

## Функциональные петли

AF5004A



### ПРАВИЛА И ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Поскольку данный тренажер предназначен для выполнения упражнений повышенного уровня, перед началом любой тренировочной программы проконсультируйтесь с врачом.
2. Проверяйте оборудование ежедневно и перед каждым использованием. Подкручивайте все метизы соединений/веревки/ремней/карабинов/рукояток и незамедлительно меняйте изношенные детали. Игнорирование данных процедур может привести к серьезному травмированию.
3. Всегда крепите Петли к надежному анкеру, который сможет выдержать вес Вашего тела. При использовании петель вместе с другим оборудованием (или предметом, который не прикреплен к земле, стене или потолку), убедитесь, что оно прикреплено болтами к полу либо имеется временная точка опоры, которая предотвратит опрокидывание тренажера. Всегда проводите тест на способность анкера выдержать Ваш вес перед началом использования петель.
4. Всегда начинайте тренировку в режиме Locked-N-Loaded для того, чтобы повысить устойчивость оборудования и выполнять упражнения в медленном, контролируемом темпе все время. Всегда начинайте с небольшого угла наклона тела либо вовсе без него.
5. Детям не рекомендуется использовать петли без присмотра родителей. Данное оборудование не является игрушкой и не должно расцениваться как развлечение.
6. Когда будете регулировать длину веревки или защелкивать рукоятки в соответствующие отверстия корпуса шкива, убедитесь, что оставшаяся часть веревки полностью скрыта и не мешает пользователю при выполнении упражнений. Излишняя часть веревки может быть закреплена при помощи липучки на удерживающей ленте.
7. При соединении регулируемого ремня шкива убедитесь, что конец

ремня протянут ТОЛЬКО через заднюю часть пряжки. Это противоположная сторона от места открытия планки. Если протянуть ремень спереди (где открывается планка), то планка не закроется должным образом, НЕ сможет удерживать пользователя, а это может привести к тому, что шкив выпадет из места прикрепления.

8. НЕ используйте петли вблизи или на влажной и скользкой поверхности. Перед началом тренировки убедитесь в правильности Вашей обуви.
9. Когда тренажер не используйте, защищайте петли и их элементы. Длительное пребывание на солнце, сырости, в неблагоприятных и суровых условиях с резкими перепадами температур может ослабить детали тренажера.
10. Если Вы используете противовес, убедитесь, чтобы корпус шкива был закреплен как можно ближе к точке опоры. Предпочтительно на расстоянии нескольких сантиметров. Также убедитесь, что пользователь и иные люди всегда располагаются на расстоянии четырех шагов минимум от точки покоя противовеса, независимо от того, используется противовес или нет. При использовании противовеса не превышайте уровень допустимого веса, равный 50фунтам/22.5кг. После завершения тренировки снимите противовес с оборудования.
11. Анкерное Крепление Оборудования к Стене или Потолку
  - a. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИБЕГНУТЬ К УСТАНОВКЕ ПРОФЕССИОНАЛОМ
  - b. Не используйте деревянные болты при креплении к бетонным или стальным поверхностям.
  - c. Используйте Stud finder для проверки установленных анкеров по центру.
  - d. Крепите петли только к надежным стенам и потолочным балкам, которые смогут выдержать вес 300фунтов/135кг. Если в одной

балке будет более одного анкерного крепления для нескольких пользователей одновременно, компания НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТ воспользоваться услугами квалифицированного специалиста. Это станет гарантией того, что при выполнении упражнений общий вес пользователей не нарушит целостность балки или точки опоры.

