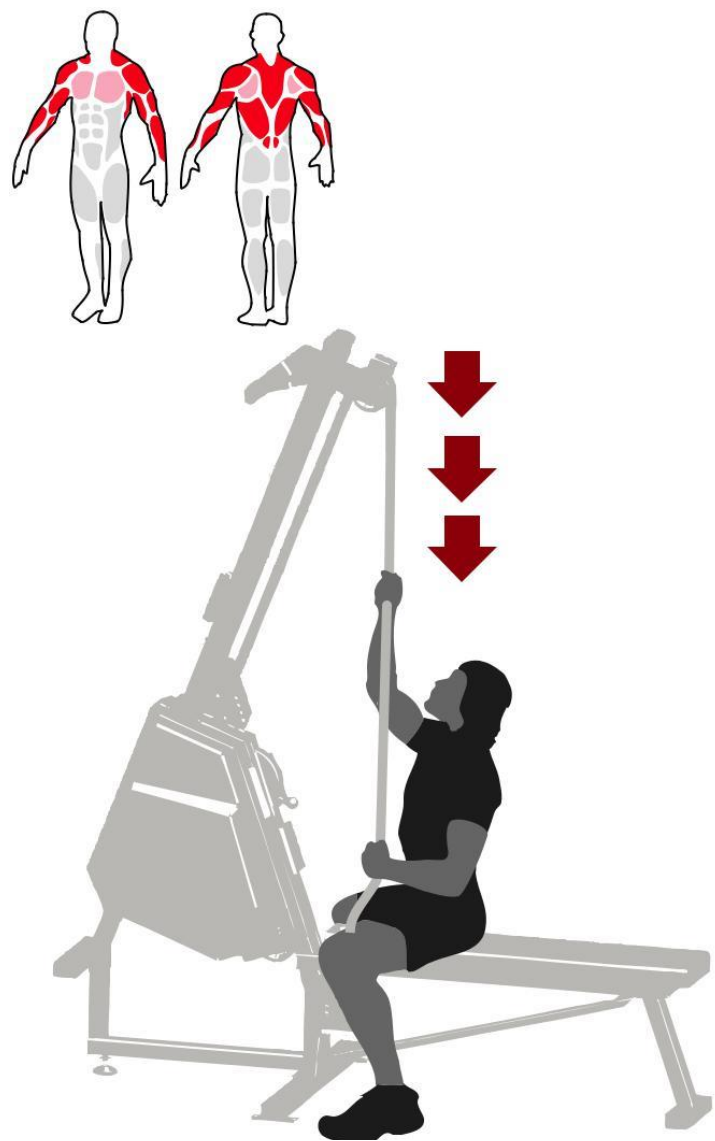
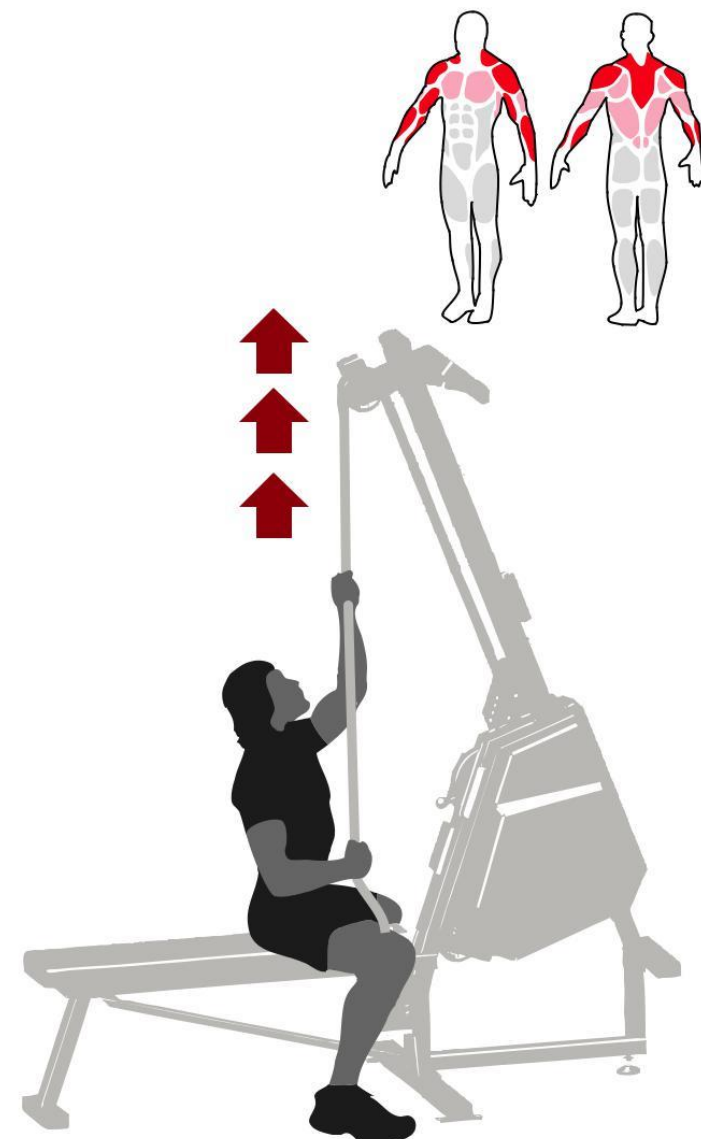


