

Многофункциональный ролик MOTR®

Руководство пользователя.



Начало работы

Представляем Вам новый тренажёр MOTR Roller. Описанные в данном руководстве упражнения в комплексе составляют полноценную тренировку, а также демонстрируют многофункциональность тренажёра CFR. Мы выбрали упражнения, которые можно усложнять по мере того, как уровень комфорта и уровень физической подготовки пользователя будут повышаться. Большая часть упражнений выполняется сидя или стоя, на коленях или стоя на тренажёре CFR для более продвинутых пользователей.

Ролик для пилатес MOTR



Перекаты на тренажёре MOTR Roller

Ягодичные мышцы/Грушевидная мышца

Сядьте на ролик, фокусируйте внимание на каждой ягодице отдельно. Согните одну ногу в колене и положите на другую, опорную ногу. Перекатывайтесь на ролике, начиная движение от верхней части бедра до основания бедра.



Подколенные сухожилия

Обопритесь на руки за роликом, начните движение от основания ягодиц и перекатитесь вниз, остановитесь до того, как дойдёте до колен.



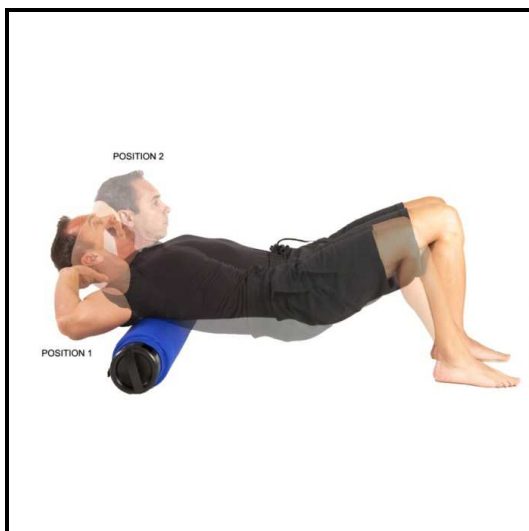
Четырёхглавые мышцы

Лягте лицом вниз, бёдра на ролике. Локти должны располагаться под плечами для поддержки. Начните движение от основания бёдер и перекатитесь вниз, остановитесь до того, как дойдёте до колен.



Верхняя часть спины

Лягте на спину, ролик под поясницей, колени согнуты, ступни на полу. Заведите руки за голову для поддержки. Поднимите бёдра и начните шагать вперёд, ролик должен перекатиться под плечи, вернитесь в исходное положение.



Стабильность тела

Поперечное скручивание



**Положение лёжа, спиной к раздвижному рычагу, весовая нагрузка 6 фун.(2.70 кг).
Нагрузка на одну ногу и на противоположную руку**

Исходное положение

- Лёжа, спиной к раздвижному рычагу. Стопы расставлены немного шире, чем бёдра.
- Потянитесь ногой и рукой, на которые оказывается нагрузка, вверх к потолку

Последовательность движений

Выдох: Расположитесь на тренажёре так, чтобы позвоночник был прямо на ролике MOTR, ноги и корпус подтягивайте одновременно.

Вдох: Потянитесь рукой и ногой, на которые оказывается нагрузка, в противоположном направлении друг от друга, или **Выдох:** Потянитесь рукой и ногой, на которые оказывается нагрузка, в направлении друг к другу, сохраняя опору и баланс корпуса.

Варианты: Подъём корпуса. Подъём корпуса со скручиванием. Добавьте элемент неустойчивости, для этого поднимите ногу или руку, на которые не оказывается нагрузка.

Важные пункты:

Стопы расставлены немного шире, чем бёдра, а голени не должны быть на одной линии с коленями для поддержания баланса и опоры. На вдохе потянитесь рукой с одновременным поднятием корпуса.

Туловище следует задействовать более интенсивно. Обратите внимание на то, что таз и лопатки должны быть неподвижными. Не перекрещивайте поднятые ноги и руки, не вытягивайте их слишком сильно вправо или влево. Руку, на которую не оказывается нагрузка отведите в сторону. Используйте мышцы брюшного пресса для выполнения движений.

