

## Уличный тренажерный комплекс



Тренажерный комплекс предназначен для занятий преимущественно инвалидами-колясочниками, людей с ограниченными возможностями здоровья, пожилого возраста и людей без инвалидности.

### Состав тренажеров:

**1. Маятниковый тренажер.** Предназначен для разминки мышц спины и живота. Возьмитесь за рукояти, поочередно поставьте ноги на подвижную платформы и выполняйте маятниковые движения ногами.

**2. Жим от груди.** Предназначен для тренировки мышц верхнего плечевого пояса, мышц груди. Упражнения выполняются в кресле, которое поднимается и

опускается вместе с платформой во время выполнения упражнений. Возьмитесь руками за рукояти, выполните жим от себя. В качестве нагрузки используется собственный вес спортсмена.

**3. Подтягивания.** Предназначен для тренировки мышц верхнего плечевого пояса, мышц груди. Упражнения выполняются в кресле, которое поднимается и опускается вместе с платформой во время выполнения упражнений. Возьмитесь руками за рукояти, выполните тягу к себе и вниз. В качестве нагрузки используется собственный вес спортсмена

**4. Пресс-скамья.** Предназначен для тренировки мышц брюшного пресса. Спиной к тренажеру, возьмитесь руками за верхнюю перекладину и выполняйте подъем и опускание ног.

**5. Твистер.** Предназначен для разминки мышц живота и спины.

**6. Сведение и разведение ног.** Предназначен для тренировки отводящих и приводящих мышц бедра. Возьмитесь за рукояти, поочередно поставьте ноги на ногоступы, разводите и сводите одновременно обе ноги.

**7. Степпер с использованием помощи рук.** Предназначен для тренировки мышц ног и создания кардионагрузки. Выполняется сидя в кресле. Возьмитесь за руль, ноги установите на педали. Попеременно вращая руль по часовой и против часовой стрелки. Ноги будут выполнять шагательные движения.

**8. Брусья.** Предназначены для тренировки мышц рук.

**9. Лыжный ход.** Предназначен для разминки мышц ног и создания кардионагрузки. Возьмитесь за рукояти, поочередно поставьте ноги на ногоступы, выполняйте движения подобно лыжнику.

**10. Рули.** Предназначены для разминки мышц рук. Возьмитесь руками за один или два руля, выполняйте рулями вращательные движения одно или разнонаправленные.