



Инструкция

Кистевой тренажер универсальный



информация и заказ

portablesport.ru



Внимание: имеются противопоказания. Перед использованием тренажера для реабилитации проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. При использовании тренажера для профилактики или физической тренировки рекомендовано осваивать упражнения под руководством инструктора лечебной или адаптивной физической культуры.

Информация о тренажере

Назначение

Кистевой тренажер универсальный предназначен для выполнения упражнений с изометрической нагрузкой или самосопротивлением при помощи рук. Может использоваться на рабочем месте, в домашних условиях, в дороге и в иных не приспособленных для занятий физической культурой местах и ситуациях. Тренажер может использоваться для выполнения следующих видов упражнений:

- Упражнения, увеличивающие силу сжимающего и удерживающего хвата, мышц предплечий, сгибающих-разгибающих кисти рук.
- Упражнения для укрепления мышц, участвующих в супинации-пронации кистей рук.
- Упражнения для укрепления мышц воротниковой зоны, верхней части тела (в первую очередь, спины и груди).

Сфера применения

- Реабилитация при артрозах, артритах, после переломов, растяжений, разрывов мышц, связок и сухожилий.
- Реабилитация после операций на кисти рук и в области предплечий.
- Занятия профилактической физкультурой и спортом.
- Профилактика дегенеративно-дистрофических изменений верхней части тела при сидячей работе.

Принцип нагрузки

Предусматривается выполнение изометрических упражнений для пальцев рук, а также с самосопротивлением, в режиме изометрии и кинизометрии для более крупных мышечных групп рук и верхней части тела.

Основные эффекты

- Увеличение силы мышц пальцев рук, кистей рук, предплечий и плечевого пояса, грудных и спинных мышц.
- Укрепление сухожилий пальцев рук.
- Укрепление и улучшение подвижности межфаланговых, пястнофаланговых, лучезапястных и плечевых суставов.
- Укрепление костных структур пальцев и кистей рук, предплечий.
- Снятие болевых ощущений в области межфаланговых, пястно-фаланговых и лучезапястных суставов, воротниковой зоны и плечевых суставов.
- Значительное расширение возможностей в быту, профессиональной и спортивной деятельности.

Общие методические рекомендации

- 1 Усилие при выполнении упражнений развивается небольшое — не более 25-30% от возможного. Субъективно должно возникать ощущение легкого или умеренного напряжения.
- 2 Усилие развивается плавно, не рывком и не резким напряжением мышц. От расслабленного состояния начинаем растягивать или сжимать тренажер с постепенным увеличением усилия. После достижения нужной степени усилия начинаем отсчет времени выполнения упражнения.

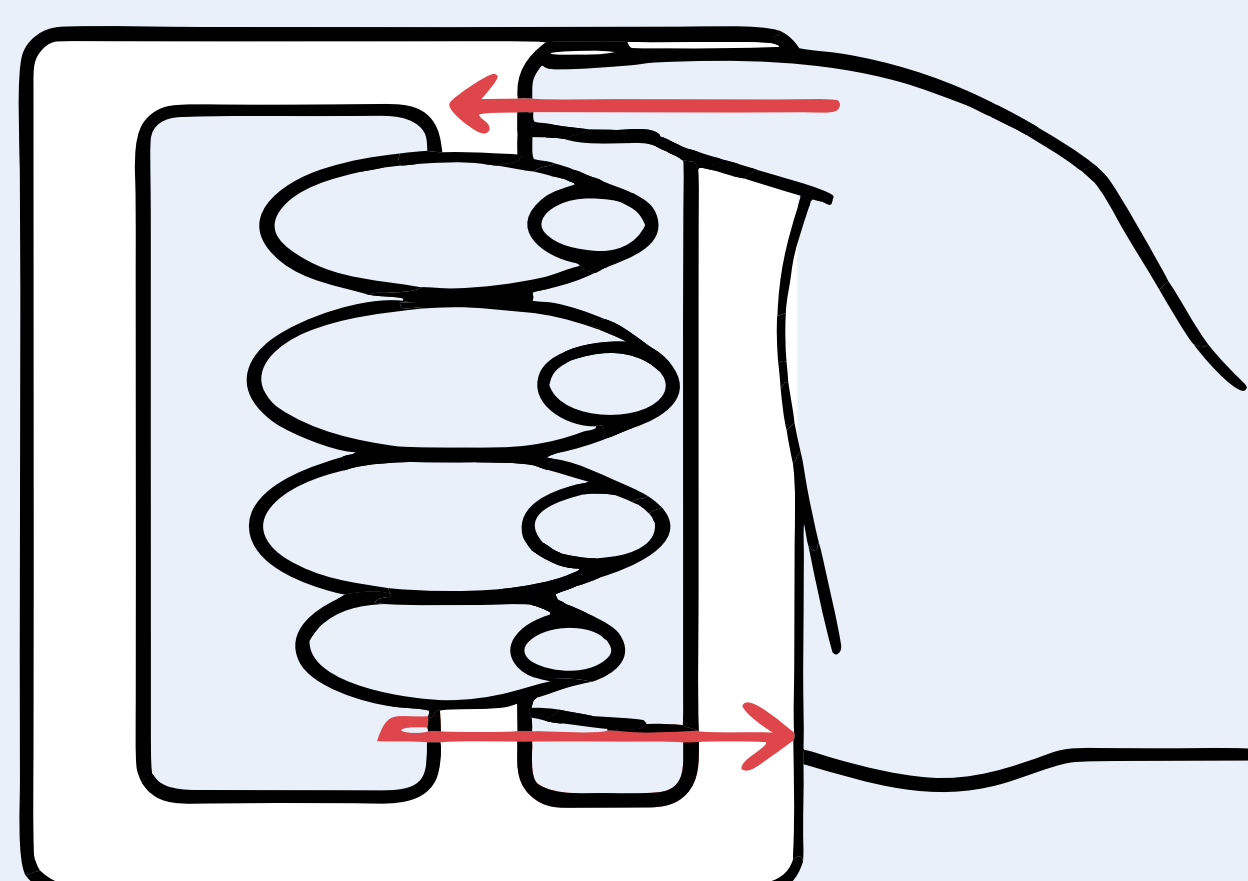
- 3 Усилие прикладывается непрерывно в течение 10-12 секунд, допустимо развивать усилие на более долгий период, до 20-30 секунд. Основной тренирующий эффект обусловлен не степенью усилия (силой сжатия или иного воздействия на тренажер), а продолжительностью этого усилия (временем непрерывного усилия).
- 4 Для динамических упражнений с самосопротивлением в качестве времени приложения усилия используется время прохождения тренажера от начальной до конечной точки траектории, т. е. темпа выполнения динамического упражнения. На начальном уровне темп можно держать достаточно высоким (упражнение выполняется быстро: 2-3 секунды от начала до конца траектории, с умеренным сопротивлением второй рукой), с ростом тренированности темп снижается (упражнение выполняется медленно: 5-10 и более секунд от начала до конца траектории, с сохранением умеренного сопротивления второй рукой в течение всего времени выполнения движения).
- 5 Дыхание во время упражнения не задерживается, дышать нужно свободно. Можно разговаривать или вести вслух отсчет времени выполнения упражнения. Дыхание является дополнительным инструментом контроля усилия — если вам тяжело говорить, вы задыхаетесь, значит, вы прикладываете слишком большое усилие, нужно снизить интенсивность.
- 6 Усилие прикладывается с чередованием групп мышц-антагонистов — после растягивающих упражнений делаются сжимающие, меняется направление движения на противоположное (в упражнениях кинизометрии) и т. д.
- 7 Общее время выполнения упражнений — 3-5 минут за один сеанс. Для этого из перечня упражнений выбираются любые 6-10, по 2-3 из каждой группы, и выполняются во время одного сеанса. В другие сеансы выбирается новый набор упражнений.
- 8 Допустимо чередовать не только форму выполнения упражнений, но и их порядок, а также использовать другие формы изометрической и кинизометрической нагрузки, при сохранении выполнения общих рекомендаций.
- 9 Рекомендуемый порядок упражнений — выполнение упражнений на кисти рук, затем упражнения с расположением рук перед собой (для плечевого пояса), затем более сложные положения рук (для спины и воротниковой зоны).

Техника безопасности

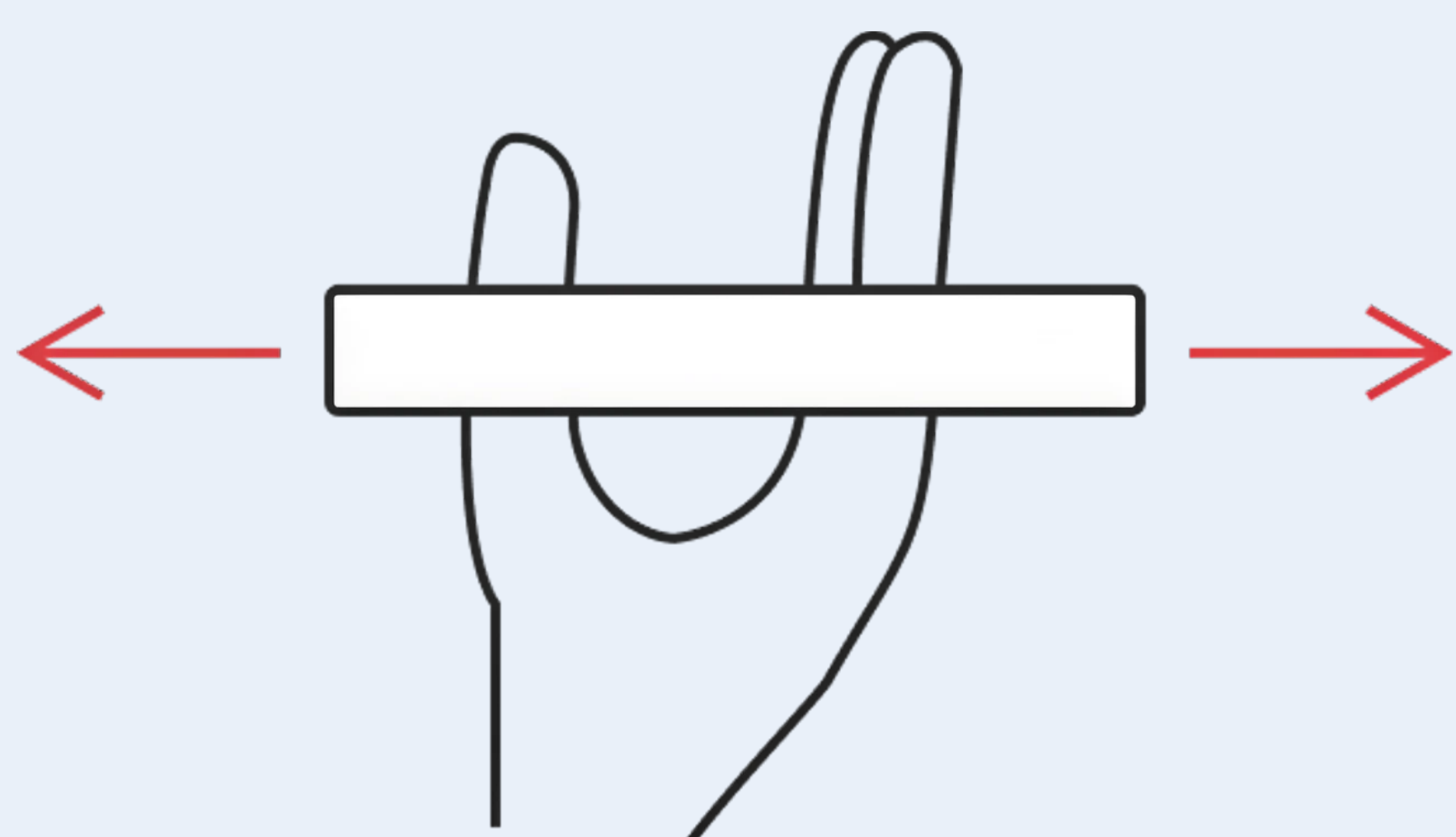
- 1 Запрещено выполнение упражнений с задержкой дыхания. Нарушение этого правила может привести к повышению артериального давления.
- 2 Запрещено развивать чрезмерное (максимальное или субмаксимальное) усилие. Для неподготовленного пользователя нарушение этого правила может привести к травмам.
- 3 При использовании тренажера для реабилитации недопустимо возникновение острых болей при выполнении упражнений. Форма упражнения и степень усилия подбираются индивидуально, по собственным ощущениям, так, чтобы создавать чувство легкого или умеренного дискомфорта в поврежденном участке.
- 4 При первом появлении болевых ощущений немедленно снижается степень усилия или прекращается выполнение упражнения. Острая боль является безусловным сигналом, запрещающим продолжение упражнения в таком виде и с таким усилием.

