

# AquaClimber



## Введение

Прилагаемое руководство содержит необходимую информацию по работе с тренажером Aqua Climber, позволяющую составить эффективную и безопасную программу упражнений и тренировок.

- Принцип действия Aquagym**
- 1. Используется сила сопротивления воды. Чем быстрее движения, тем выше сопротивление и, следовательно, тем больше усилий затрачивается на выполнение упражнения.**
  - 2. Подъемная сила воды создает необходимую нагрузку, когда полые грузы погружаются под воду.**

### Преимущества использования Aquagym

- безопасная тренировка не повреждает спину и суставы, принимающие на себя нагрузку
- сопротивление воды исключает возможность перетренированности мышц
- тренировки низкой интенсивности идеально подходят для пожилых и физически ослабленных людей
- задействует мышцы, которые редко используются на земле и потому потеряли тонус
- выталкивающая и поддерживающая сила воды ускоряют тренировку разных частей тела за счет большего разнообразия движений
- превосходно подходит для программ похудения за счет более высокого расхода энергии, чем при схожих упражнениях, выполняемых в тренажерном зале
- способствует развитию гибкости мышц и подвижности суставов
- гидростатическое давление (давление воды на тело) улучшает кровообращение и уменьшает отечность, циркуляция воды создает массажный эффект
- приятно отличается от душевых тренажерных залов;
- хорошо сочетается с другими видами аквафитнеса и аквареабилитации благодаря разнообразию упражнений
- вы никогда не почувствуете себя вспотевшим во время тренировки
- способствует глубокому здоровому сну после тренировки и меньшей скованности мышц наутро
- занятия проходят под водой, что может понравиться недостаточно уверенным в себе людям
- не нужно уметь плавать
- не нужно мочить волосы

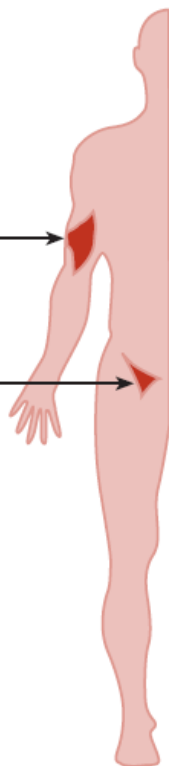
# ХОДЬБА ПО ЛЕСТНИЦЕ

## ТЯНУТЬ



Двуглавая  
плечевая  
мышца

Сгибательная  
мышца бедра



**СПЕРЕДИ**

Широчайшая  
мышца спины

Плечелучевая  
мышца



Подколенные  
сухожилия

**СЗАДИ**

## ТОЛКАТЬ

Передняя  
дельтовидная  
мышца

Четырехглавая  
мышца

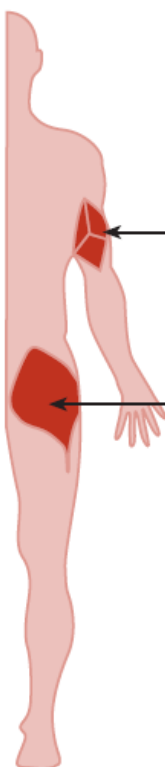
Передняя  
больше-  
берцовая  
мышца



**СПЕРЕДИ**

Трехглавая мышца

Большая ягодичная  
мышца

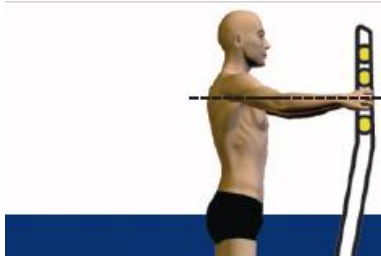


**СЗАДИ**

## Описание упражнений



**Этап 1** Поставьте ноги на педали так, чтобы ступня плотно прилегала к поверхности во время выполнения упражнения.



**Этап 2** Возьмитесь руками за рукоятку примерно на высоте плеч.



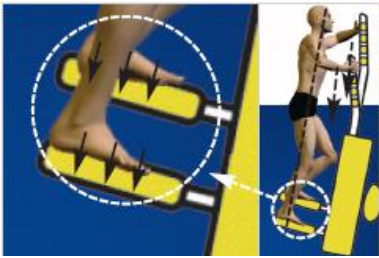
**Этап 3** Встаньте прямо во весь рост, причем уши, плечи, бедра и лодыжки должны находиться на одной линии.



**Этап 4** Затем, продолжая стоять прямо, слегка наклоните тело вперед от лодыжек.



**Этап 5** Убедитесь, что локти направлены вниз. Затем опустите правую ногу вниз и поднимите левую вверх, поднимая вверх левую руку.



**Этап 6** Опустите ногу вниз как можно глубже, не отрывая при этом ступню от педали. Это будет исходное положение.



**Этап 7** Не двигая туловищем, чтобы плечи оставались на одном уровне и не смещались, выполните предыдущие движения в обратном порядке, продолжая держать руки локтями вниз.

**Этап 8** Теперь правая рука и нога будут подняты, а левая рука и нога – опущены. Продолжайте выполнять упражнения, меняя положения противоположных рук и ног, не делая пауз между движениями, пока не будет выполнено нужное количество упражнений, или пока не истечет время.

## Запрещается

При выполнении этих упражнений необходимо соблюдать следующие рекомендации:

**Не отрывайте пятки от поверхности педали**

**Не сдвигайте педали и рукоятки принудительно в верхнее или нижнее положение**

**Не переносите вес тела из стороны в сторону**

**Не допускайте движения корпуса вверх и вниз во время выполнения упражнения**

## Дополнительные указания

### 1. Скорость

Скорость работы на тренажере зависит от желаемого эффекта.

- Работа с большей скоростью стимулирует сердечнососудистую систему и повышает выносливость мышц.
- Работа с меньшей скоростью и более глубокое погружение тонизирует мышцы и увеличивает подвижность суставов.

### 2. Сопротивление

Есть два способа увеличить сопротивление при работе на этом тренажере.

- Можно увеличить интенсивность и скорость подъема и опускания педалей и штанг.
- Можно держаться за рукоятки, расположенные выше уровня плеч, сильнее наклоняясь к тренажеру, но сохраняя при этом прямое положение тела во время выполнения упражнения.

### 3. Разогрев и отдых

Важен разогрев перед началом занятий и отдых после, чтобы вернуть сердечный ритм в норму и предотвратить возможную скованность мышц.