



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.

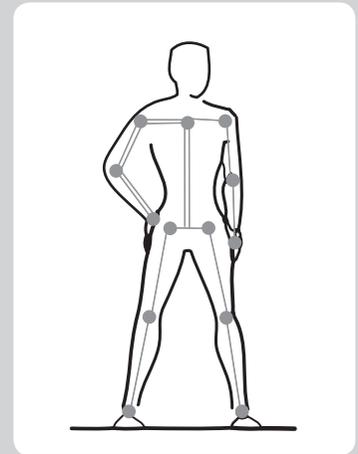
U9

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.

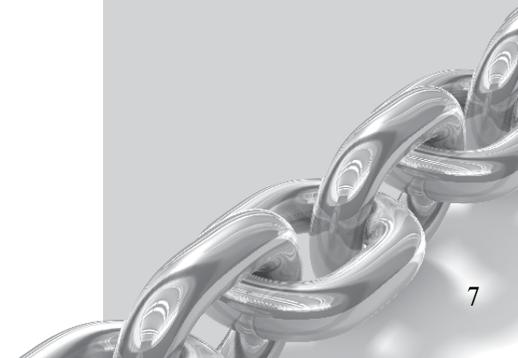
Особая форма звеньев — обеспечивает удобный хват как одной, так и двумя руками, обе стороны каждого звена могут быть использованы в качестве рукояти. Подвижность звеньев позволяет моментально менять хват (нейтральный, обратный, прямой) без потери контакта со звеном.

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;

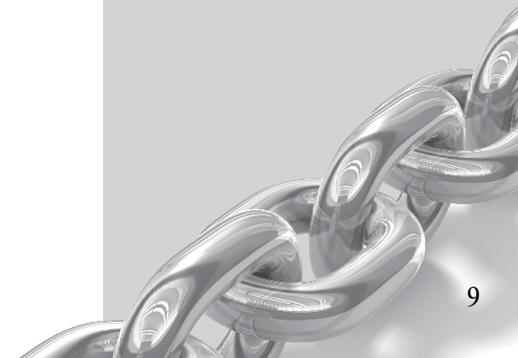
не используйте цепь не по назначению;

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.

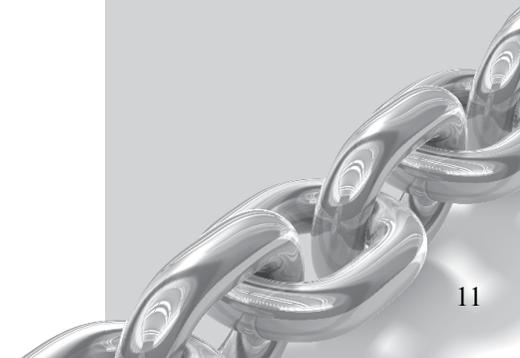


*Цепь не натянута
«расслаблена»*



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.

Меняйте хват и форму цепи.



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.



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 натяжению 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

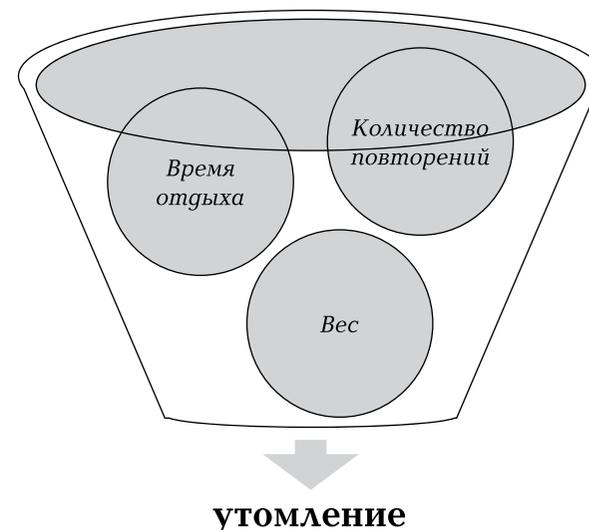
Вы можете работать под музыку (по квадратам) или использовать музыку как эмоционально-энергетический фон. Оптимальный ритм музыки 128-136 BPM.

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.

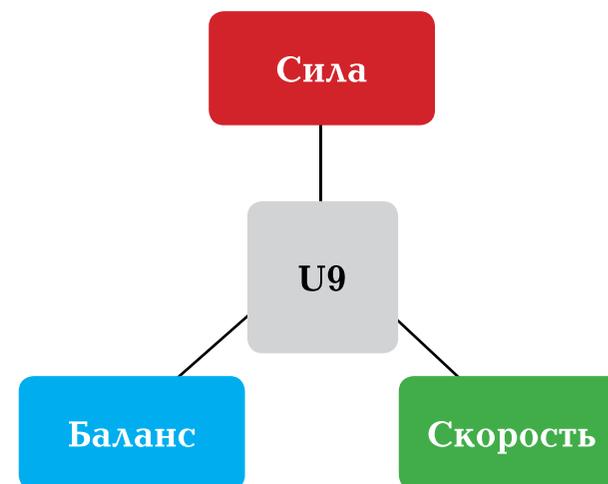


Прогрессия нагрузки

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
Ноги			
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*
Корпус / руки / пресс			
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