Ножницы



Положение тела: Лягте спиной на тренажёр MOTR Roller, раздвижной рычаг должен быть прямо под головой. Руки на полу, расставлены под углом 45 градусов от тела, ладони вниз, плотно прижмите руки к полу.

Положение нагрузки: Наденьте петли на стопы. Поднимите бёдра вверх на 90 градусов, сохраняйте угол наклона, пальцы ног тяните вверх, чтобы получилась буква «V».

Весовая нагрузка: от 3 до 9 фунтов (чем ниже сопротивление, тем больше нагрузка на туловище, чем выше сопротивление, тем больше нагрузка на ноги) (от 1,4 кг до 4 кг)

Описание: Мышцы брюшного пресса должны быть напряжены, во время начала движения ноги должны быть скрещены в лодыжках, чередуйте положение ног, когда будете опускать ноги в исходное положение.

Информация для тренера: Не выгибайте спину, позвоночник должен оставаться на ролике. Убедитесь в том, что при выбранном диапазоне движений таз остаётся неподвижным. Руки следует плотно прижать к полу, так Вы обеспечите неподвижность мышц спины и лопаток. Движение должно начинаться с торса, а не с плеч, шеи или поясницы. Вращайте ноги в бёдрах, в направлении от туловища.

Мышцы: В первую очередь - мышцы брюшного пресса. Во вторую очередь – приводящие мышцы и тонкие мышцы.

Упражнения для верхней части тела

Грудной пресс



Положение тела: Спина к раздвижному рычагу; сидя, стоя на коленях (зажать ролик между коленями), стоя (зажать ролик между лодыжками).

Положение нагрузки: Держите петли в руках.

Весовая нагрузка: от 3 до 9 фунтов. (от 1,4 кг до 2.7 кг)

Описание: Поднимите руки вдоль туловища, но не выше плеч, локти согнуты на 90 градусов, ладони направлены вперёд. Вытяните руки вперёд так, чтобы они выпрямились, руки должны быть на уровне плеч. Вернитесь в исходное положение, повторите движение.

Информация для тренера: Концентрируйтесь на сжатии мышц груди, когда будете вытягивать руки вперёд. Старайтесь не поднимать плечи.

Мышцы: В положении сидя и стоя: В первую очередь – мышцы груди. Во вторую очередь – трёхглавые мышцы, передние дельтовидные мышцы.

В положении стоя на коленях: В первую очередь – мышцы груди. Во вторую очередь – трёхглавые мышцы, передние дельтовидные мышцы, приводящие мышцы.

Растяжка трёхглавых мышц



Положение тела: Сидя, стоя на коленях или стоя лицом к раздвижному рычагу.

Положение нагрузки: Возьмитесь за петли в том месте, где крепятся карабины.

Весовая нагрузка: от 3 до 9 фунтов. (от 1,4 кг до 2.7 кг)

Описание: Согните локти под углом 90 градусов, ладони направлены к туловищу. Выпрямите руки за спиной, локти прижмите к телу. Вернитесь в исходное положение и повторите движение.

Информация для тренера: Лопатки должны быть неподвижными. Делайте упор на локти.

Мышцы: В первую очередь – трёхглавые мышцы. Во вторую очередь – задние дельтовидные мышцы, приводящие мышцы, мышцы брюшного пресса.

Высокие отжимания



Положение тела: Перпендикулярно ролику MOTR.

Положение нагрузки: Вариант, нагрузка на внутреннюю часть бедра. (На рисунке показаны возможные варианты нагрузки)

Весовая нагрузка: от 3 до 9 фунтов. (от 1,4 кг до 2.7 кг)

Описание: Стоя на коленях перед роликом, поставьте руки на ролик, перпендикулярно полу. Поднимите колени от пола; выпрямите ноги, тело всегда должно быть выпрямлено вдоль одной линии.

Информация для тренера: Мышцы брюшного пресса и ягодицы должны быть напряжены, старайтесь не опускать и не поднимать бёдра. Если Вы не можете выпрямить тело вдоль одной линии для выполнения данного упражнения, выполняйте его стоя на коленях, впоследствии постарайтесь выполнять упражнение с выпрямленными ногами. Вариант: ногу, на которую оказывается нагрузка, можно поднять вверх, чтобы потянуть мышцы бедра. (Для усложнения упражнения Вы можете добавить нагрузку на противоположную руку и поднять вверх, чтобы задействовать грудные мышцы и мышцы верхней части спины).