Вертикальная тяга вниз



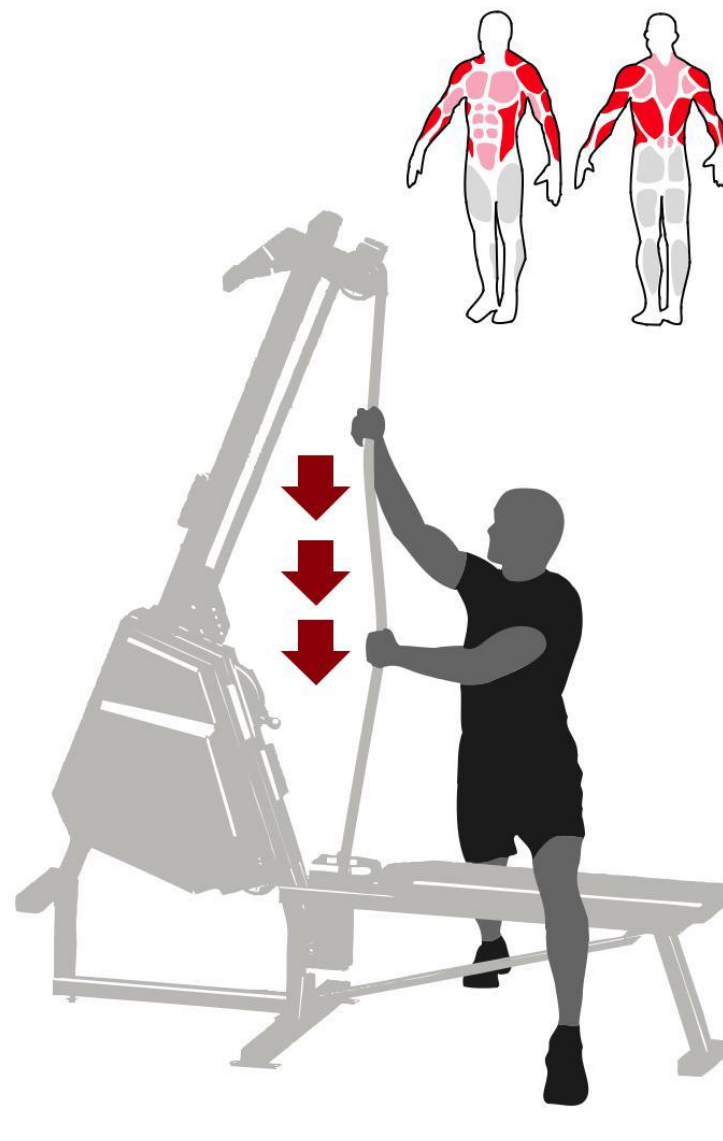
Сидя на сиденье, тяните канат вниз, переставляя руки одну поверх другой.

Вертикальная тяга вверх



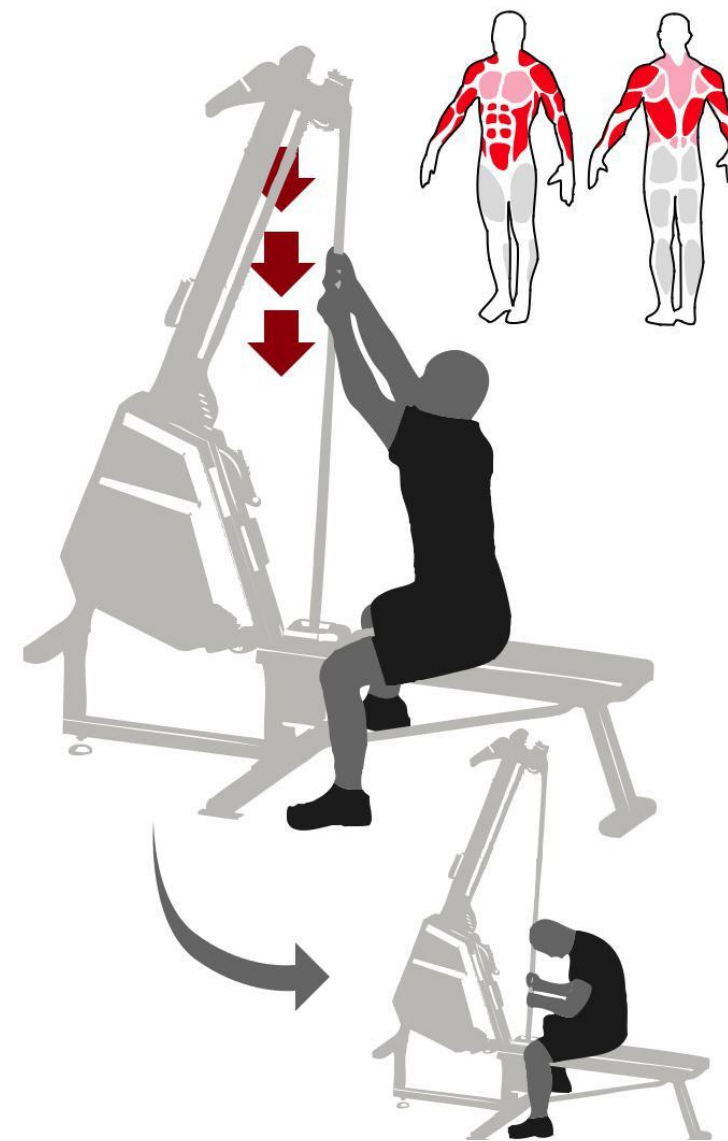
Сидя на сиденье, тяните канат вверх, переставляя руки одну за другой.

Боковая тяга стоя



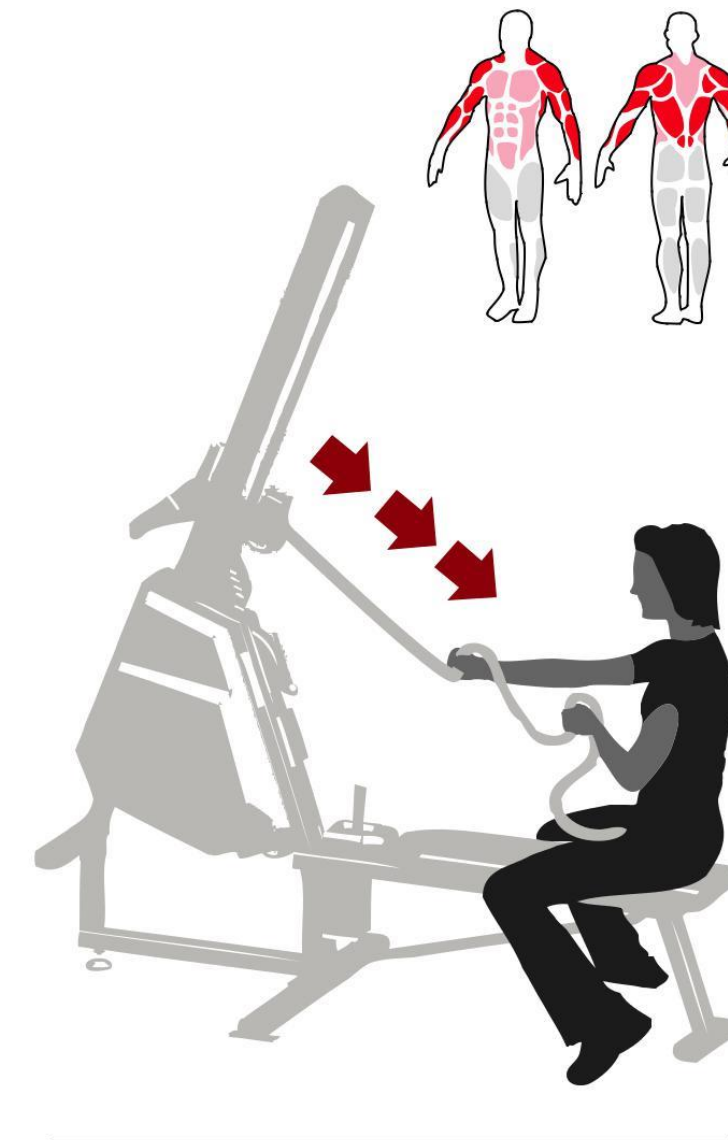
Перешагните сиденье одной ногой и встаньте боком к канату. Держите тело прямым, не сгибайте колени. Тяните канат вниз поочередно обеими руками

