя, в каждой руке по цепи. Хват - за крайние звенья.

Выполняйте приседания в разножке.

Спина прямая. Колено впередистойящей ноги не выходит за носок стопы.



17

# Библиотека упражнений

## Тяга в наклоне, локти к корпусу нейтральным хватом

Мышцы: спина

Исходное положение - стоя в наклоне, удерживая цепь обеими руками за крайние звенья.

Выполняйте сгибание и разгибание рук, прижимая локти к корпусу. Спина прямая, мышцы живота подтянуты. Колени немного согнуты.



18



## Тяга в наклоне, локти к корпусу, обратным хватом

Мышцы: спина

Исходное положение - стоя в наклоне, удерживая цепь обеими руками за крайние звенья.

Выполняйте сгибание и разгибание рук, прижимая локти к корпусу. Спина прямая, мышцы живота подтянуты. Колени немного согнуты.



19





## Библиотека упражнений

### Тяга в наклоне, локти в стороны

Мышцы: спина

Исходное положение - стоя в наклоне, удерживая цепь обеими руками за крайние звенья.

Выполняйте сгибание и разгибание рук, отводя локти в стороны.

Спина прямая, мышцы живота подтянуты. Колени немного согнуты.



20



### Попеременная тяга

Мышцы: спина

Исходное положение - стоя в наклоне, удерживая цепь обеими руками за крайние звенья.

Выполняйте попеременное сгибание и разгибание рук, отводя локти в стороны. Спина прямая, мышцы живота подтянуты. Колени немного согнуты.



21



# Библиотека упражнений

## Тяга одной рукой

Мышцы: спина

Исходное положение - стоя в разножку, удерживая цепь одной рукой. Корпус наклонен вперед, спина прямая. Мышцы живота подтянуты. Выполняйте сгибание и разгибание руки. Рука двигается рядом с корпусом.

Используйте разные хваты и форму цепи.



22



## Хип-хинч

Мышцы: группа мышц задней поверхности бедра, большая ягодичная, группа мышц разгибающих позвоночник

Исходное положение - стоя, руки с цепью перед собой.

Выполните наклон вперед, сохраняя прямую линию спины.



23



## Библиотека упражнений

### Супермен в наклоне

Мышцы: спина

Исходное положение - стоя в наклоне, удерживая цепь на прямых руках, хватом за крайние звенья.

Выполните подъем прямых рук вверх, сохраняя наклон корпуса. Держите спину ровно и не раскачивайте корпус.



24

### Разведение рук в стороны в наклоне

Мышцы: спина

Исходное положение - стоя в наклоне, удерживая цепи в каждой руке.

Выполните разведение рук через стороны вверх.

Меняйте хват и форму цепи.



25



# Библиотека упражнений

## Тяга в наклоне, локти к корпусу

Мышцы: спина

Исходное положение - стоя в наклоне, удерживая цепи в каждой руке. Выполните сгибание и разгибание рук. Локти поднимаются рядом с корпусом. Спина прямая.



26



## Тяга в наклоне, локти в стороны

Мышцы: спина

Исходное положение - стоя в наклоне, удерживая цепи в каждой руке. Выполните сгибание и разгибание рук, отводя локти в стороны. Спина прямая.



27





## Библиотека упражнений

### Торнадо

Мышцы: все тело

Исходное положение - стоя, удерживая цепь за крайние звенья внизу перед собой.

Выполните круговое движение руками, заводя цепь за голову.



28

### Жим стоя

Мышцы: плечи

Исходное положение - стоя, стопы на ширине плеч, удерживая цепь за крайние звенья на уровне плеч.

Выполните разгибание рук вверх, постоянно сохраняя натяжение цепи.



29

# Библиотека упражнений

## Тяга к подбородку

Мышцы: плечи

Исходное положение - стоя, стопы на ширине плеч, удерживая цепь за крайние звенья внизу перед собой. Выполните сгибание рук в локтевых суставах с подъемом локтей вверх. Не заламывайте запястье.



30



## Попеременная тяга к подбородку

Мышцы: плечи

Исходное положение - стоя, стопы на ширине плеч, удерживая цепь за крайние звенья внизу перед собой. Выполните попеременные сгибания рук в локтевых суставах с подъемом локтя вверх. Не заламывайте запястье.



31



## Библиотека упражнений

### Подъем прямых рук перед собой

Мышцы: плечи

Исходное положение - стоя, стопы на ширине плеч, удерживая цепь за крайние звенья внизу перед собой. Выполните подъем прямых рук перед собой. Не раскачивайте корпус. Напрягите мышцы живота.



32



### Попеременный подъем прямых рук перед собой

Мышцы: плечи

Исходное положение - стоя, стопы на ширине плеч, удерживая цепь за крайние звенья внизу перед собой. Выполните попеременный подъем прямых рук перед собой. Не раскачивайте корпус. Напрягите мышцы живота.