- e. При использовании анкерного крепления к стене или потолку максимальная нагрузка на петли не должна превышать 300фунтов/135кг.
  - f. Установленное анкерное крепление должно быть надежно зафиксировано на стене или потолке. Перед дальнейшим использованием установленного анкерного крепления проведите предварительный тест на прочность.
  - g. Ежедневно проверяйте анкерное крепление на предмет надежности и безопасности. Не используйте расшатанный или неправильно установленный механизм.
12. Использование и Установка Анкера на Двери – Предупреждение!:
- Не использовать анкеры в раздвижных дверях, стеклянных дверях, в легких дверях стеновых шкафов, в двойных дверях или дверях с большим промежутком между самой дверью и коробкой. Убедитесь, что дверь открывается только после нажатия или поворота дверной ручки. Анкер может быть установлен ТОЛЬКО в тяжелых, прочных дверях, которые смогут выдержать общий вес пользователя. Следите за тем, чтобы шкивы не ударились о дверь после выполнения упражнения, т.к. это может повредить саму дверь.
- a. Крепление анкера на дверь, которая открывается от Вас. Это самый надежный способ крепления, т.к. вес Вашего тела будет тянуть закрытую дверь на себя.
    1. Расположите анкер и ремень по центру, сверху на дверь, закройте дверь, убедитесь, что она надежно фиксируется

ручкой.

2. Перед началом выполнения упражнений проведите тест, потянув за ремень, убедитесь, что дверь надежно закрыта, а анкер зафиксирован.
- в. Крепление анкера на дверь, которая открывается к Вам.
  1. Расположите анкер и ремень сверху двери, протянув его над верхней дверной петлей. Это самое надежное положение двери, при котором даже нагрузка не позволит двери случайно открыться. Закройте дверь, убедитесь, что механизм фиксации работает.
  2. Перед началом выполнения упражнений проведите тест, потянув за ремень, убедитесь, что дверь надежно закрыта, а анкер зафиксирован.

#### Положения:

\*Нейтральное: Основное положение, при котором можно легко дотянуться рукой до шкива петель; Большинство упражнений с петлями можно выполнять из Нейтрального положения.

\*Длинное положение: Шкив располагается ниже, чем в Нейтральном положении, так что Рукоятки находятся на расстоянии 1дюйма/2.54см от земли.

\*Короткое положение: Веревка петли укорочена так, что рукоятки располагаются на расстоянии приблизительно 2футов/61см от шкива.

\*Режим Закрытых Рукоятей:

- . Начинайте в Нейтральном положении.
- . Закройте оба Карабина на обоих D кольцах Рукоятей.

\*Неподвижное положение:

- . Начинайте в Нейтральном положении.
- . Прикрепить карабины рукоятей к отверстиям в верхней части корпуса

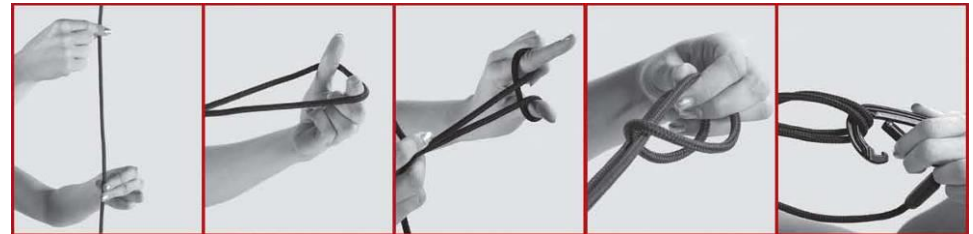
шкива и вставьте карабины снизу вверх.

. Если Вы ощущаете боль, дискомфорт, головокружение или сильную усталость, незамедлительно прекратите выполнение упражнений. Если после этого симптомы не исчезнут, обратитесь за помощью к врачу.

#### ЗАВЕРШЕНИЕ подхода

. Растянуть и Отдохнуть

#### Регулировка длины веревки



Шаг 1 Выберите место, где будут присоединены карабин и рукоятка.

Шаг 2 Сожмите оба конца веревки одной рукой, сделайте петлю и вставьте в нее указательный и большой пальцы другой руки.

Шаг 3 Сейчас указательный и большой пальцы направлены вверх. Поверните руку так, чтобы пальцы были направлены вниз.

Шаг 4 Сожмите указательный и большой пальцы вместе и протяните двойную веревку через сделанную петлю.

Шаг 5 Откройте карабин и наденьте его на петлю и затяните ее.

Только что Вы сделали, так называемый, узел Прусика.