Перечень упражнений

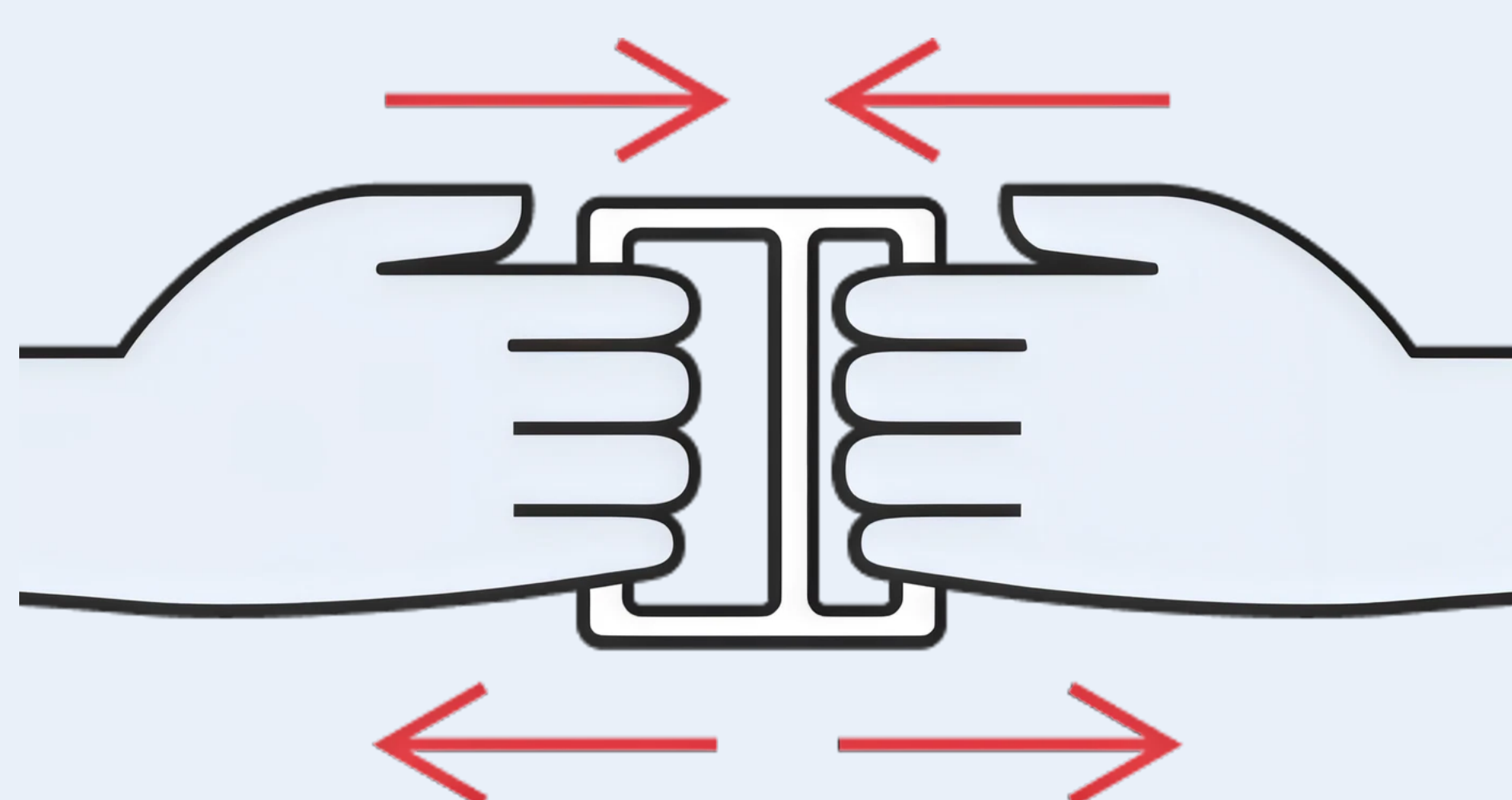
1. Упражнения для кистей рук и локтевых суставов



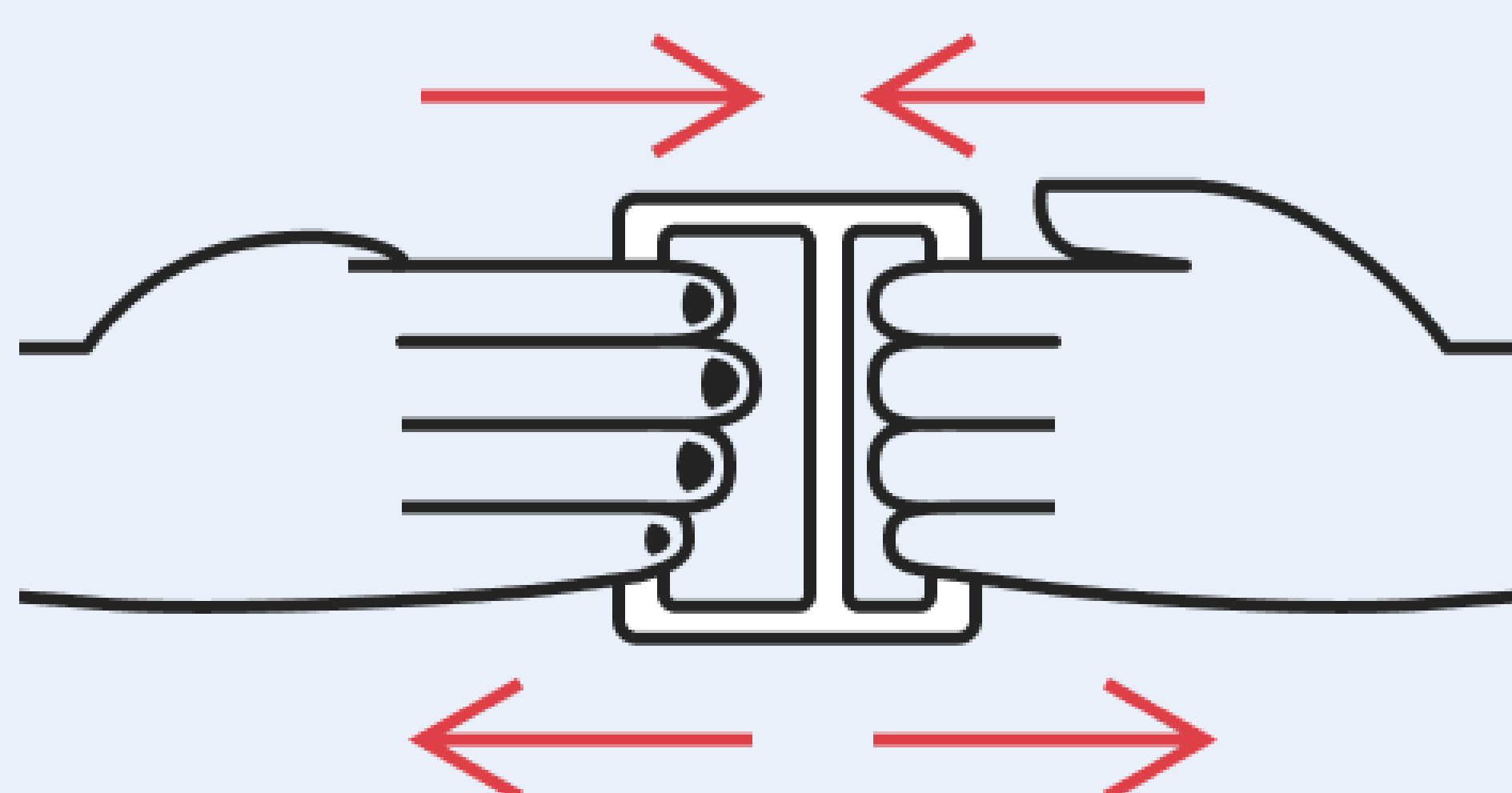
1.1. «Рукопожатие» тренажера одной рукой. Можно использовать разный хват, за счет разного расстояния между конструктивными элементами тренажера.