33



# Библиотека упражнений

## Разведение рук в стороны

Мышцы: плечи

Исходное положение - стоя, , удерживая по цепи в каждой руке за крайние звенья.

Выполните разведение рук в стороны.

Меняйте форму цепи и хват.



34



## Разведение рук в стороны

Мышцы: плечи

Исходное положение - стоя, стопы на ширине плеч, удерживая по цепи в каждой руке за крайние звенья.

Выполните сгибание рук в локтевых суставах с подъемом локтей вверх.

Не заламывайте запястье.



35





## Библиотека упражнений

### Подъем прямых рук перед собой

Мышцы: плечи

Исходное положение - стоя, стопы на ширине плеч, удерживая по цепи в каждой руке за крайние звенья. Выполните подъем прямых рук перед собой. Не раскачивайте корпус. Напрягите мышцы живота.



36



### Попеременный подъем прямых рук перед собой

Мышцы: плечи

Исходное положение - стоя, стопы на ширине плеч, удерживая по цепи в каждой руке за крайние звенья. Выполните попеременный подъем прямых рук перед собой. Не раскачивайте корпус. Напрягите мышцы живота.



37



# Библиотека упражнений

## Отжимания от пола

Мышцы: грудные

Исходное положение - упор лежа, ладони шире плеч с цепью на талии. Выполните отжимание. Сохраняйте нейтральное положение тела.

Опция - отжимания с колен.



38



## Жим лежа

Мышцы: грудные

Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, удерживая цепь двумя руками за крайние звенья в натяжении перед собой. Выполняйте сгибание и разгибание рук, сохраняя постоянное натяжение цепи.



39



## Библиотека упражнений

### Отжимания от пола с узкой постановкой рук

Мышцы: трицепс

Исходное положение - упор лежа с цепью на талии, руки в узкой позиции.

Выполните отжимания от пола. Сохраняйте нейтральное положение тела.

Опция - отжимания с колен.



### Разгибание одной руки из позиции квадрат

Мышцы: трицепс

Исходное положение - квадрат, удерживая цепь в одной руке.

Выполните разгибание и сгибание руки в локтевом суставе. Не раскачивайте руку во время выполнения упражнения.



40



41

## Библиотека упражнений

### Разгибание одной руки из позиции выпад

Мышцы: трицепс

Исходное положение - разножка, удерживая цепь на вытянутой руке за крайнее звено.

Выполняйте сгибание и разгибание руки. Не прогибайтесь в пояснице. Мышцы живота подтянуты.

Меняйте хват и форму цепи.



42





## Библиотека упражнений

### Сгибание рук на бицепс

Мышцы: бицепс

Исходное положение - стоя, удерживая цепь двумя руками за крайние звенья.

Выполняйте сгибание и разгибание рук в локтевом суставе.

Меняйте хват.

43



### Поочередное сгибание рук на бицепс

Мышцы: бицепс

Исходное положение - стоя, удерживая цепь двумя руками за крайние звенья.

Выполняйте поочередно сгибание и разгибание рук в локтевом суставе.

44



# Библиотека упражнений

## Сгибание рук на бицепс

Мышцы: бицепс

Исходное положение - стоя, удерживая в каждой руке по цепи - за крайние звенья.

Выполняйте сгибание и разгибание рук в локтевом суставе.

Меняйте хват и форму цепи.



45



## Поочередное сгибание рук на бицепс

Мышцы: бицепс

Исходное положение - стоя, удерживая в каждой руке по цепи - за крайние звенья.

Выполняйте поочередно сгибание и разгибание рук в локтевом суставе.



46



## Библиотека упражнений

### Прямые скручивания на пресс

Мышцы: мышцы живота

Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, удерживая цепь за спиной хватом за крайние звенья.

Выполните подъемы корпуса, напрягая мышцы живота.

Меняйте положение цепи на теле. Выполняйте упражнения с разной амплитудой.



47

### Русские скручивания на пресс

Мышцы: мышцы живота

Исходное положение - сидя, удерживая цепь на прямых руках на уровне грудной клетки в натянутом состоянии хватом за крайние звенья.

Выполните повороты корпуса в разные стороны.

Меняйте натяжение цепи.



48



## Библиотека упражнений

### Прямые скручивания на пресс с поднятыми вверх ногами

Мышцы: мышцы живота

Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях и подняты вверх, руки за головой, цепь на голени.

Выполните подъемы корпуса вверх за счет напряжения мышц живота. Не давите руками на затылок. Голень параллельно полу.



### Вытяжение двух ног

Мышцы: мышцы живота

Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях и подняты вверх, руки за головой, цепь на голени.