Скручивание сидя



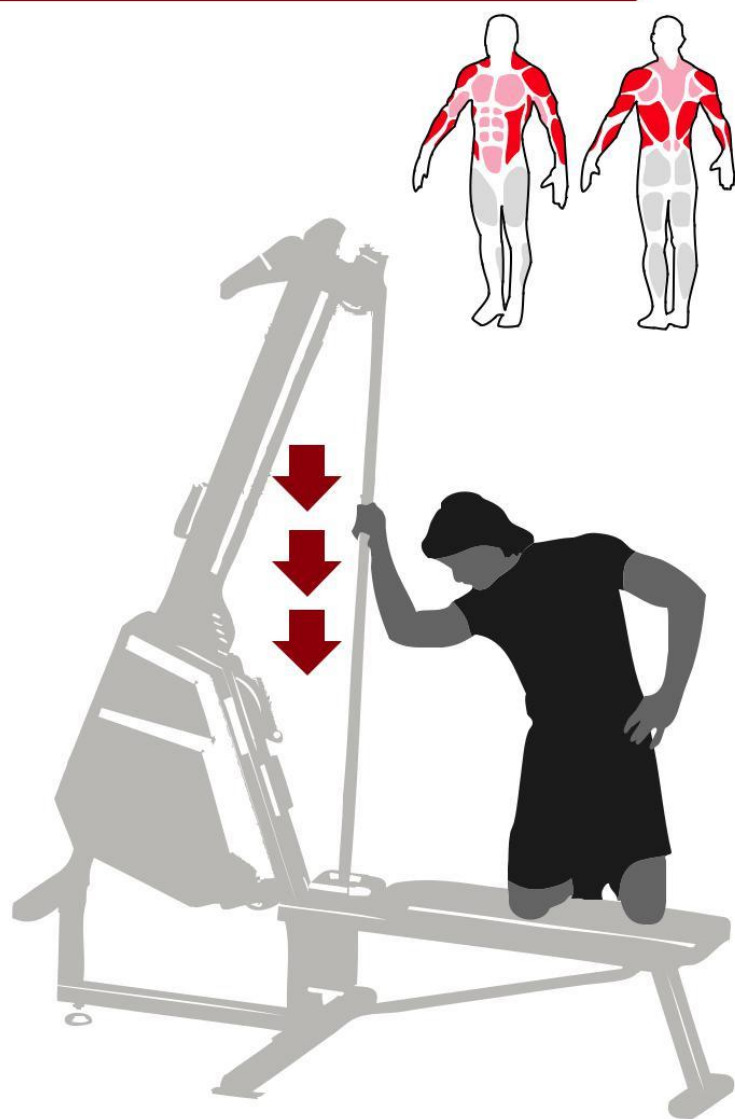
Возьмите канат руками, вытянутыми над головой и тяните его вниз, скручиваясь и фокусируясь на мышцах пресса.

Тяга обратным хватом



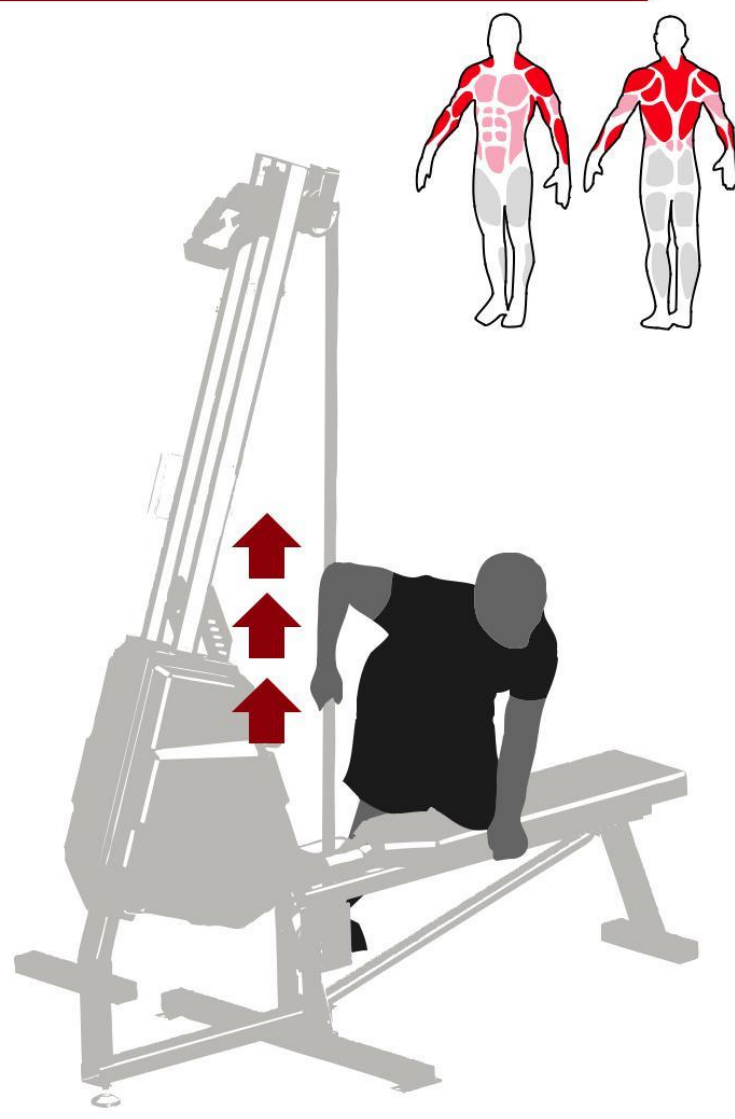
Установите подвижный ролик в нижнее положение, сядьте на конец скамьи и тяните канат обратным хватом. Для работы над верхней частью спины, установите ролик в среднюю позицию.