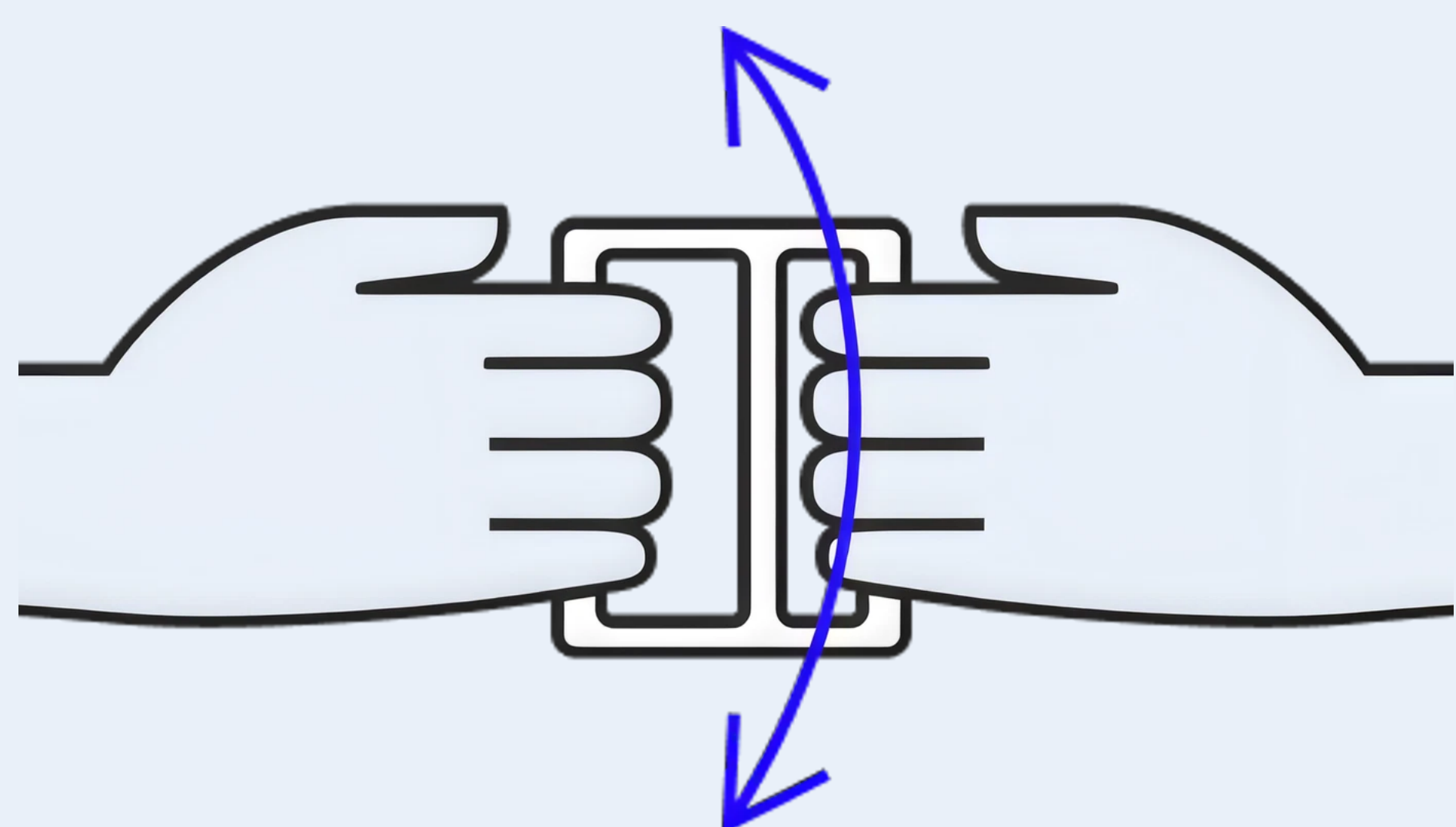
1.2. Попытка раздвинуть рамку тренажера тыльной стороной пальцев рук, раскрывая кисть руки наружу.



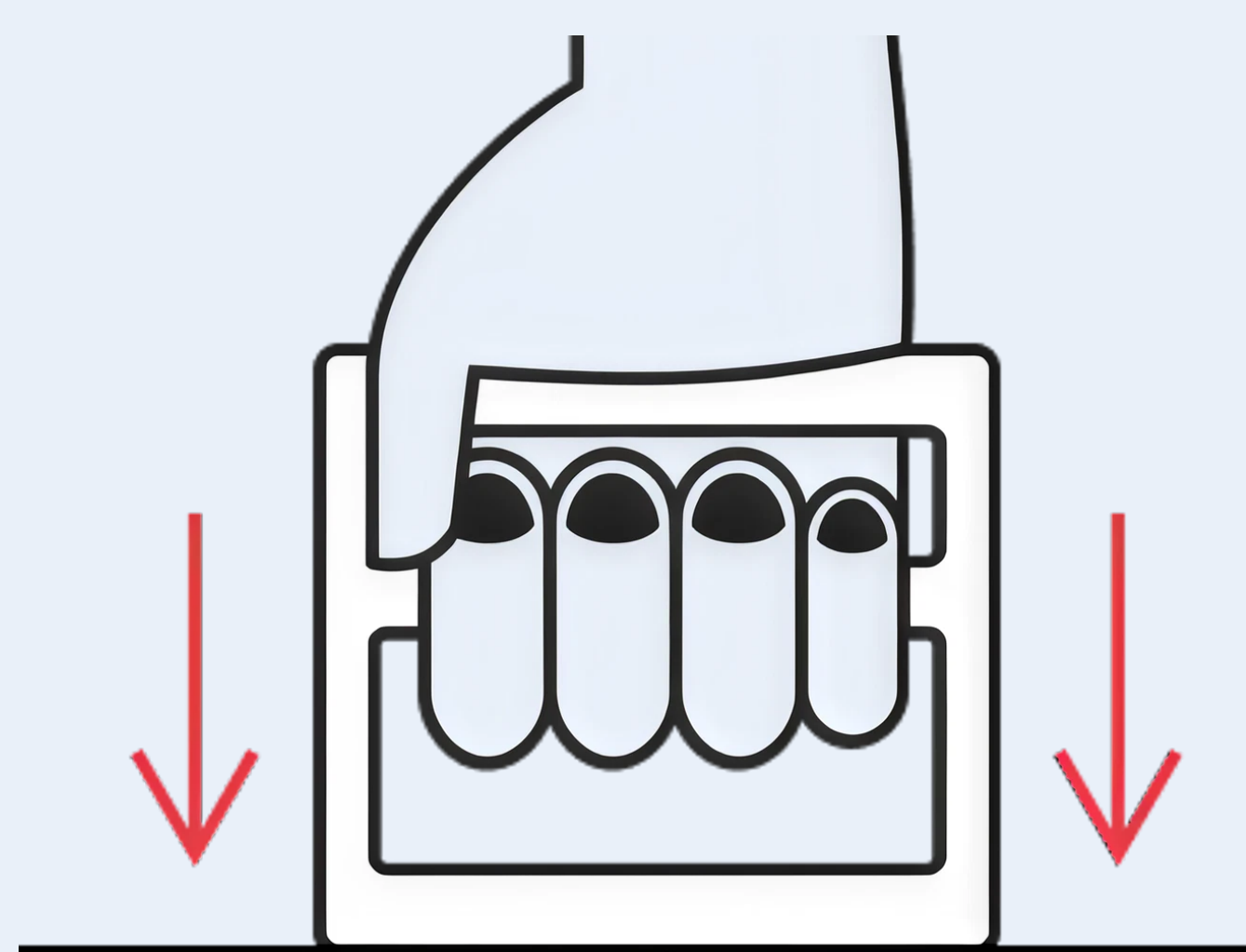
1.3. Поочередное растягивание и сжатие тренажера усилием кистей рук, с зацепом одним или несколькими пальцами за рамку тренажера.



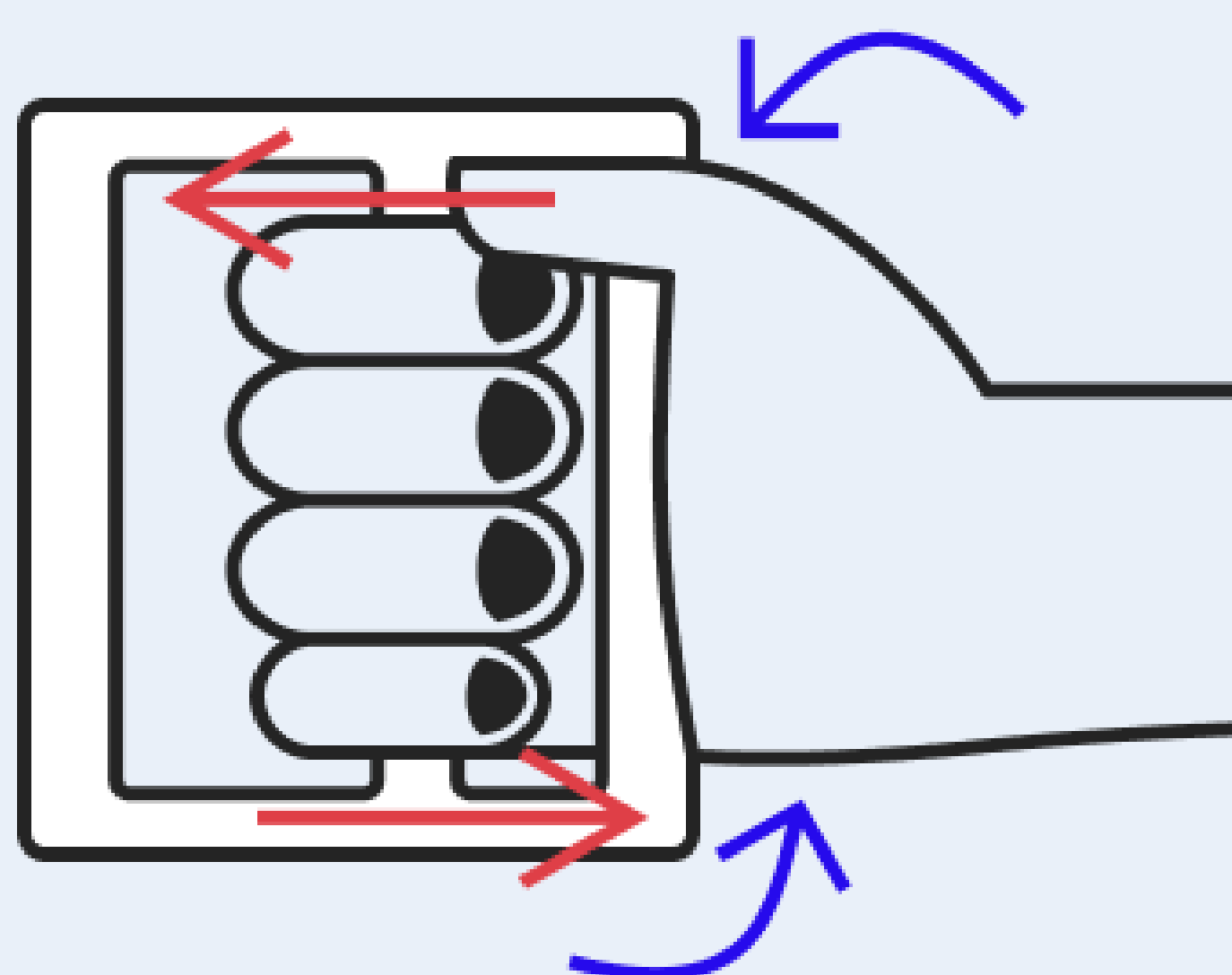
1.4. Растягивание и сжатие тренажера с захватом одной рукой за рамку тренажера снаружи, а другой — за противоположную рамку щипковым хватом.