#### Положение ног внутри рукояток



Положение А

## Положение В



### Целевые мышцы:

Грудные мышцы, Плечевые мышцы, Трицепсы, Верхние мышцы спины, Мышцы кора

### Подготовка:

Убедитесь, что рукоятки в Нейтральном положении, т.е. Пяточный ремень находится на расстоянии 12"-14" / 30-35см от земли.

Станьте под углом 80° к земле (вертикальное положение – это 90° к земле) и удерживайте обе рукоятки. (А)

Держите корпус ровно, мышцы кора напряжены. Это создаст правильное положение тела.

Ноги на ширине плеч.

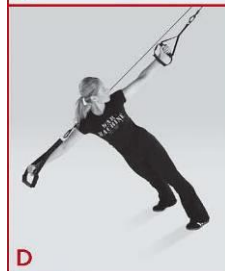
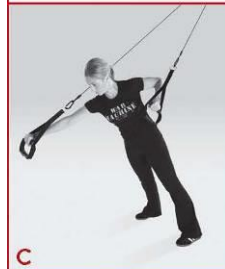
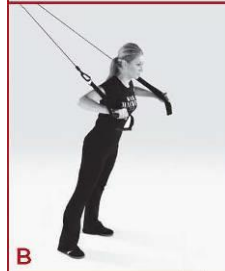
### Выполнение:

Медленно опускайте грудную клетку по направлению к рукам, будто отжимаетесь. При этом корпус ровно, а мышцы кора напряжены. (В)

Вернитесь в исходное положение

Последовательность

Пресс одной рукой: Одну руку держите неподвижной, слегка согнув ее в локте, а другой



выполняйте упражнение (С)

Общий пресс: Одну руку держите неподвижной, слегка согнув ее в локте, а локоть другой руки отводите к плечу, затем поворачивайте тело и, смотрите через плечо, рука медленно выпрямляется (D)

### Целевые мышцы:

Четырехглавые мышцы, Задние мышцы бедра, Ягодичные мышцы, Бедренные мышцы, Икроножные мышцы, Мышцы кора

### Подготовка:

Положение: Нейтральное

Переведите свое оборудование в режим Закрытых рукоятей. Положите ногу в одну или две рукоятки. Прыгайте вперед до тех пор, пока Ваша подвешенная нога не будет располагаться в 6 дюймах / 15см перед шкивом.

### Выполнение:

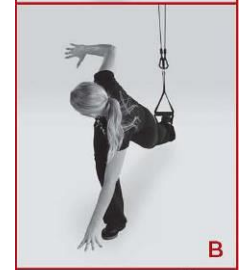
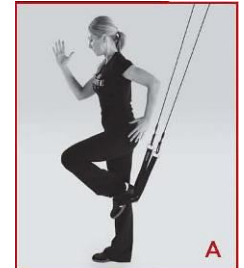
Медленно согните ногу, сделав выпад; подвешенную ногу отводите прямо назад, держите ее на уровне большого пальца ноги.

Вернитесь в исходное положение.

Последовательность

Поднятие колена подвешенной ноги: Выполните подвесной выпад. Когда вернетесь в исходное положение, поднимите колено подвешенной ноги (А)

Подвесной выпад с Поворотом корпуса: Выполните подвесной выпад. Когда вернетесь в исходное положение, поднимите колено подвешенной ноги и дотроньтесь до плеча противоположной руки (В)



### Целевые мышцы:

Четырехглавые мышцы, Задние мышцы бедра, Ягодичные мышцы, Бедренные мышцы, Икроножные мышцы, Мышцы кора

### Подготовка

Положение: Нейтральное

Станьте лицом к шкиву и возьмитесь за рукоятки

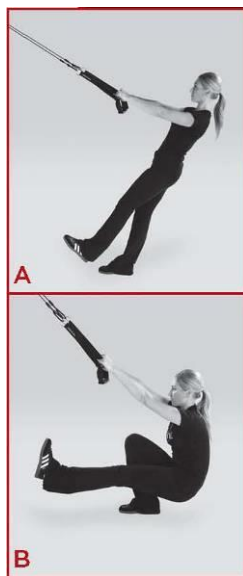
Одну ногу слегка приподнимите, напрягите мышцы кора и постарайтесь держать равновесие