Боковая тяга на коленях



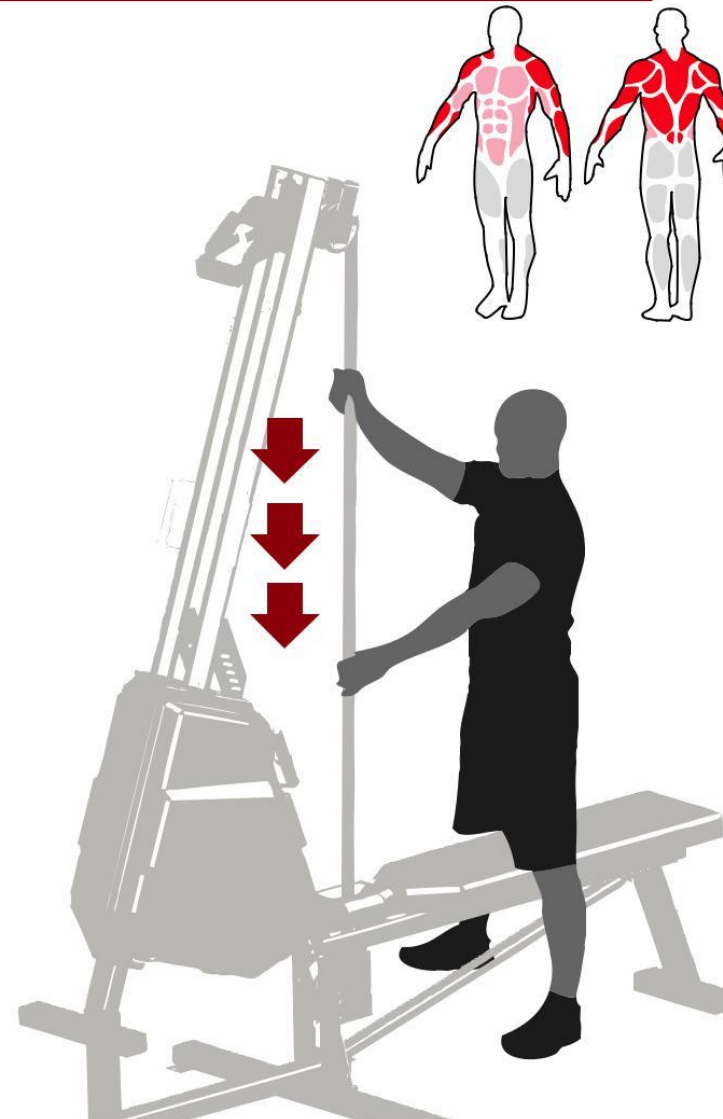
Встаньте коленями на скамью боком к канату, тяните канат вниз одной рукой, используя все тело.

Тяга на колени на широчайшую



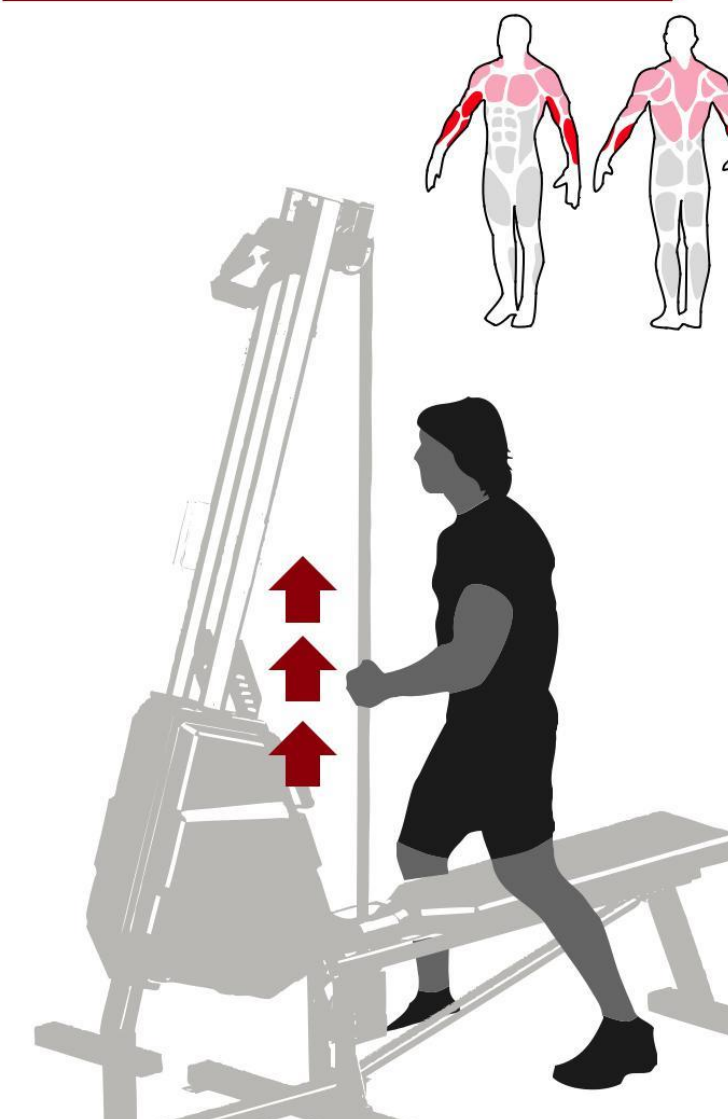
Поставьте одну ногу коленом на сиденье, вторую оставьте на полу. Тяните канат вверх, используя широчайшую мышцу и плечо. Фокусируйтесь на одной руке за упражнение.

Тяга стоя на широчайшую



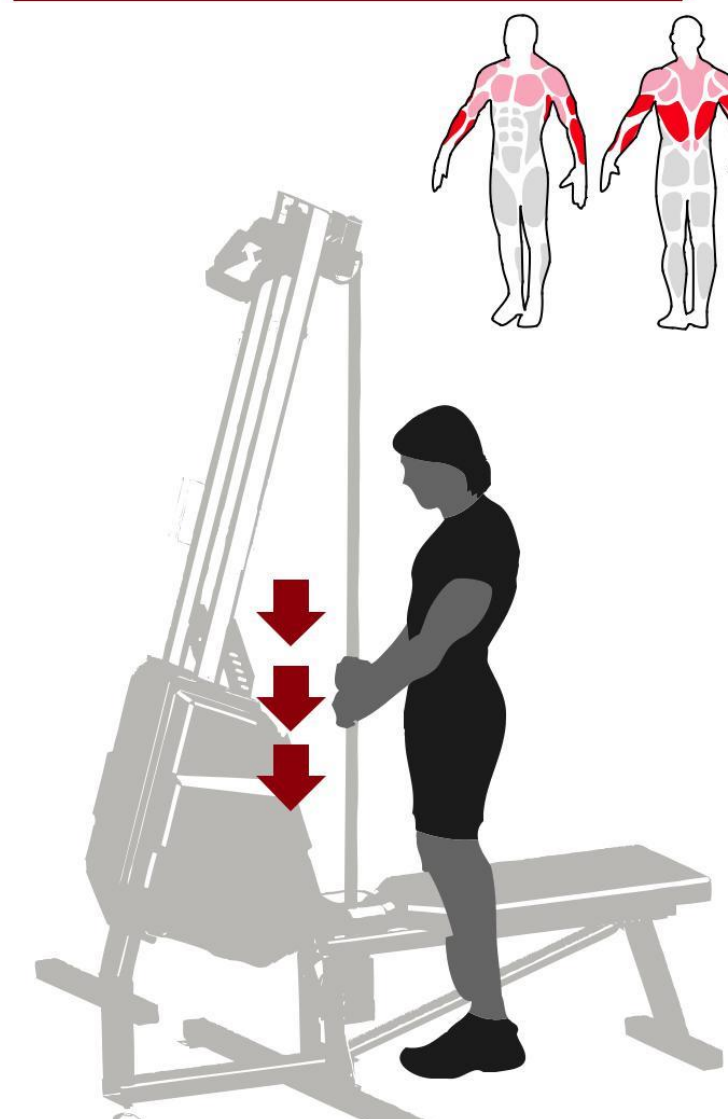
Стоя на расстоянии вытянутой руки от каната, тяните канат вниз одной рукой поверх другой.