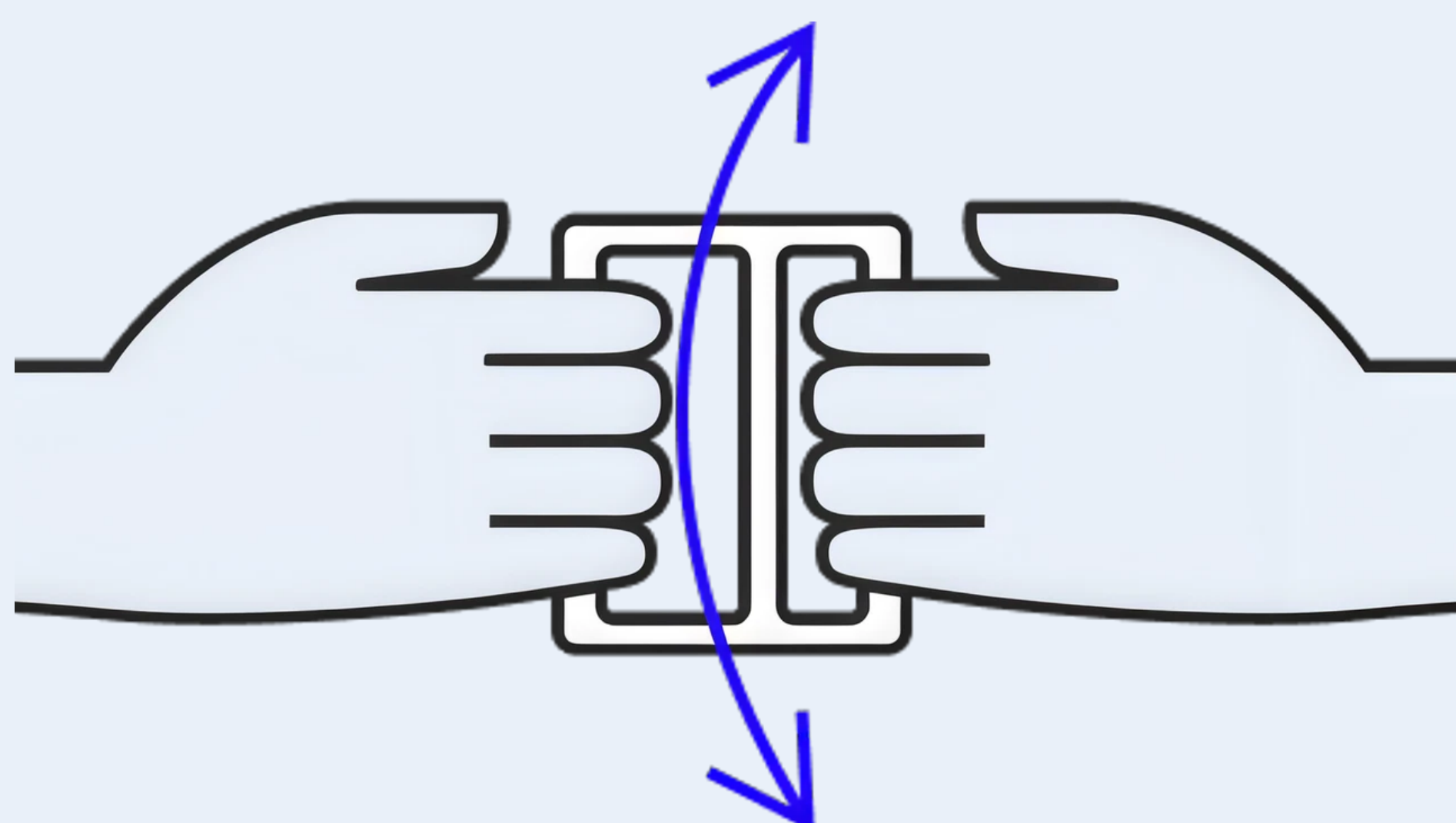
1.5. Скручивание тренажера (без движения, только самосопротивление) одной рукой от себя, а другой к себе, держа тренажер перед собой за внешнюю рамку обеими руками, поочередно меняя направление усилия правой и левой руки.



1.6. Надавливание нижней частью рамки тренажера на столешницу, удерживая тренажер в одной руке, за счет усилия кисти. Это упражнение допустимо выполнять и в других формах, используя различные поверхности тренажера для опоры о столешницу.

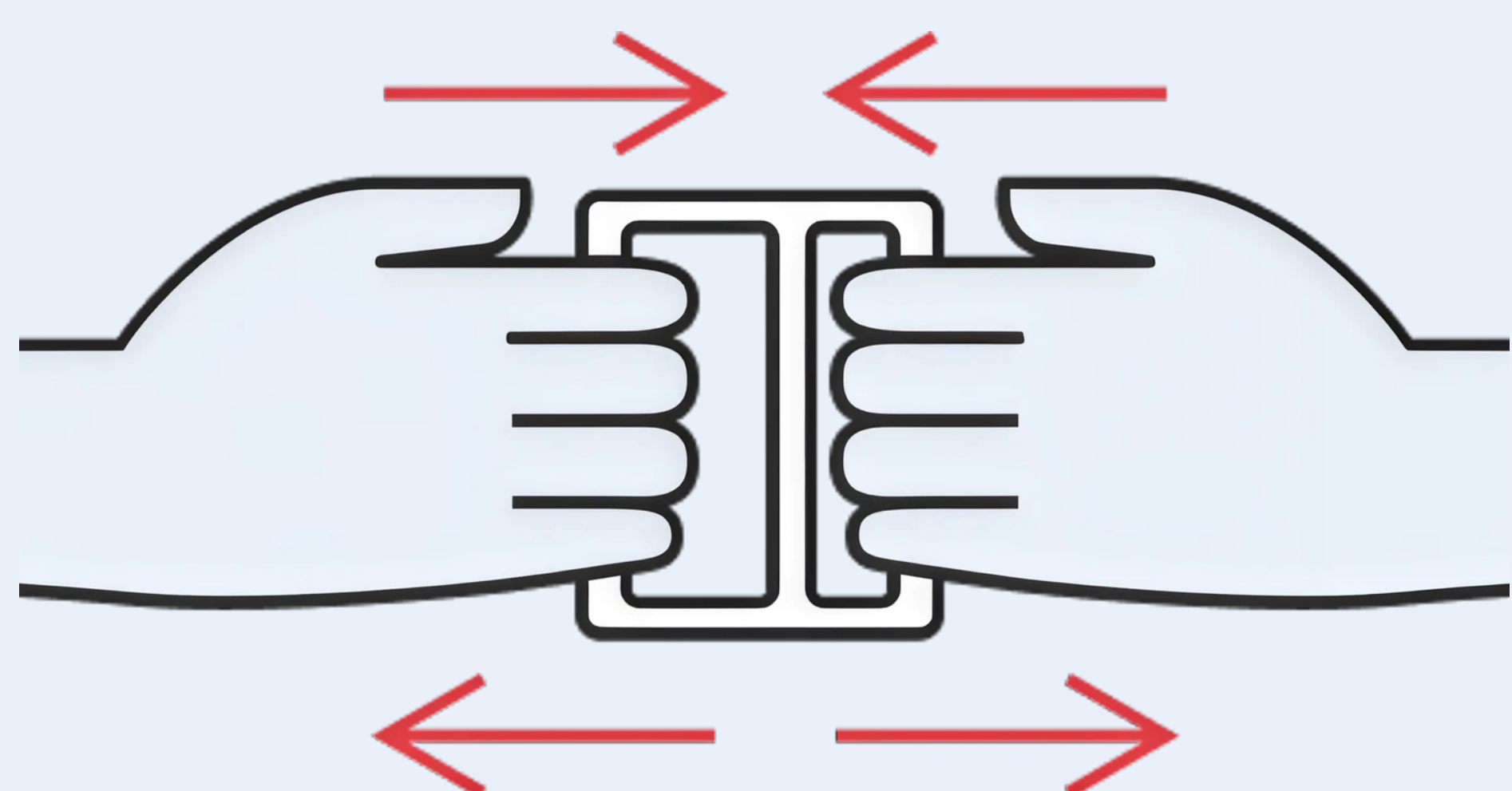


1.7. Выполнение «рукопожатия» тренажера с одновременным поворотом кисти наружу и внутрь, не прекращая усилие «рукопожатия». Необходимо максимально полно, насколько возможно, поворачивать кисть в каждую сторону.