Мышцы: В первую очередь – мышцы брюшного пресса, включая косые мышцы живота.

Упражнения для нижней части тела и для туловища

Сгибания ног в коленях



Положение тела: В противоположную сторону от раздвижного рычага, стоя на коленях, руки на полу.

Положение нагрузки: Одна нога на ролике, универсальная петля на своде стопы.

Весовая нагрузка: 6-9 фунтов. (от 2.7 кг до 4 кг)

Информация для тренера: Широко расставьте ноги, стоя на коленях, ступни как можно ближе к раздвижному рычагу. Универсальные петли наденьте на лодыжки. Одно колено поставьте на ролик, другое – на пол. Руки на полу, прямо под плечами, свободную ногу выпрямите. Согните колено выпрямленной ноги под углом в 90 градусов, вернитесь в исходное положение. Мышцы брюшного пресса должны быть напряжены, а тело выпрямлено вдоль прямой линии. Фокусируйте внимание на движениях.

Мышцы: В первую очередь – группа мышц задней поверхности бедра. Во вторую очередь – ягодицы, трёхглавые мышцы.

Высокие взмахи



Положение тела: Стоя перпендикулярно к ролику, одна нога на ролике, другая – на полу. Для усложнения – обе ноги на ролике.

Положение нагрузки: Двумя руками взяться за петли.

Весовая нагрузка: 3-6 фунтов. (1.4 кг - 2.7 кг)

вторую очередь **Информация для тренера:** Мышцы брюшного пресса должны быть напряжены, бёдра неподвижны. Упираясь на ролик одной ногой, старайтесь, чтобы таз был направлен вперёд. Спина прямая, начните вращение по направлению к раздвижному рычагу, опустите руки к рычагу. Во время вращения контролируйте, чтобы тело следовало движению рук. Начинайте вращение в области талии, руки включаются позже.

Мышцы: В первую очередь – мышцы брюшного пресса, включая косые мышцы живота, дельтовидные мышцы.

Приседания с передней нагрузкой



Положение тела: (Для начинающих) в положении стоя, одна нога на ролике, колени слегка согнуты, одна нога на полу. Ноги расставлены шире, чем бёдра, равномерно распределите нагрузку на ноги.

Положение нагрузки: Возьмите универсальные петли в руки, локти согнуты, большие пальцы ближе к груди, ладони смотрят друг на друга.

Весовая нагрузка: 3-6 фунтов. (1.4 кг - 2.7 кг)

Описание: Нагрузка на руки, выберите соответствующую нагрузку, возьмите универсальные петли в руки. Равномерно распределите нагрузку на ноги и на тело, упор делайте на пятки и на ягодицы. Обе руки согнуты в локтях, неподвижны и прижаты к груди. Тело неподвижно, выпрямите колени и примите положение стоя, затем вновь согните колени и присядьте, нагрузка должна быть на ягодицы и мышцы задней поверхности бедра.

Информация для тренера: Равномерно распределите вес на ноги. Стопы немного расставлены для сохранения баланса. Не наклоняйте голову, спина прямая. Мышцы брюшного пресса и ягодицы должны быть напряжены. Во время сгибания колен при приседании старайтесь, чтобы деятельность абдоминальных мышц и мышц спины была скоординирована, спина должна всегда оставаться прямой. Не поворачивайтесь и не наклоняйте корпус; вместо этого старайтесь опускать ягодицы, как будто вы собираетесь присесть на краешек невидимого стула. Во время приседания старайтесь, чтобы колени не выходили за линию пальцев ног.

Мышцы:

В первую очередь – ягодицы, мышцы задней поверхности бедра. Четырёхглавые мышцы задействованы, но не в фокусе.

Во вторую очередь – туловище, абдоминальные мышцы, распрямляющие мышцы спины, многораздельные мышцы, тазобедренный комплекс (для сохранения баланса во время выполнения упражнения).

Спринтерский старт



Положение тела: Спина к раздвижному рычагу, одна нога на ролике, другая нога на полу.