Сгибание на бицепс



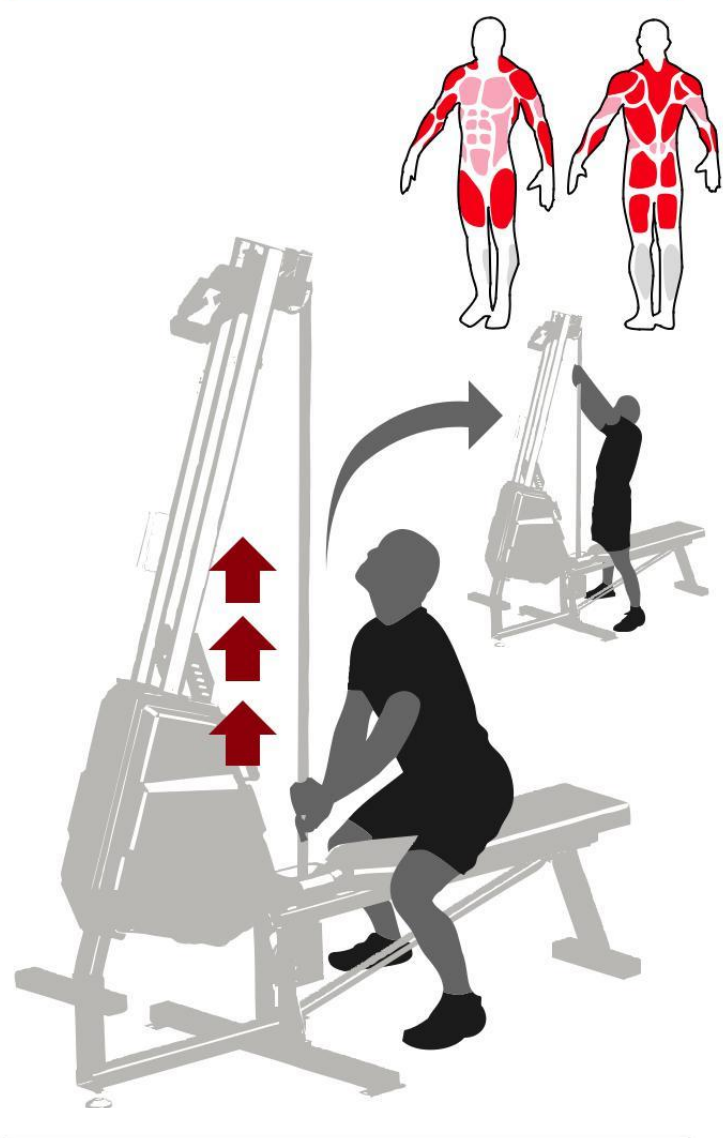
Поставьте ноги на платформу. Используйте одну или обе руки, тяните канат вверх, фокусируясь

Тяга на трицепс



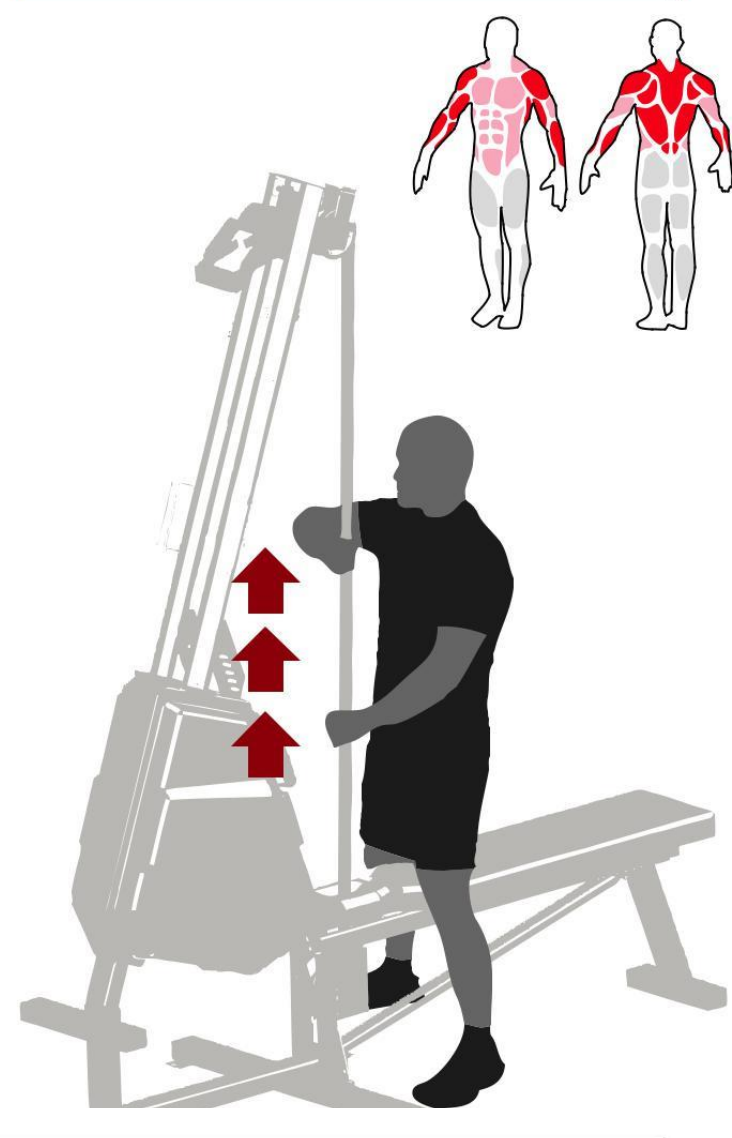
Держа тело выпрямленным, разгибайте руки в локте и тяните канат вниз.