### Выполнение

Присядьте на опорную ногу, убедившись, что колено располагается на уровне большого пальца ноги. Направляйте рукоятки к шкиву (B)

Сохраняйте данное положение некоторое время

Станьте на опорную ногу и вернитесь в исходное положение (A)



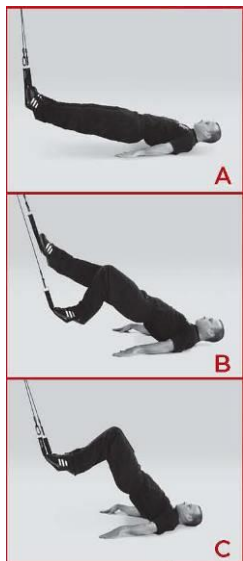
### Целевые мышцы:

Задние мышцы бедра, Бедренные мышцы, Ягодичные мышцы, Икроножные мышцы, Нижние мышцы спины, Мышцы кора

### Подготовка

Ложитесь на пол лицом вниз, ноги согните, обе пятки положите в рукоятки для ног. Мышцы кора напряжены, бедра и ягодицы приподняты над полом (A)

Вносите свои корректировки в то, как Вы будете



держат тело в поднятом состоянии

### Выполнение

Виток для одной ноги

Одну ногу держите прямо, поддерживая напряжение в рукоятке

Поставьте пятку другой ноги в рукоятку и вейтесь относительно ягодичных мышц, поднимая торс, как будто вы завиваетесь (B)

### Виток для обеих ног

Поставьте обе пятки в рукоятку и вейтесь относительно ягодичных мышц, поднимая торс, как будто вы завиваетесь (C)

Сохраняйте расстояние 2-4 дюймов / 5-10см между рукоятками для эффективности движений

### Целевые мышцы:

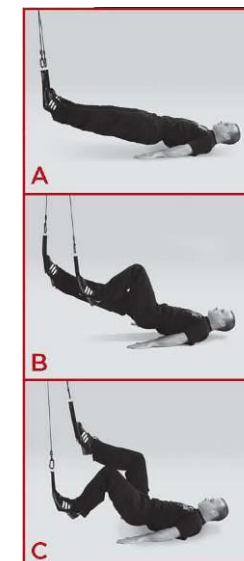
Задние мышцы бедра, Четырехглавые мышцы, Ягодичные мышцы, Икроножные мышцы, Бедренные мышцы, Нижние мышцы спины, Мышцы кора

### Подготовка

Положение: Нейтральное

Ложитесь на пол лицом вниз, ноги согните, обе пятки положите в рукоятки для ног. Мышцы кора напряжены, бедра и ягодицы приподняты над полом (A)

Вносите свои корректировки в то, как Вы будете держать тело в поднятом состоянии



## Выполнение

Приподнимите бедра, выполняйте движения ногами, будто едете на велосипеде (B-C)

### Целевые мышцы:

Грудные мышцы, Плечевые мышцы, Трицепсы, Нижние мышцы спины, Мышцы кора

### Подготовка

. Положение: Нейтральное

Обратитесь к странице 3 “ПОЛОЖЕНИЕ НОГ В РУКОЯТКАХ” (B)

На руках отходите в направлении от шкива, пока ноги не будут располагаться под нужным углом, а между ногами должно быть расстояние 2-4дюйма / 5-10см (A)

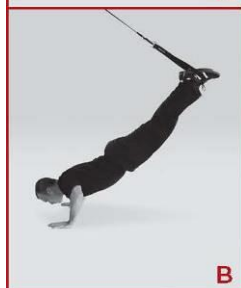
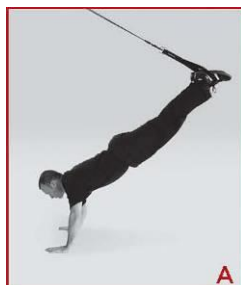
### Выполнение

. Выполняйте отжимания, сохраняя положение тела (B)

. Выпрямите руки для завершения упражнения

. Мышцы кора напряжены, следите, чтобы ноги не качались в разные стороны, не опускались и не поднимались

. После завершения отжиманий приведите петли в нейтральное положение, опуская постепенно тело вниз, и освободите ноги из рукоятей. Не пытайтесь достать ноги в положении отжимания.