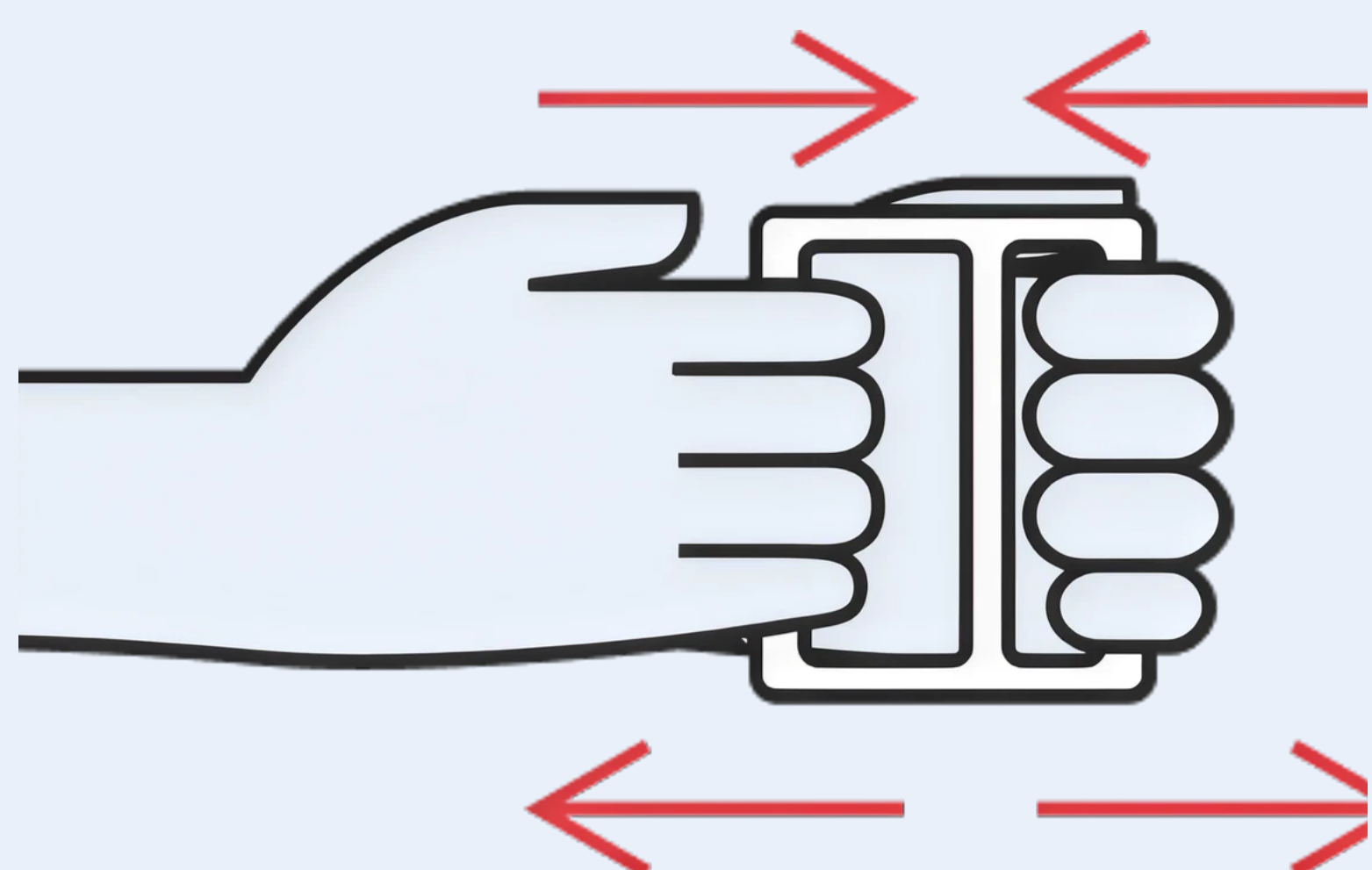


1.8. Скручивание тренажера к себе и от себя с движением, держа тренажер перед собой за внешнюю рамку обеими руками, сопротивляясь «пассивной» рукой и работая «активной». Затем «активная» и «пассивная» руки меняются местами, и упражнение повторяется.

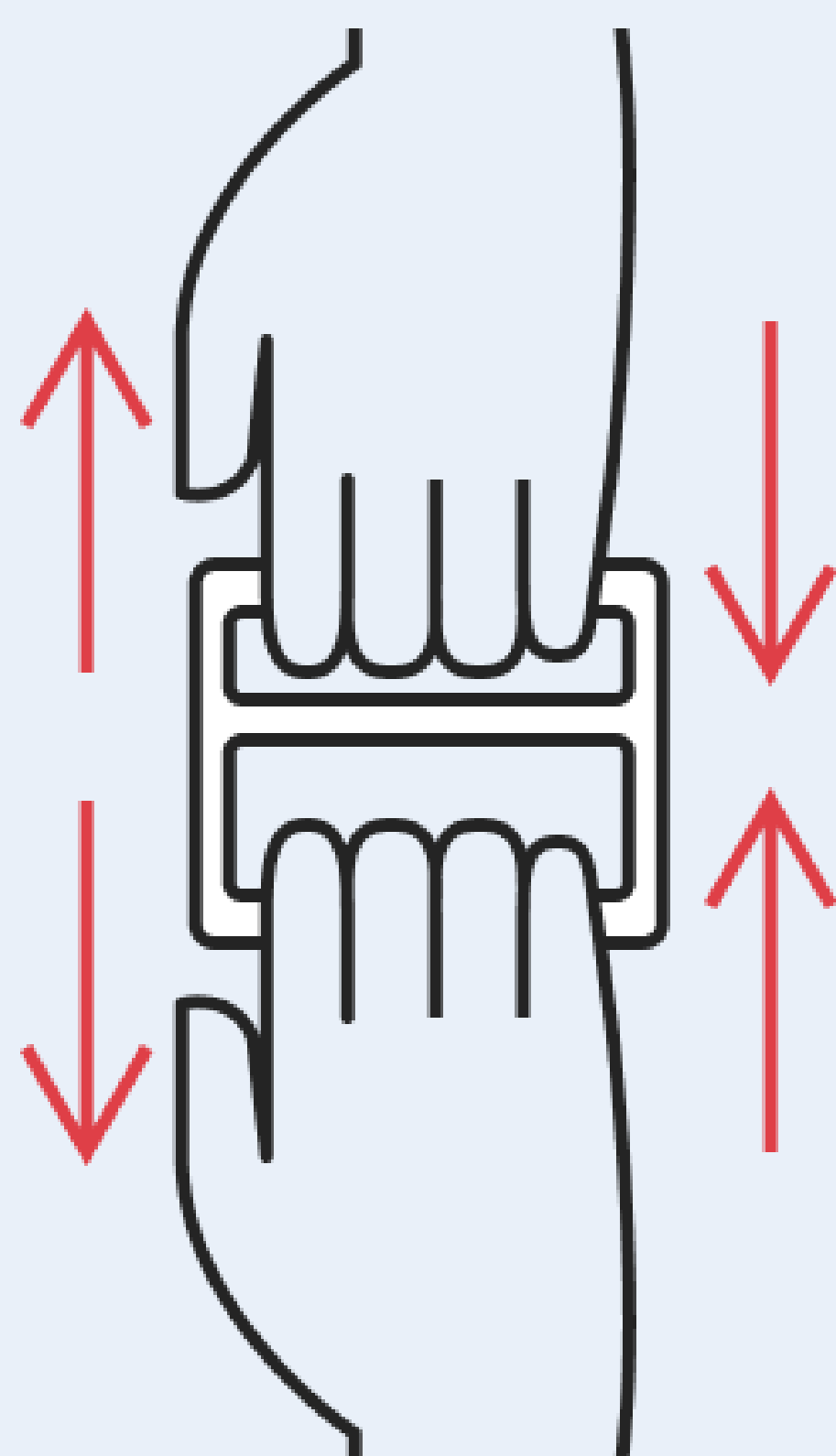
2. Упражнения для рук и плечевого пояса



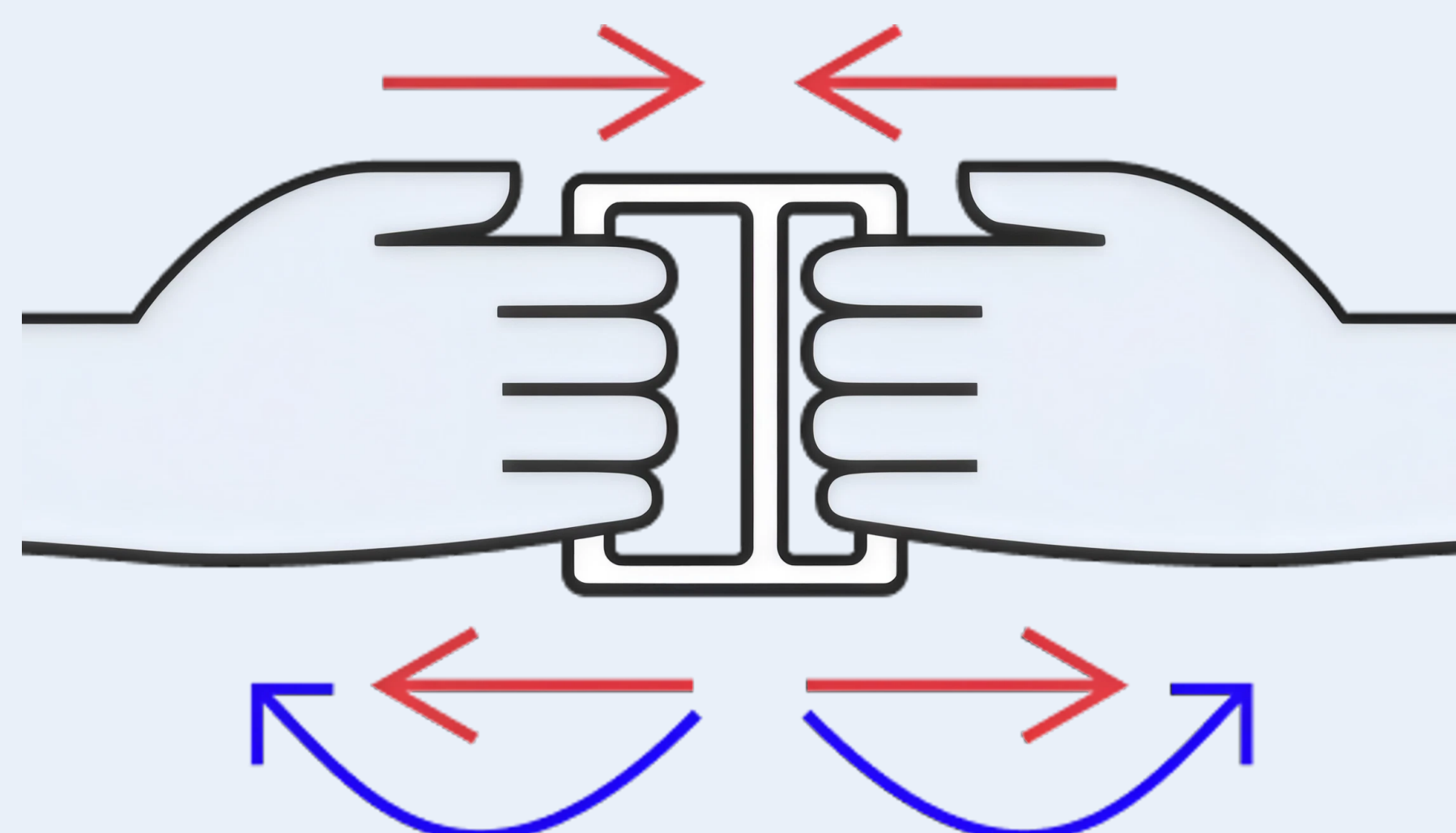
2.1. Поочередное растягивание и сжимание тренажера, удерживая его обеими руками за внешнюю рамку перед собой. Высоту расположения тренажера, а также степень сгибания рук в локтях можно менять. За одно выполнение упражнения допустимо использовать 3-4 позиции.



