



**Тренировки  
на уличных  
тренажерах  
– доступно  
и эффективно!**

**Поддерживать здоровый  
дух и здоровое тело  
можно, пользуясь  
уличными тренажерами.**



# Преимущества занятий во дворе:

- Физические упражнения на воздухе сжигают больше калорий, нормализуется обмен веществ
- Тренировать выносливость можно в любом возрасте
- Заниматься в любое удобное время
- Тренировки можно совмещать с прогулками с детьми и внуками
- Тренажеры просты в использовании
- Доступны бесплатные физические упражнения любой продолжительности.



**Безопасность конструкций гарантирована производителем. Обо всех поломках тренажеров необходимо сообщать в управляющую компанию.**

# ВИДЫ СПОРТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ

Все тренажеры делятся на 2 группы:

## КАРДИО

Обеспечивают длительные активные движения: **степ, шагомер, велосипед**



## СИЛОВЫЕ

Прокачивают определенные группы мышц: **жим, тяга, турники, брусья**



## КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОДОЙДУТ ДЛЯ НОВИЧКОВ?

**СОБЛЮДАЙТЕ** простые рекомендации, и тогда любые занятия на уличных тренажерах на свежем воздухе будут полезными и эффективными.

**ЛЮБАЯ ТРЕНИРОВКА** должна **начинаться с разминки**, она увеличивает кровоснабжение мышц и разогревает тело. Качественная разминка снижает риск травматизма.

**НАБОР УПРАЖНЕНИЙ** для первых занятий должен быть минимальным, так тело легче адаптируется к физическим нагрузкам. Включите обязательно следующие элементы:



- **Кардио-упражнения** (аэробные), разновидности ходьбы и бега для укрепления кровеносных сосудов и сердца.
- **Силовые тренировки** для конкретных групп мышц + можно использовать спортивные снаряды (гантели).
- **Для развития гибкости** тела должны быть медленные плавные упражнения, которыми невозможно повредить связки.

## КОМПЛЕКС ЗАНЯТИЙ НА УЛИЧНЫХ ТРЕНАЖЕРАХ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ РАЗНЫХ МЫШЦ ТЕЛА:

- Эллипс — 10 минут
- Жим верхней тяги
- Гиперэкстензия
- Твистер
- Гребля — 5 минут
- Вертикальная тяга