### Целевые мышцы:

Плечевые мышцы, Верхние мышцы спины, Трицепсы, Мышцы предплечья, Мышцы кора

### Подготовка

. Положение: Нейтральное

. Станьте лицом к петлям, ноги на ширине плеч, возьмите рукоятки

. Вытяните руки, удерживая рукоятки (A)

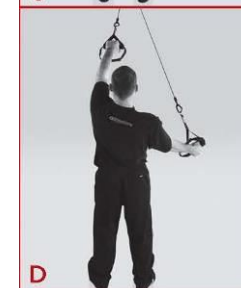
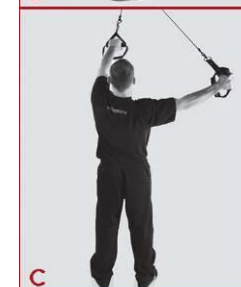
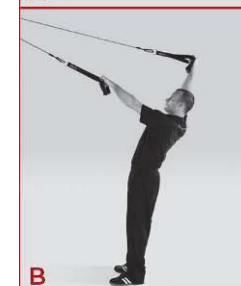
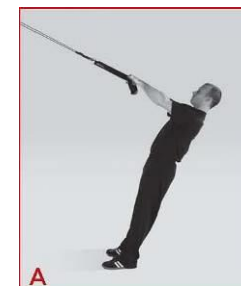
### Выполнение

. Одна рука в покое; работающую руку поднимите вверх перпендикулярно земле (B)

. Опустите руку и вернитесь в исходное положение

. Последовательность

Выполнение силовых движений для плечевых мышц; когда рука находится перпендикулярно земле, отведите ее слегка назад, выполняя круговые движения. Сделав полный оборот, вернитесь в исходное положение (A-B-C-D)



### Целевые мышцы:

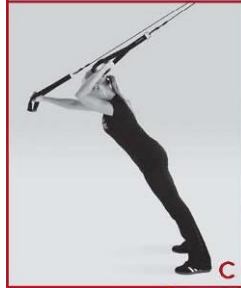
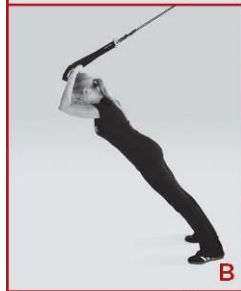
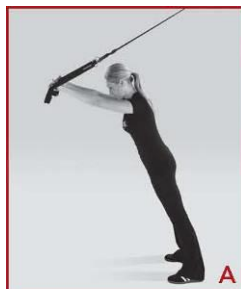
Трицепсы, Плечевые мышцы, Мышцы предплечья, Мышцы кора

### Подготовка

- . Положение: Нейтральное
- . Примите положение, когда ноги на ширине плеч

### Выполнение

- . Обеими руками
- Натяните веревку, локти подняты вверх, наклоняйтесь вперед с согнутыми локтями (В)
- Наклонитесь вперед и вернитесь в исходное положение
- . Поочередно
- Руки подняты вверх, одна рука в покое, наклоняйтесь вперед, сгибая противоположную руку (С)
- Наклоняйтесь вперед, выполняя упражнение работающей рукой, и возвращайтесь в исходное положение



### Целевые мышцы:

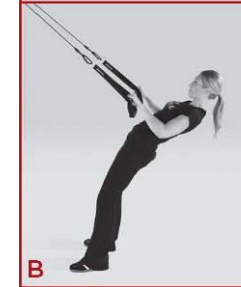
Четырехглавые мышцы, Бедренные мышцы, Ягодичные мышцы, Бедренные мышцы, Плечевые мышцы, Нижние мышцы спины, Мышцы кора

### Подготовка

- . Положение: Нейтральное
- . Ноги на ширине плеч, лицом к петлям, удерживая обе рукоятки
- . Натяните веревку и, наклоняясь назад, присядайте