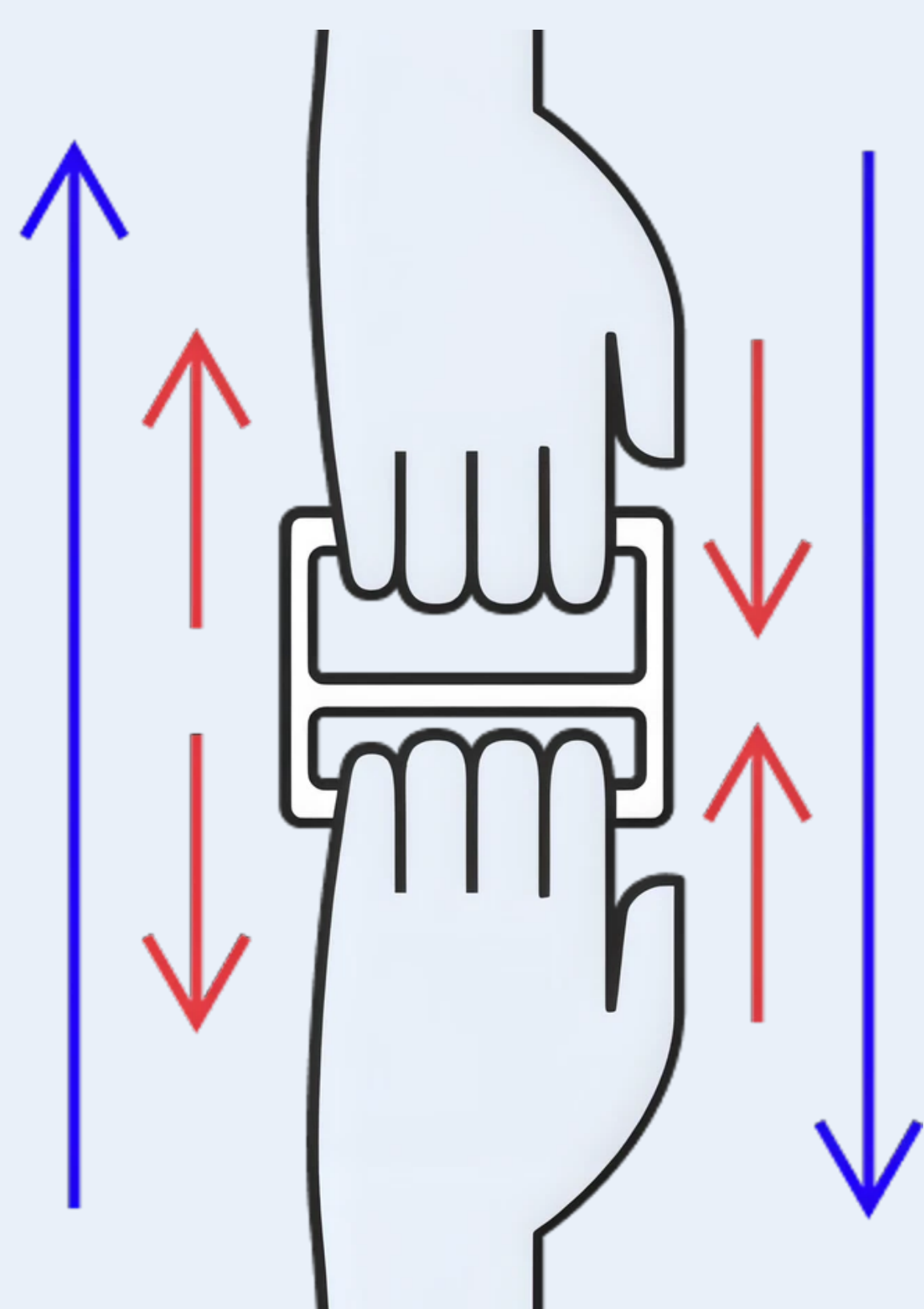
2.2. Поочередное растягивание и сжимание тренажера в позе лучника — одна рука при этом удерживает переднюю часть рамки тренажера, вторая заднюю. Высоту расположения тренажера, а также степень сгибания рук в локтях можно менять. За одно выполнение упражнения допустимо использовать 3-4 позиции.



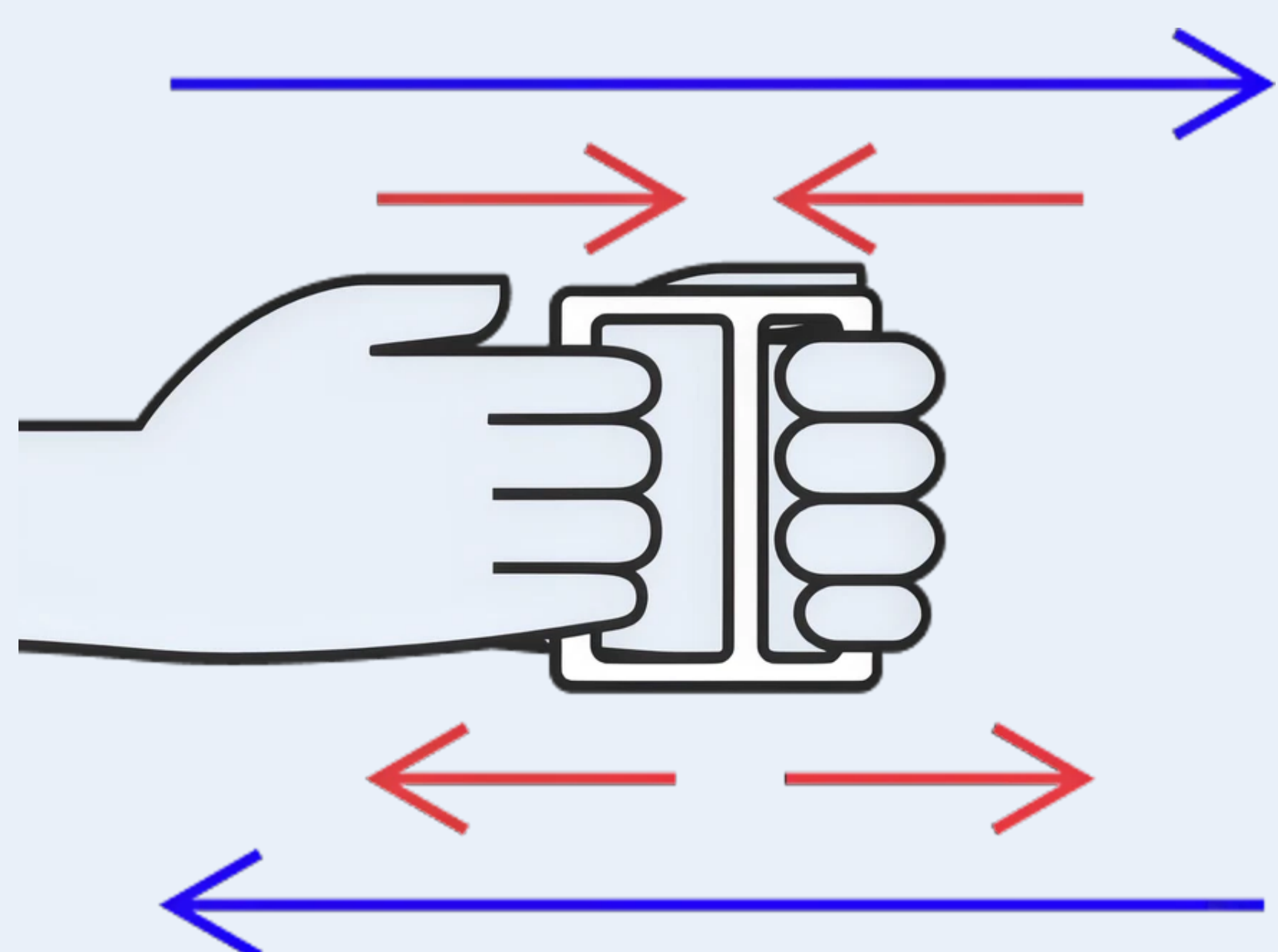
2.3. Поочередное растягивание и сжимание тренажера, расположенного вертикально перед собой — одна рука при этом удерживает нижнюю часть рамки тренажера, вторая верхнюю. Высоту расположения тренажера, степень сгибания рук в локтях, форму хвата можно менять. За одно выполнение упражнения допустимо использовать 3-4 позиции.



2.4. Перетягивание тренажера из стороны в сторону перед собой, удерживая его руками за внешние части рамки. Высоту расположения тренажера, а также степень сгибания рук в локтях можно менять. За одно выполнение упражнения допустимо использовать 2-3 позиции.

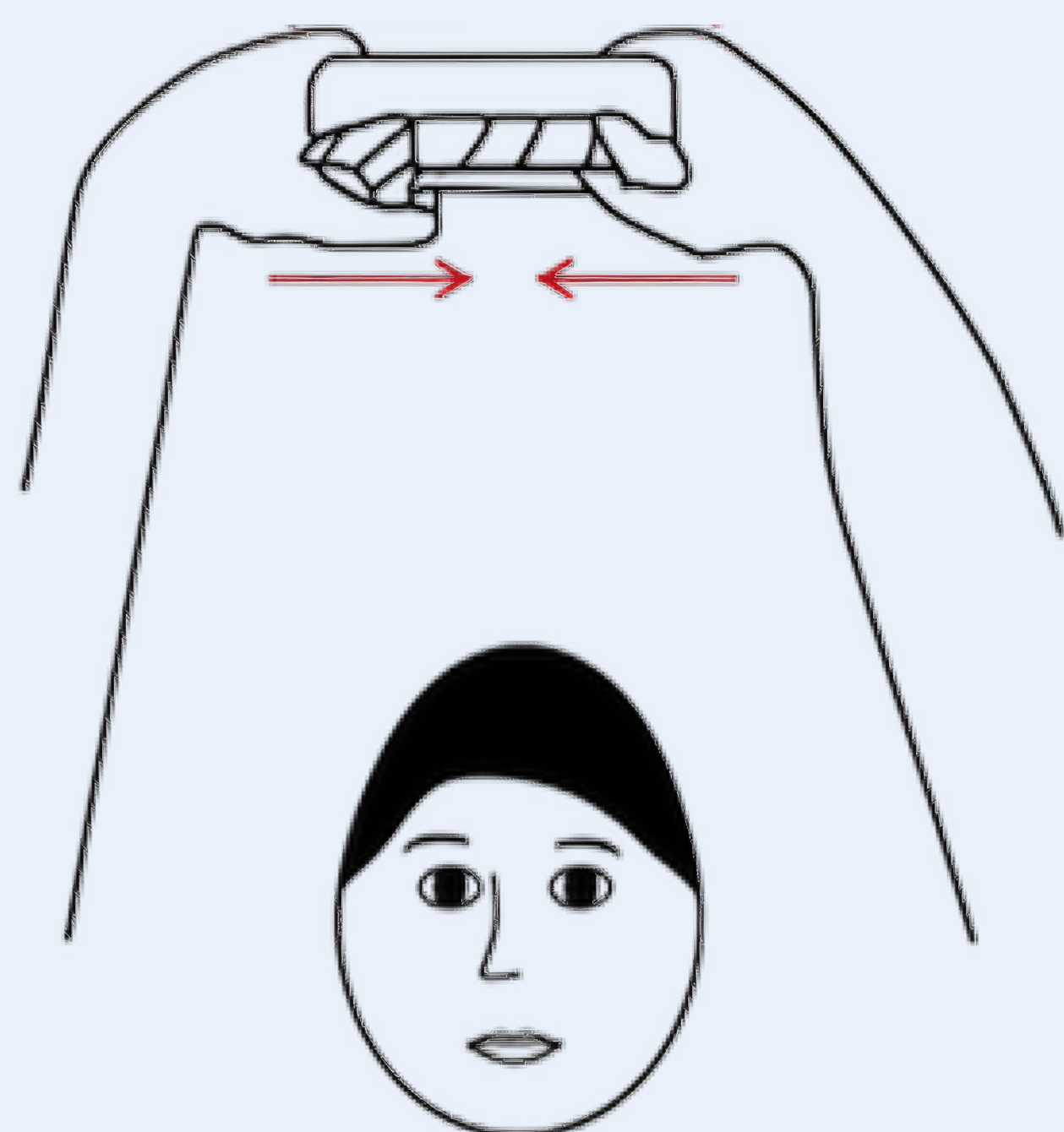


2.5. Перетягивание тренажера вверх-вниз перед собой, удерживая его руками за верхнюю и нижнюю части рамки. Степень сгибания рук в локтях можно менять. За одно выполнение упражнения допустимо использовать 2-3 позиции.