Положение нагрузки: Нагрузка на обе лодыжки. Как вариант можно применить нагрузку на одну руку или на обе руки.

Весовая нагрузка: 6 фунтов. (2.7 кг)

Описание: Широко расставьте ноги по обеим сторонам ролика, раздвижной рычаг должен быть позади. Наденьте универсальные петли на лодыжки. Поставьте одну ногу на ролик, ноги должны быть расставлены на ширине чуть больше ширины бёдер. Согните верхнюю часть тела под углом в 45 градусов, слегка согните бёдра, согните колени. Выпрямитесь, когда одну ногу поставите на ролик, а другую ногу согнёте в колене на 90 градусов и поднимите вверх.

Информация для тренера: Нагрузка на пятки, мышцы брюшного пресса напряжены.

Мышцы: В первую очередь – поясничные мышцы. Во вторую очередь – ягодицы, абдоминальные мышцы.

Рекомендуемая схема занятия (45 минут)

Данную схему можно видоизменять, чтобы удовлетворить потребности Вашего клиента. Обратите внимание на то, что для каждого пользователя необходимо подобрать индивидуальное положение на ролике и соответствующую нагрузку.

Начните с **Перекатов**

Затем установите ролик MOTR на упоры-подставки

Выполните «**Высокие отжимания**» - 8-10 подходов для каждой руки

Спринтерский старт – Весовая нагрузка в 3-6 фунтов. (1.4 кг - 2.7 кг), спиной к раздвижному рычагу, универсальные петли на лодыжках, ноги согнуты

12 движений коленом для каждой стороны, упор на поясничные мышцы

Добавьте сгибание и разгибание руки, на счёт 6 для каждой стороны

Встаньте на колени для выполнения **Грудного пресса**. Нагрузка 3-9 фунтов (1.4 кг – 4 кг) (в зависимости от возможностей клиента), универсальные петли возьмите в руки; повторите движение 8 раз. Добавьте пресс одной рукой для координации, поменяйте руку и повторите для другой стороны.

Тренировка двуглавой мышцы стоя на коленях 3-9 фунтов. (1.4 кг - 4 кг) (в зависимости от возможностей клиента) 10-12 повторов?

Высокие взмахи – Встаньте на колени, перпендикулярно ролику CFR. Весовая нагрузка – 3-6 фунтов (1.4 кг – 2.7 кг), универсальные петли захватите руками, пальцы ног на полу. Выполните движение 3-6 раз; поменяйте сторону.

Переход к **Приседанию с широко расставленными ногами**. Весовая нагрузка в 6 фунтов (2.7 кг), универсальные петли захватить руками; локти согнуты, большие пальцы на уровне плеч; одна нога на ролике CFR, другая нога на полу. Выполнить приседание 10 раз

Добавить модуляции, полуприседания по 8 раз

Поменяйте ноги и повторите приседания и приседания с модуляциями

Переход к **Растяжке трёхглавых мышц** - весовая нагрузка 3-6 фунтов (1.4 кг – 2.7 кг) 8-10 повторов?

Встаньте на колени, спиной к раздвижному рычагу для выполнения упражнения на **Скручивание мышц задней поверхности бедра**. Весовая нагрузка 6-9 фунтов (2.7 кг – 4 кг), универсальные петли на сводах стоп, ноги выпрямлены, параллельно полу. Сгибайте ноги в коленях, повторите движение 12 раз; поменяйте сторону.

Лягте на спину для выполнения упражнений **Поперечное скручивание** и **Ножницы ногами**. Весовая нагрузка 6-9 фунтов (2.7 кг – 4 кг), универсальные петли на сводах стоп. Поднимите ноги под углом 90 градусов, скрестите ноги, опустите до 45 градусов на счёт 8, опять поднимите ноги до 90 градусов на счёт 8, повторите 10 раз.

Потянитесь руками и ногами для растяжки, перекатитесь в положение сидя. Плавное встаньте, растягивая позвоночник позвонок за позвонком.

Завершите тренировку разминкой, состоящей из растяжки мышц задней поверхности бедра, сгибания бёдер, а также «позы эмбриона». Молодцы!