## УПРАЖНЕНИЯ НА КАРДИОСНАРЯДАХ:

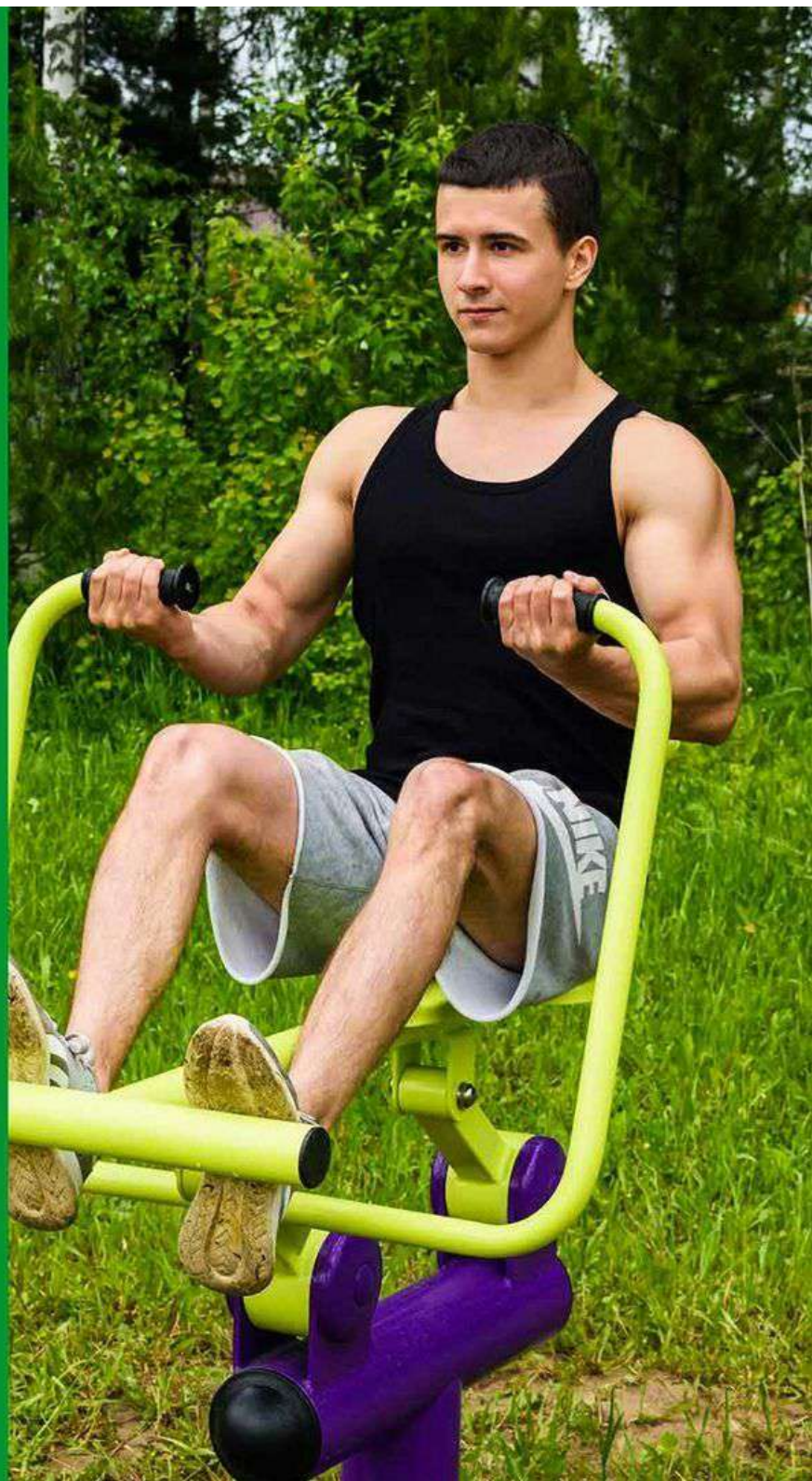
- Лыжник — 10 минут
- Степпер
- Велотренажер
- Гребля
- Твистер



## **УЛИЧНЫЙ ТРЕНАЖЕР «ГРЕБЛЯ»**

**Укрепляет мышцы спины,  
рук, плеч, пресса, ног.  
Развивает сердечную  
мышцу, нормализует  
работу кровеносной  
системы, что улучшает  
выносливость организма.**

- **Сесть на сидение**
- **Взяться руками  
за рукоять**
- **На вдохе потянуть**
- **На выдохе в исходное  
положение.**



## УЛИЧНЫЙ ТРЕНАЖЕР «ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ»

Укрепляются мышцы спины,  
ягодичные, бедер.

Помогает избавиться от жировых  
отложений в области живота.

Главное – не допускать  
чрезмерного прогиба в области  
поясничного отдела, все движения  
делать плавно, без рывков.

- Расположиться лежа  
на площадке
- Упереться задней стороной  
голеностопа в планку
- Руки за голову, либо на поясе  
или скрестить на груди
- Выполнять наклоны верхней  
части тела вниз
- Медленно возвращаться  
в исходное положение.



## УЛИЧНЫЙ ТРЕНАЖЕР «ЖИМ НОГАМИ»

Снаряд прорабатывает четырехглавую мышцу и заднюю поверхность бедра, развивают и поддерживают в тонусе ягодицы и ноги. Максимальный эффект от занятий, если полностью разгибать согнутые конечности.

- Сесть на специальную площадку
- Упереться ногами в поручни конструкции
- На вдохе нажать на платформу
- На выдохе вернуться в исходную позицию.

*«Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения»*