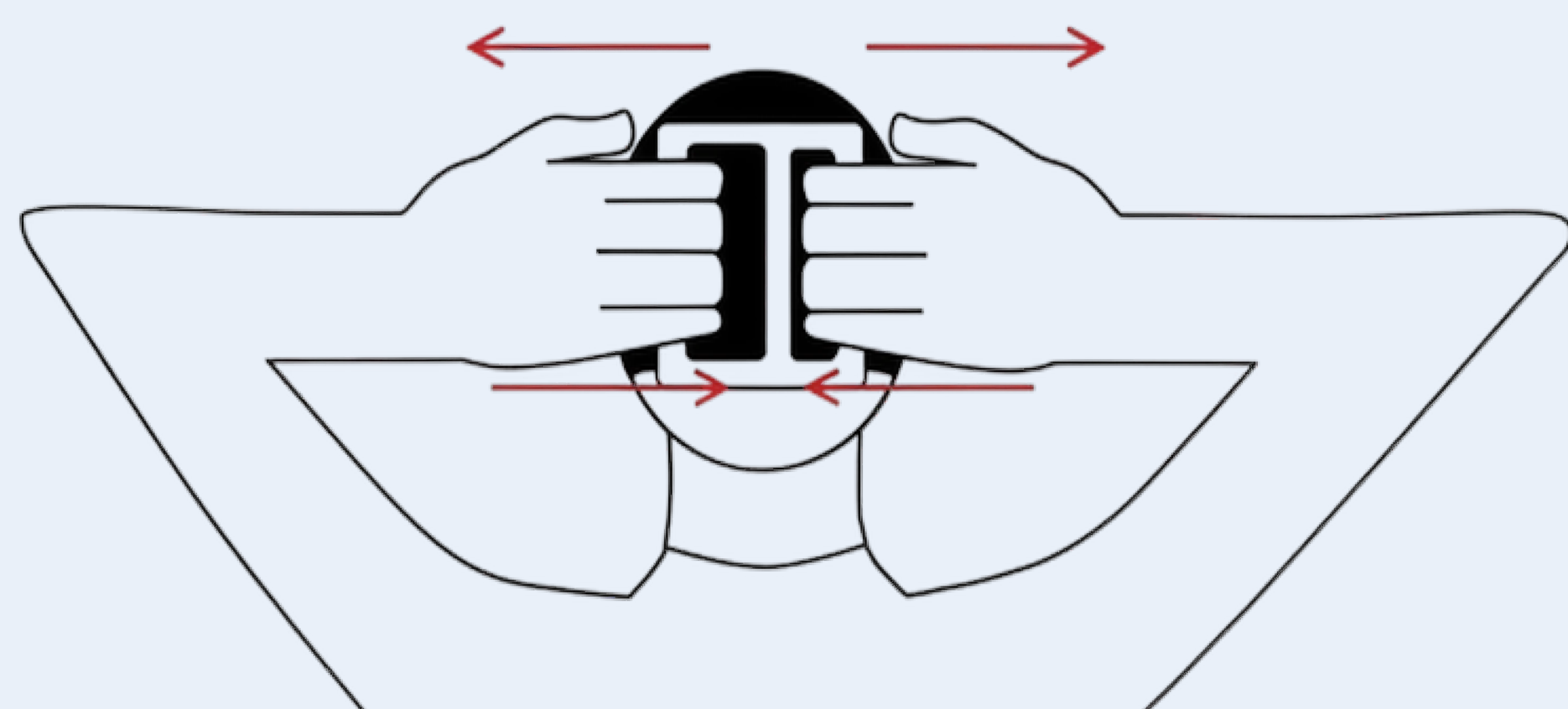


2.6. Перетягивание тренажера вперед-назад в позе лучника перед собой, удерживая его руками за переднюю и заднюю части рамки. Высоту расположения тренажера можно менять. За одно выполнение упражнения допустимо использовать 2-3 позиции.

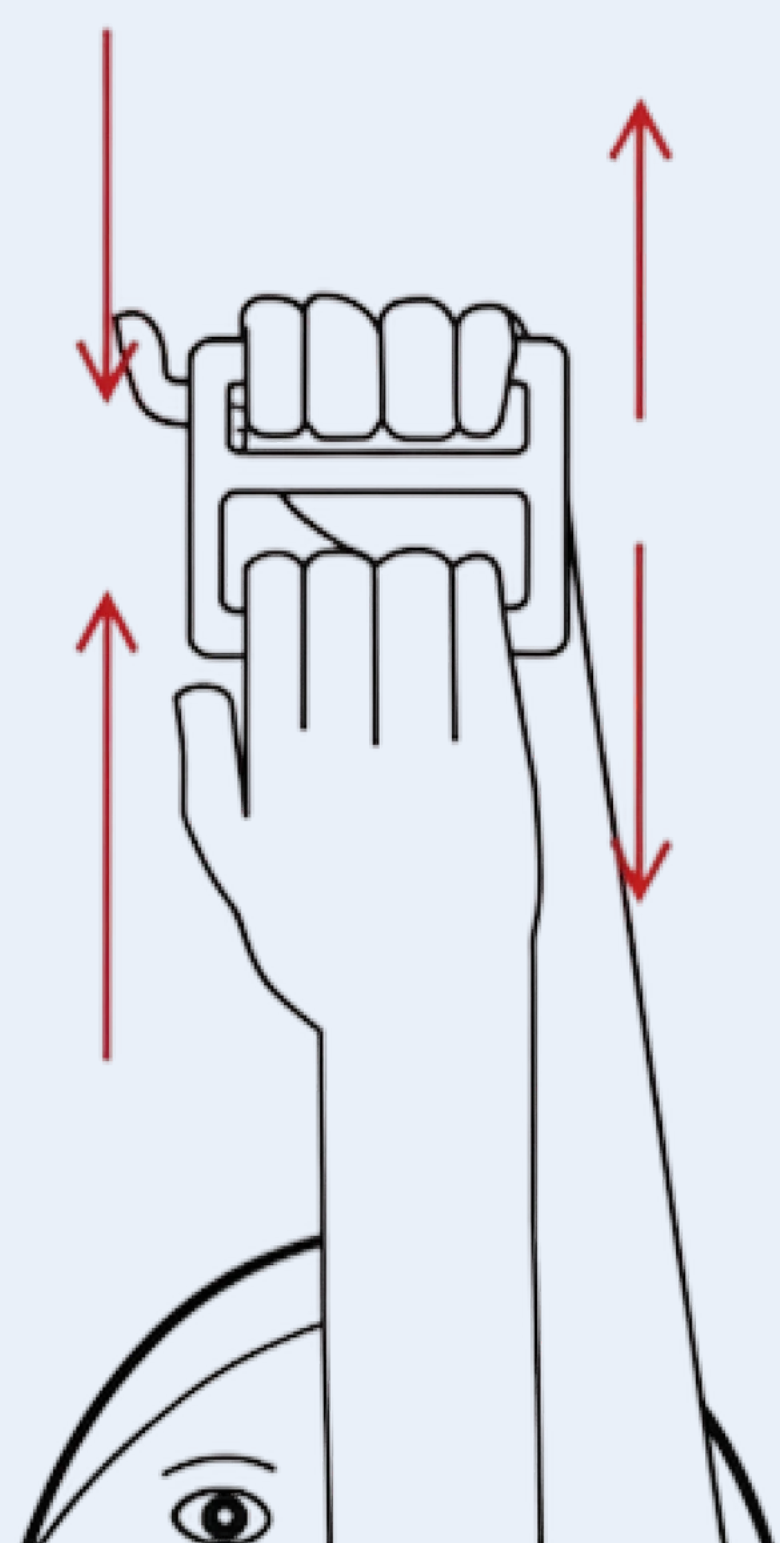
3. Упражнения для спины и воротниковой зоны