Выполните разгибание и сгибание ног.

Плечи приподняты вверх. Мышцы живота статически напряжены. Не задерживайте дыхание.



49



50





## Библиотека упражнений

### Планка на предплечьях

Мышцы: мышцы живота

Исходное положение - упор лежа на предплечьях с цепью на талии.

Опция - Планка на предплечьях с опорой на колени.



51

### T- мост

Мышцы: мышцы живота

Исходное положение - боковая планка с опорой на стопы и предплечье, с цепью на талии.

Усложните упражнение, поднявшись на прямую руку и/или подняв дальнюю от пола ногу вверх.



52

# Библиотека упражнений

## Гиперэкстензия

Мышцы: спина

Исходное положение - лежа на животе, удерживая цепь на вытянутых руках за крайние звенья.

Выполните подъем корпуса и рук вверх, сохраняя натяжение цепи.

Меняйте натяжение цепи.



## Диагональная гиперэкстензия

Мышцы: спина

Исходное положение - лежа на животе, удерживая цепь на вытянутых руках за крайние звенья.

Выполните попеременный подъем рук вверх, сохраняя натяжение цепи.



52



54



## Библиотека упражнений

### Фронтальные прыжки из приседа через цепь

Плиометрика

Выполняйте прыжки через цепь из  
стороны в сторону.



55



### Согитальные прыжки из приседа через цепь

Плиометрика

Выполняйте прыжки через цепь  
вперед-назад.



56



# Библиотека упражнений

## Прыжки в разножку со сменой ног через цепь

Плиометрика

Выполняйте прыжки через цепь с ноги на ногу в разножке.



57



## Конькобежный прыжок через цепь

Плиометрика

Выполняйте прыжки через цепь из стороны в сторону, переходя в позицию кросс-выпада.



58



## Библиотека упражнений

### Прыжки с поворотом на 90 градусов через цепь

Плиометрика

Выполняйте прыжки через цепь с разворотом на 90 градусов.



59

### Прыжки по квадрату через цепь

Плиометрика

Выполняйте прыжки через цепь по квадрату.

Двигайтесь в разных направлениях: по часовой и против часовой стрелки.



60





# Библиотека упражнений

## Растяжка грудных мышц

Гибкость

Возьмитесь за крайние звенья цепи и выпрямите руки, раскрываясь в грудной клетке.



61



## Растяжка трицепса

Гибкость

Возьмитесь руками за крайние звенья цепи вертикально за спиной. Нижней рукой тяните верхнюю руку вниз.



62



## Библиотека упражнений

### Растяжка групп мышц задней поверхности бедра

Гибкость

Сидя на полу, зафиксируйте цепь на стопе и возьмитесь руками за крайние звенья. Выполните наклон вперед к прямой ноге, растягивая заднюю поверхность бедра.



63



### Растяжка групп мышц задней поверхности бедра

Гибкость

Лежа на спине, зафиксируйте цепь на стопе и возьмитесь руками за крайние звенья. Сгибая руки, потяните прямую ногу к себе, растягивая заднюю поверхность бедра.



64



## Подача команд и работа с классом

Название упражнения / мышечных групп / физического качества / тренировочного блока.

Хват цепи.

Натяжение цепи (при хвате 2-я руками) / с натяжением или без / комбинированное натяжение.

Исходное положение (стопы, корпус, руки) — занять правильное исходное положение перед началом выполнения упражнения.

Выполнение (объяснение техники, комментарии, коррекция) — вербальные и не вербальные команды для эффективного выполнения упражнений.

Мотивация (мотивационные команды) — эмоциональные команды, способствующие повышению положительного эмоционального и энергетического фона на уроке.

Физический кьюинг — коррекция техники.

CRC — контакт / коррекция / комплимент.

Работа с классом до и после урока — презентация класса и оборудования, объяснение техники безопасности / выявление групп риска и дача рекомендаций / подготовка оборудования к классу / обсуждение ошибок после класса / рекомендации по исправлению ошибок / эмоциональная поддержка.

## Музыка

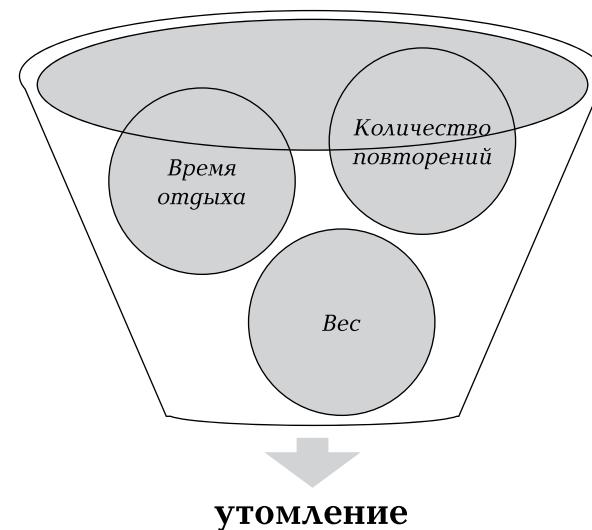
Вы можете работать под музыку (по квадратам) или использовать музыку как эмоционально-энергетический фон. Оптимальный ритм музыки 128-136 BPM.