Толчок над головой



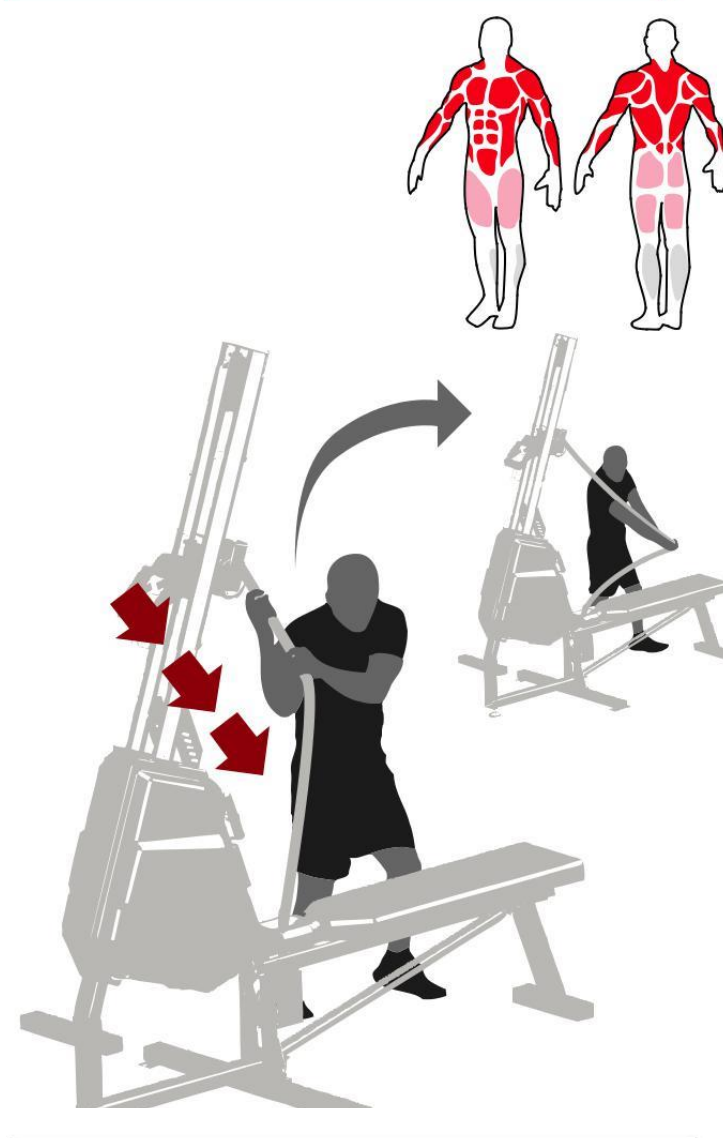
Стоя на платформе в приседе и держа спину прямой, тяните канат вверх сначала мышцами ног, а затем толкая его над головой руками.

Жим от плеч



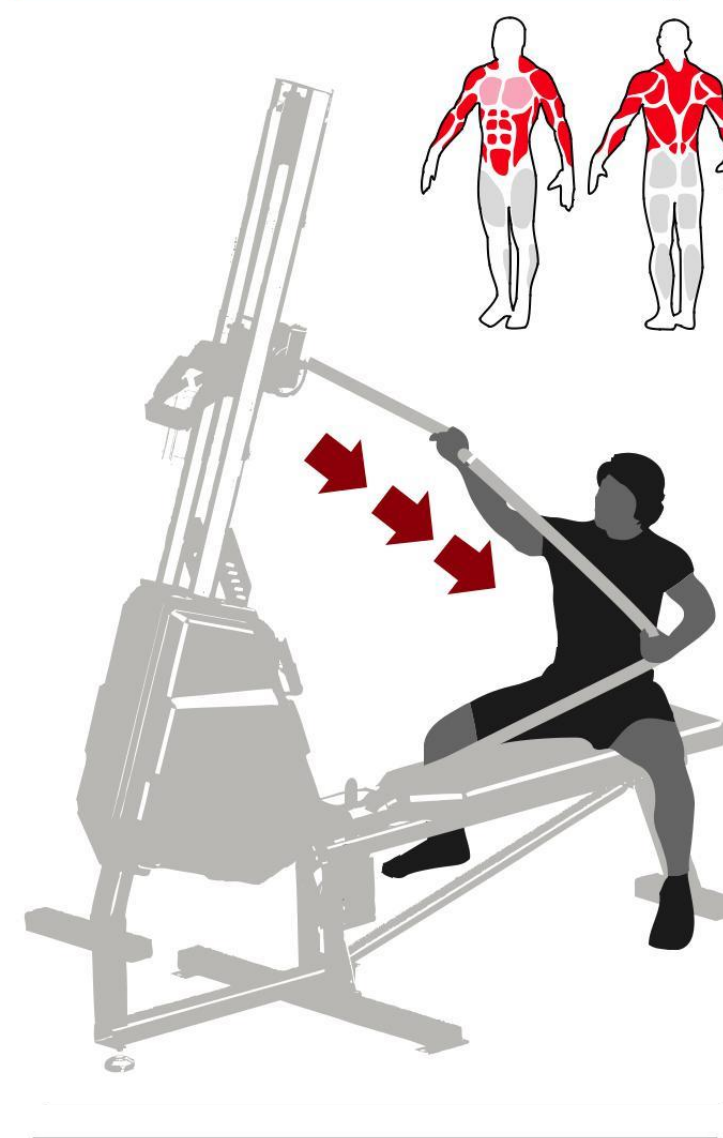
Поставьте ноги на платформу. Держа локти отведенными, тяните канат вверх одной рукой за другой.