### Выполнение

- . В одно движение поднимитесь из положения сидя, напрягая бедренные мышцы (В)



### Целевые мышцы:

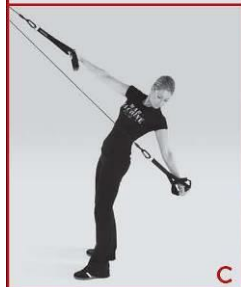
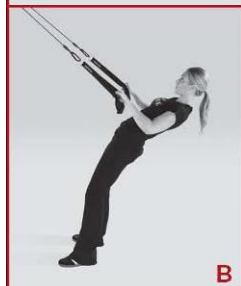
Четырехглавые мышцы, Бедренные мышцы, Ягодичные мышцы, Бедренные мышцы, Плечевые мышцы, Нижние мышцы спины, Трицепсы, Мышцы предплечья, Мышцы кора

### Подготовка

- . Положение: Нейтральное
- . Ноги на ширине плеч, станьте лицом к тренажеру, удерживая обе рукоятки
- . Натяните веревку и примите положение сидя (А)

### Выполнение

- . Напрягая бедренные мышцы, встаньте из положения сидя (В)
- . В положении стоя отведите руку широко назад и вниз так, чтобы ладонь смотрела вверх (С)
- . Последовательность
- \* Поверните таз и посмотрите на отведенную назад руку (С)



### Целевые мышцы:

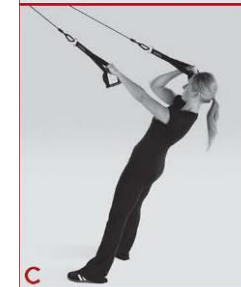
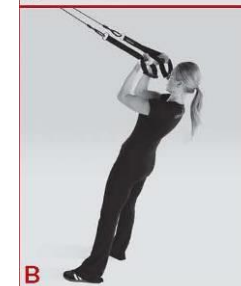
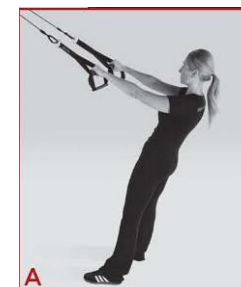
Бицепсы, Мышцы предплечья, Плечевые мышцы, Мышцы кора

### Подготовка

- . Положение: Нейтральное
- . Ноги на ширине плеч, станьте лицом к тренажеру, удерживая обе рукоятки
- . Поднимите руки над головой, ладони смотрят вверх, и наклоняйтесь назад, принимая удобный угол наклона

### Выполнение

- . Двойное
  - С поднятыми локтями поверните обе рукоятки назад к плечам и медленно вернитесь в исходное положение (В)
- . Одиночное
  - Одна рука неподвижна
  - Поверните работающую руку назад к плечу и медленно вернитесь в исходное положение (С)
  - Последовательность
    - . Поверните работающую руку назад к противоположному плечу
    - . Поверните работающую руку назад и через живот





### Целевые мышцы:

Мышцы кора, Трицепсы, Плечевые мышцы, Нижние мышцы спины

### Подготовка

. Сядьте на пол и поставьте обе ноги в рукоятки для ног, расположив ремень рукоятки под нижней частью стопы. Повернитесь на бок, скрестив ноги так, чтобы нога, которая сверху, лежала перед той, которая ниже.

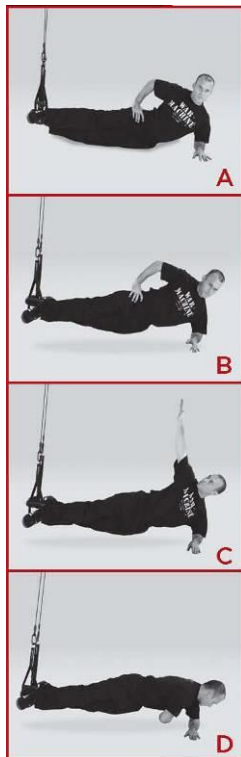
. Расположите предплечье нижней руки на земле прямо под плечом (А)

### Выполнение

Приподнимитесь на предплечье, поднимите бедра и удерживайте расстояние в 2-4 дюйма / 5-10см между подвешенными ногами (В)

. Последовательность

- Находясь в положении «лежа на боку», медленно повернитесь и дотроньтесь до земли свободной рукой.