## Нагрузка и тренировки U9

**Нагрузка** — характеризует усилия, которые произвел ваш организм во время тренировки. Утомление напрямую связано с уровнем нагрузки. Нагрузка имеет две характеристики:

**Объем** — количественная характеристика, выражаемая в кг, км, общем времени тренировки и количествах повторений и т.д.

**Интенсивность** — качественная характеристика, выражаемая в скорости выполнения упражнений, рабочем весе отягощения, времени отдыха между подходами и т.д.

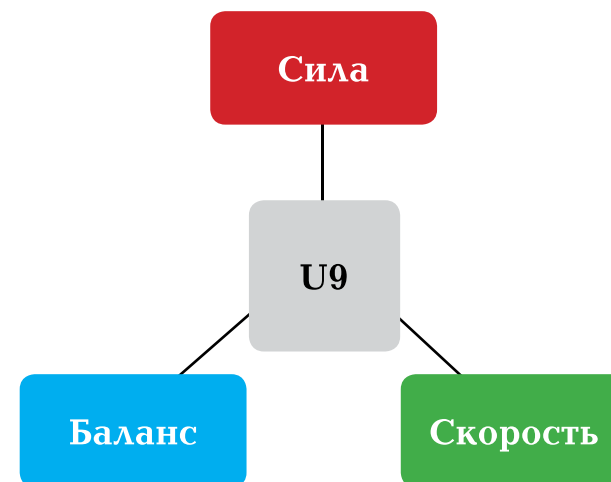


### Прогрессия нагрузки

**Сила** — увеличение веса цепи, силы внешнего сопротивления-противодействия.

**Скорость** — увеличение темпа/скорости выполнения движений.

**Баланс** — усложнение координации движений, уменьшение площади опоры, использование неустойчивых платформ, усложнение ориентации в пространстве.



# Пример матрицы тренировки

## СТРУКТУРА ТРЕНИРОВКИ

### ГРУППОВАЯ ТРЕНИРОВКА U9

ВРЕМЯ – 55 мин

#### РАЗМИНКА

ВРЕМЯ – 7-15 МИНУТ

ЗАДАЧА – физическая, техническая и психо-эмоциональная подготовка к классу  
Подготовка ОДА, СС и дыхательной систем

СРЕДСТВА – дыхательные, аэробные, функциональные упражнения, динамический стретчинг и суставная гимнастика, силовые упражнения в облегчённом формате

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ВРЕМЯ – 30-40 МИНУТ

ЗАДАЧА – решение тренировочных целей

Выполнение силовых, функциональных и кардио упражнений

СРЕДСТВА – упражнений с тренировочной функциональной цепью U9

#### ЗАМИНКА

ВРЕМЯ – 5-10 МИНУТ

ЗАДАЧА – восстановление после полученной нагрузки

СРЕДСТВА – дыхательные упражнения, стретчинг, миофасциальный релиз



## Пример матрицы тренировки

Все тело			
№	Упражнение	Время работы	Время отдыха
<b>Ноги</b>			
1	Приседания	30 / 45*	30/15*
2	Попеременные выпады шагом назад Over Head	30 / 45*	30/15*
3	Дровосек	30 / 45*	30/15*
4	Фронтальные прыжки через цепь из приседа	30 / 45*	30/15*
<b>Корпус / руки / пресс</b>			
5	Тяга в наклоне	30 / 45*	30/15*
6	Отжимания от пола	30 / 45*	30/15*
7	Жим стоя	30 / 45*	30/15*
8	Попеременные сгибания рук на бицепс	30 / 45*	30/15*
9	Отжимания от пола на трицепс	30 / 45*	30/15*
10	Прямые скручивания с цепью на плечах	30 / 45*	30/15*
11	Вытяжение 2-х ног	30 / 45*	30/15*
12	Гиперэкстензия	30 / 45*	30/15*
13	Планка	30 / 45*	30/15*
* Для подготовленных / круговая тренировка /			



По вопросам приобретения  
тренировочных цепей **U9**  
обращайтесь  
в компанию МФитнес:

**MFITNESS**  
MAKING CLUBS EFFICIENT

117335, Москва,  
Нахимовский пр-т, 56  
тел.: (495) 974 1234  
e-mail: [info@mfitness.ru](mailto:info@mfitness.ru)