Мах наискосок



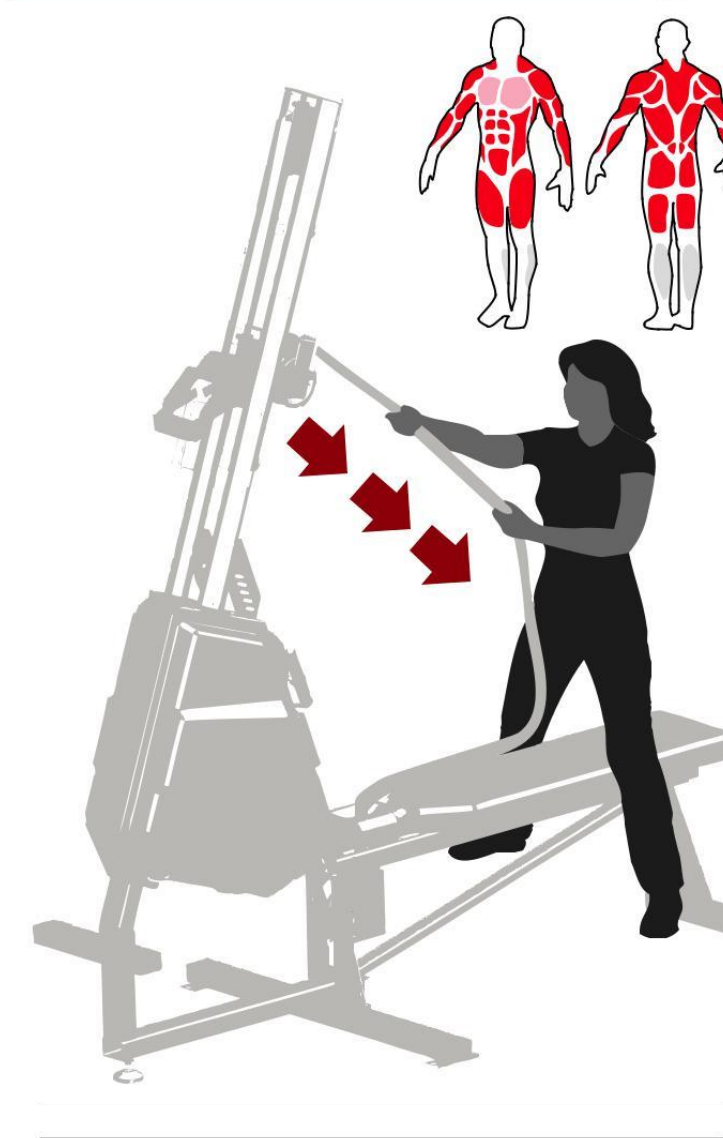
Возьмите канат двумя руками выше уровня плеч и тяните канат наискосок, заканчивая движение, когда руки окажутся перед вами. Для более длительной тяги, переместите ролик ниже.

Диагональная тяга сидя



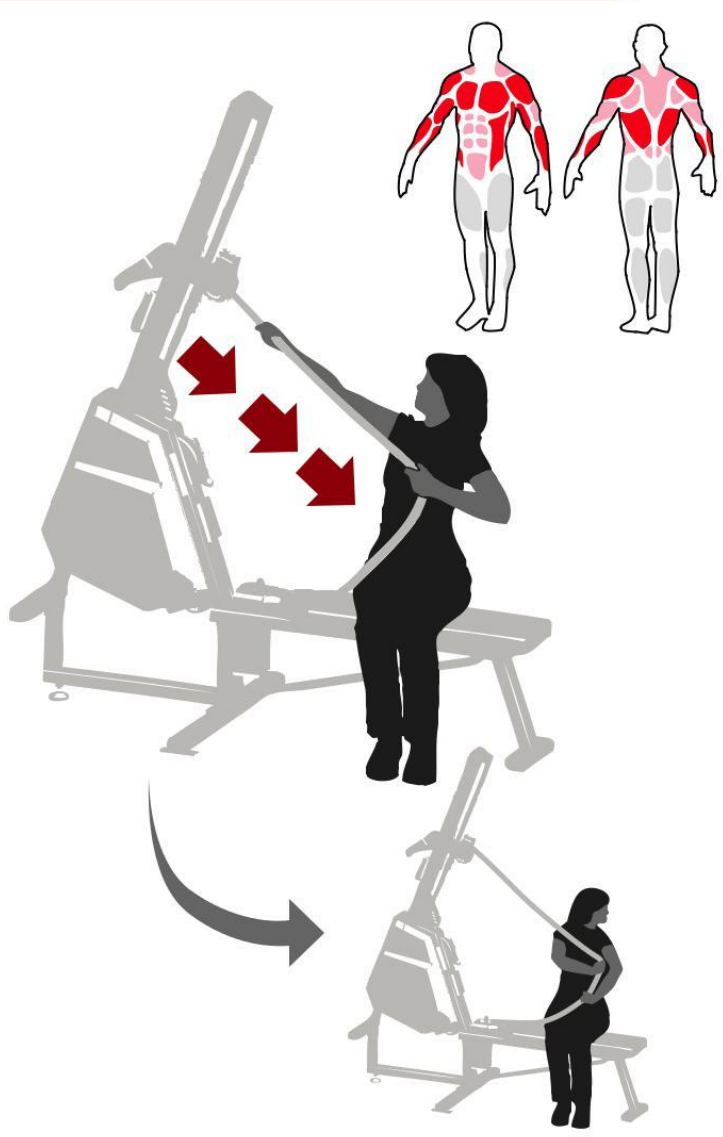
Ролик в средней позиции. Сядьте на лавку, держите тело прямо, тяните канат на себя. Напрягите пресс. Для более длительной тяги, переместите ролик ниже.