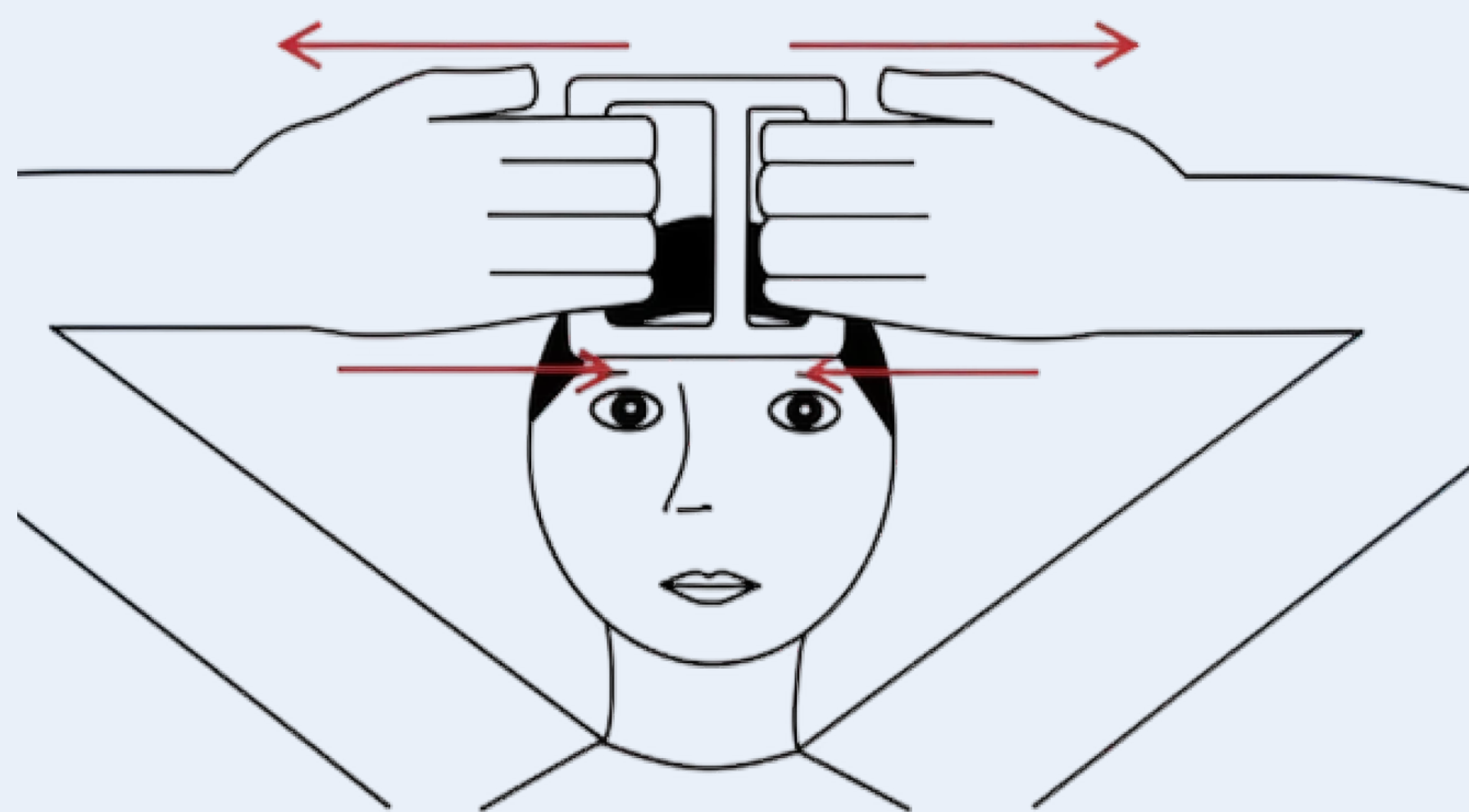
3.1. Поочередное растягивание и сжимание тренажера, расположенного вертикально над головой, удерживая его руками за внешние части рамки. Высоту расположения тренажера можно менять. За одно выполнение упражнения допустимо использовать 3-4 позиции



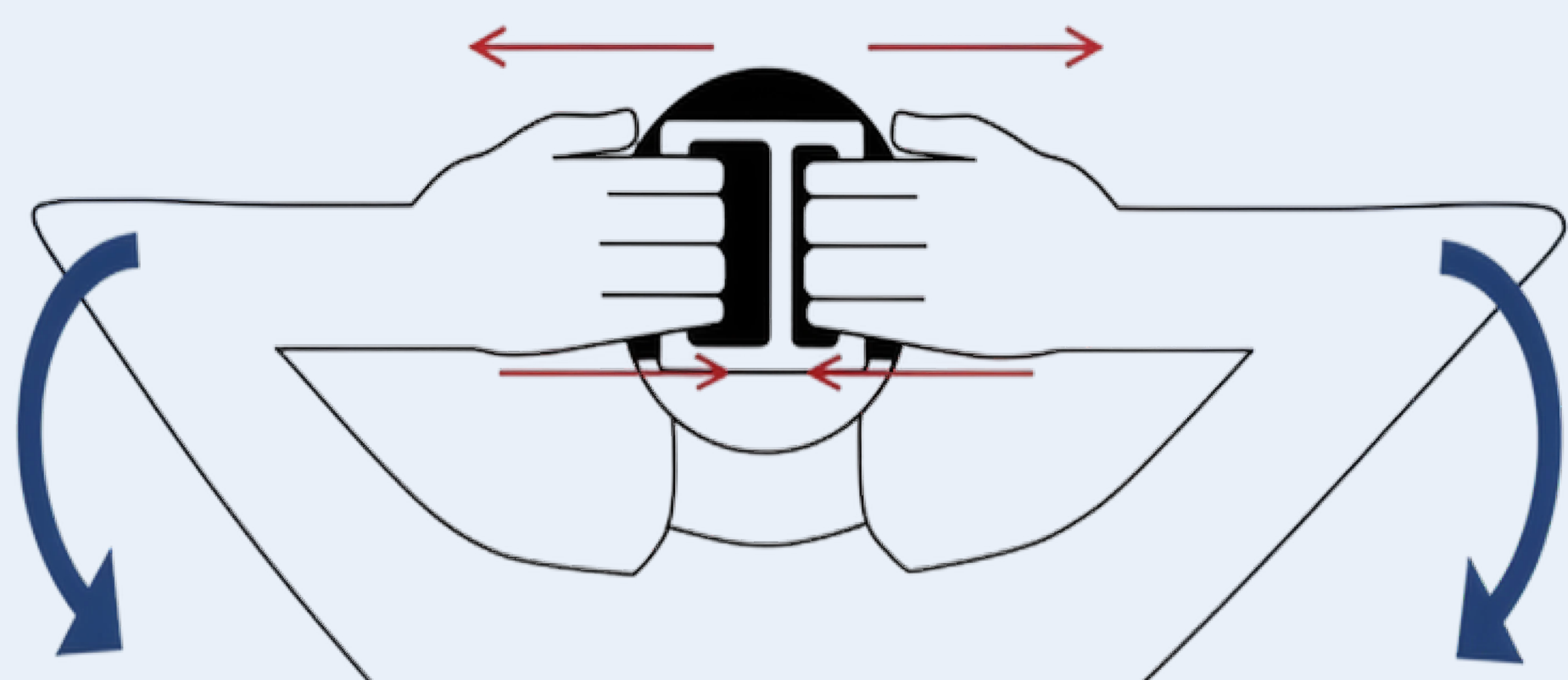
3.2. Поочередное растягивание и сжимание тренажера, расположенного сзади за головой, удерживая его руками за внешние части рамки. Высоту расположения тренажера и удаленность его от затылка можно менять. За одно выполнение упражнения допустимо использовать 3-4 позиции.



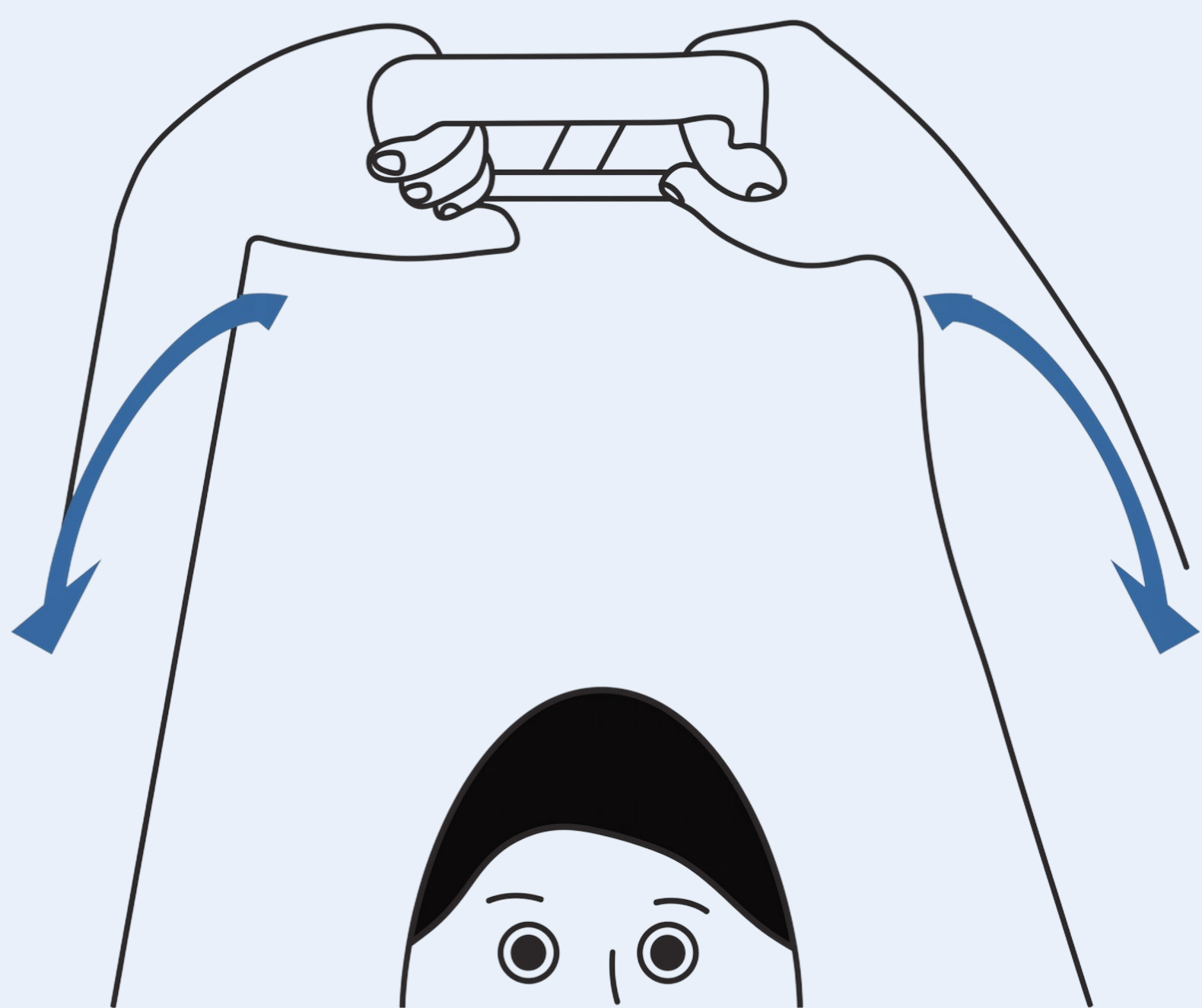
3.3. Поочередное растягивание и сжимание тренажера в вертикальном направлении, расположив его вертикально над головой. Одна рука удерживает тренажер за верхнюю часть рамки, другая за нижнюю. Высоту расположения тренажера можно менять. За одно выполнение упражнения допустимо использовать 3-4 позиции.



3.4. Перетягивание тренажера над головой к плечам, поочередно поднимая предплечья над головой.



3.5. Перетягивание тренажера за головой из стороны в сторону, поочередно опуская локти вниз.



3.6. Перетягивание тренажера из положения в прямых руках над головой поочередно к плечам, одна рука выполняет движение как при подтягивании, вторая сопротивляется, сгибаясь в локте. Затем вторая рука с усилием выпрямляется, первая сопротивляется с небольшим усилием. Меняем руки местами — это будет одно повторение.

Мы желаем крепкого здоровья, всем, кто воспользовался КТУ!

Пусть дети растут здоровыми, полноценными членами нашего общества, спортсмены откроют новые горизонты в спорте, а люди старшего поколения достигнут активного долголетия!



**СПОРТЗАЛ
В КОРОБКЕ**
portablesport.ru