### Целевые мышцы:

Мышцы кора, Грудные мышцы, Трицепсы, Плечевые мышцы, Мышцы-сгибатели бедра

### Подготовка

. Положение: Нейтральное

Обратитесь к странице 3 ПОЛОЖЕНИЕ НОГ В РУКОЯТКАХ (В)

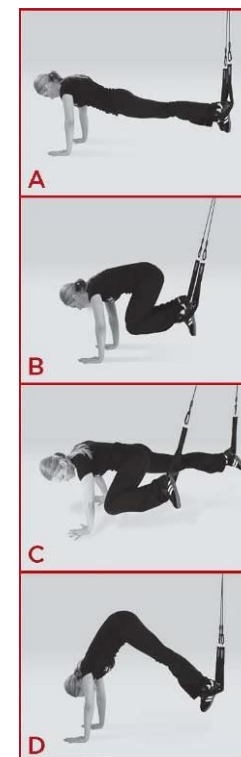
. На руках двигайтесь вперед от шкива до тех пор, пока Ваш корпус не станет параллелен полу (А)

### Выполнение

. При поднятых бедрах подтяните колени к груди, сохраняя расстояние в 2-4 дюйма / 5-10см между ногами. Затем вернитесь в исходное положение

. Последовательность

- Примите исходное положение, но руки несколько сместите (А)
- Маховыми движениями подтяните колено к руке, а затем вернитесь в исходное положение (А-С)
- Последовательно «Пика». Начните из положения «параллельно полу», подтягивайте ноги к себе до тех пор, пока не примите положение перевернутой буквы «V». Затем расслабьтесь и медленно вернитесь в исходное положение (А-D)



### Целевые мышцы:

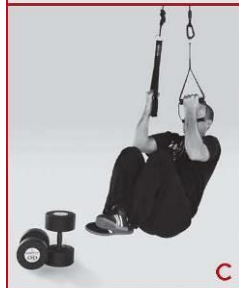
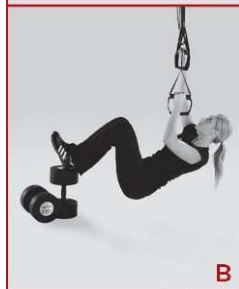
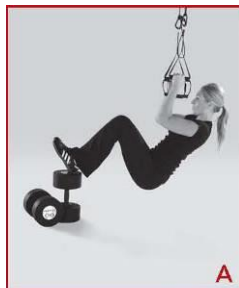
Все мышцы кора и верхней части тела, мышцы-сгибатели бедра

### Подготовка

- . Положение: Короткое
- . Сядьте под петлями, колени согнуты, ноги на земле. Возьмите рукоятки

### Выполнение

- . Начинаящий/Продолжающий: Сохраняя колени в согнутом положении, поставьте ноги на скамью или иной устойчивый предмет 1-3фута / 30-90см (А)
- . Продвинутый: Колени согнуты, ноги скрещены. Поднимайте и опускайте нижнюю часть тела (С)
- . Удерживая корпус на полом, двигайте шкив вверх и вниз каждой рукой. (D)



### Целевые мышцы:

Бедренные мышцы, Ягодичные мышцы, Бедренные мышцы, Нижние мышцы спины, Икроножные мышцы, Мышцы кора

### Подготовка

#### . Положение: Нейтральное

- . Примите положение лежа лицом вверх, ноги в рукоятках, мышцы кора напряжены. Поднимайте и опускайте бедра. Ноги держите прямо (А)

### Выполнение

- . Согните ноги и выполняйте движения бедрами вверх/вниз. Затем вернитесь в исходное положение (В)

### Целевые мышцы:

#### Все мышцы

### Подготовка

#### . Положение: Нейтральное

Обратитесь к странице 3 ПОЛОЖЕНИЕ НОГ В РУКОЯТКАХ (В)

- . На руках отходите в направлении от шкива, пока ноги не будут располагаться под нужным углом, а между ногами должно быть расстояние 2-4дюйма / 5-10см. Мышцы кора напряжены (А)

### Выполнение

- . Медленно опускайте правую ногу, но не касайтесь пола. (В)



. После того, как вернете правую ногу в исходное положение, проделайте аналогичные действия левой ногой, будто «ножницы» (С)

. После окончания выполнения упражнения на руках вернитесь обратно в нейтральное положение и только потом достаньте ноги из рукоятей. Не пытайтесь достать ноги, находясь в положении Press Position

### Целевые мышцы:

Все мышцы

### Подготовка

. Положение: Нейтральное

Обратитесь к странице 3 ПОЛОЖЕНИЕ НОГ В РУКОЯТКАХ (В)

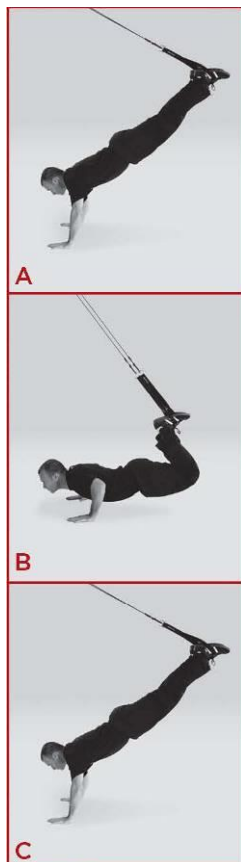
. На руках отходите в направлении от шкива, пока ноги не будут располагаться под нужным углом, а между ногами должно быть расстояние 2-4дюйма / 5-10см. Мышцы кора напряжены (А)  
(А)

### Выполнение

. Опустите корпус к полу, будто отжимаетесь; согните колени и опускайте их вместе с корпусом. Не касайтесь коленями пола (В)

. Выполните отжимание и выпрямите ноги в исходное положение (С)

. После окончания выполнения упражнения на руках вернитесь обратно в нейтральное положение и только потом достаньте ноги из рукоятей. Не пытайтесь достать ноги, находясь в положении Press Position



### Целевые мышцы:

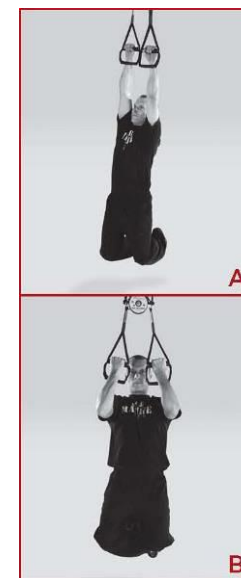
Верхние и Нижние мышцы спины, Бицепсы, Мышцы предплечья, Плечевые мышцы, Мышцы кора

### Подготовка:

. Положение: Режим Locked (1А)

. Зацепите карабины рукояток к петлям в соответствующих отверстиях в верхней части шкива (вставьте карабин через нижнюю часть корпуса в верхнюю часть) (1В)

. Удерживая рукоятки, повиснуть на тренажере, предварительно согнув ноги в коленях и скрестив их



### Выполнение:

. Выполните подтягивание на обеих руках, поднимайтесь до тех пор, пока Ваш подбородок не будет параллелен рукояткам (В)

. Опуститесь в исходное положение



### Целевые мышцы:

Мышцы кора, Мышцы-сгибатели, Бицепсы, Трицепсы, Плечевые мышцы, Верхние и Нижние мышцы спины

**Подготовка:**

- . Положение: Закрытый режим
- . Зацепите карабины рукояток к петлям в соответствующих отверстиях в верхней части шкива (вставьте карабин через нижнюю часть корпуса в верхнюю часть)
- . Вставьте руки в рукояти для ног таким образом, чтобы ремни находились под серединой предплечий. Держитесь за ремни руками при выполнении упражнения. Колени согнуты. Ноги вместе. Повисите в таком положении некоторое время.



**Выполнение:**

- . Поднимите колени до уровня «параллельно полу». Выполняйте данное упражнение при напряженных мышцах кора (B)
- . Опустите колени в исходное положение