Диагональная тяга стоя



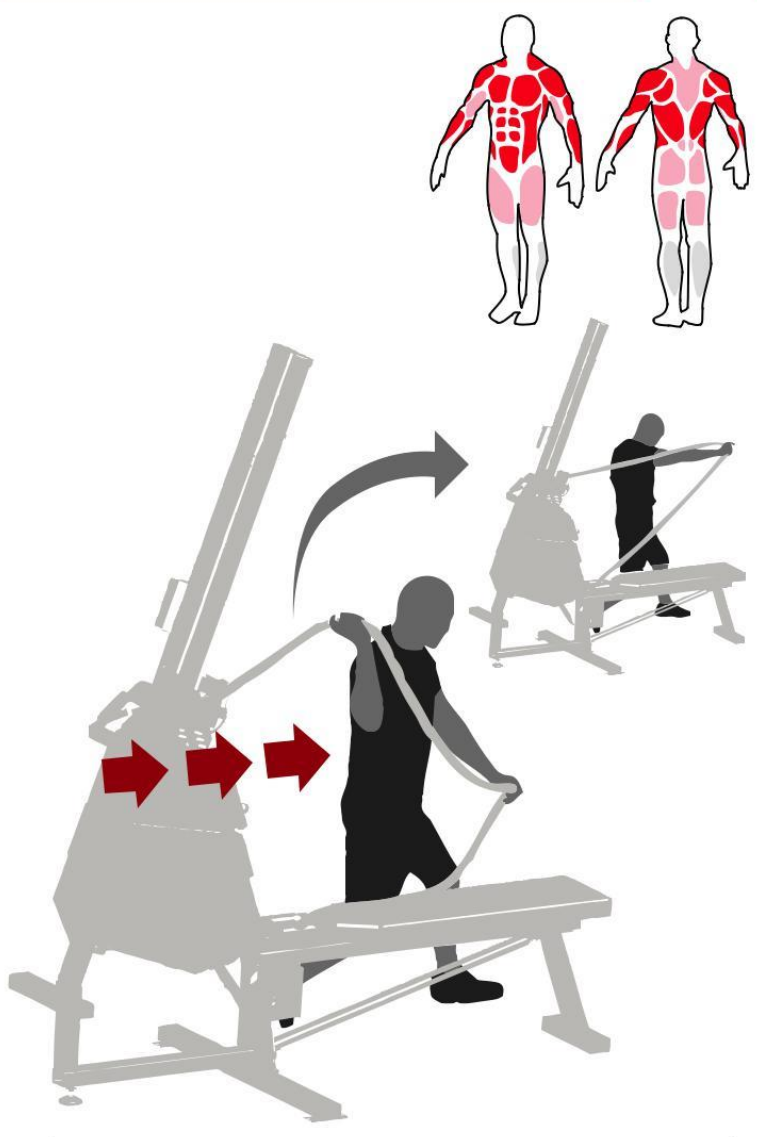
Ролик в средней позиции. Переступите скамью и тяните канат на себя. Напрягите мышцы пресса, бедра и ягодицы. Для более длительной тяги, переместите ролик ниже.

Тяга сидя с поворотом



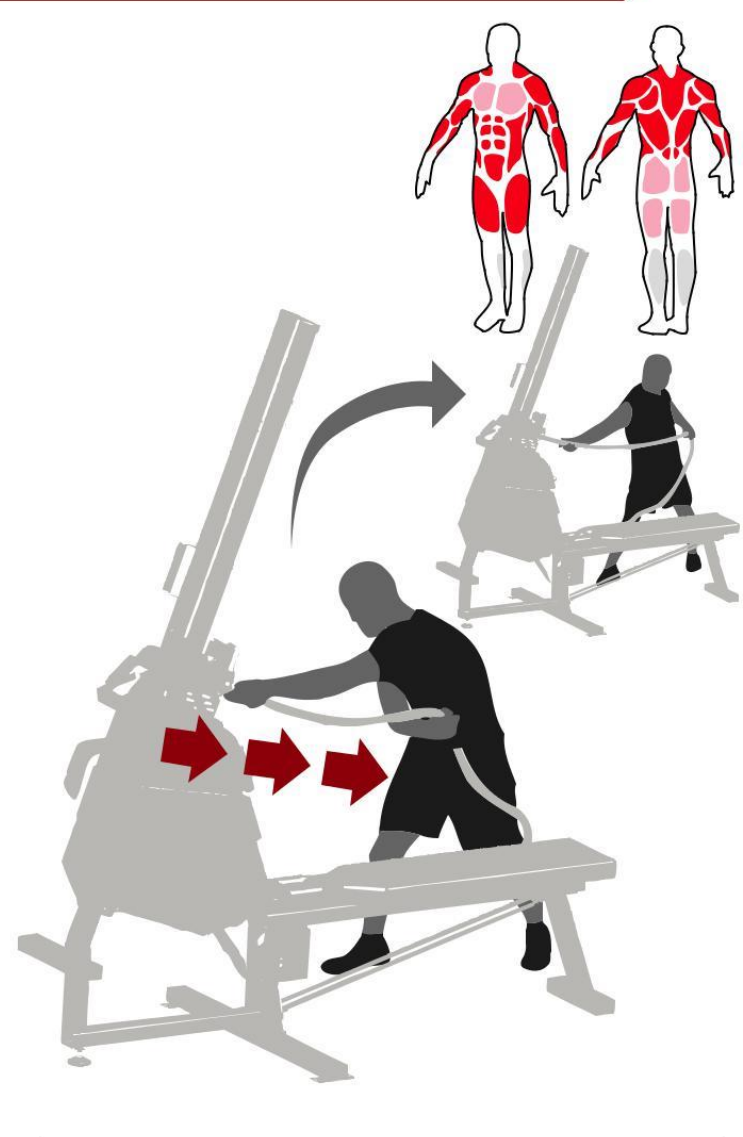
Ролик в средней позиции. Сядьте боком на скамью и тяните канат перед собой, используйте ближнюю к канату руку. Для более длительной тяги, переместите ролик ниже.

Бросок



Возьмите канат рукой над плечом и тяните канат вперед, имитируя бросок, закончите движение, когда рука распрямится. Для более длительной тяги, переместите ролик ниже.

Поворот на пресс



Выставьте одну ногу вперед и возьмите канат противоположной рукой. Тяните канат назад, разворачивая тело. Для более длительной тяги, переместите ролик ниже.

Оздоровительная зона ЧСС (разминка)

50 - 60% от максимальной частоты сердечных сокращений: Самая простая зона и, вероятно, лучшая зона для людей, только начинающих программу. Она может также быть использована в качестве зоны разминки для более серьезных упражнений.

Эта зона, как было показано, помогает уменьшить жировые отложения, снизить кровяное давление и уровень холестерина. Она также снижает риск развития дегенеративных заболеваний и имеет низкий риск получения травмы. 85% калорий сожженных в этой зоне - жиры!

Легкая зона ЧСС (сжигание жира)

60 - 70% от максимальной частоты сердечных сокращений: эта зона обеспечивает те же самые преимущества, что и оздоровительная зона, но более анаэробна и сжигает больше калорий. Процент жира из сожженных калорий все еще 85%.

Умеренная зона ЧСС (аэробная выносливость)

70 - 80% от максимальной частоты сердечных сокращений: Эта зона улучшит ваши сердечно-сосудистую и дыхательные системы и повысит силу вашего сердца. Это предпочтительная зона, если вы тренируетесь на выносливость. В этой зоне сжигается больше калорий, чем в предыдущей, но только 50% этих калорий - жир.

Интенсивная зона ЧСС (анаэробная тренировка)

80 - 90% от максимальной частоты сердечных сокращений: преимущества этой зоны включают повышенный максимум VO2 (самое большое количество кислорода, которое вы можете потреблять во время физических упражнений) и, таким образом, улучшение кардио-респираторной системы, а также более высокую толерантность лактата, что означает увеличение выносливости и меньшему накоплению усталости. Это зона высокой интенсивности, сжигающая больше калорий, чем умеренная зона (аэробная тренировка на выносливость), но только 15% этих калорий - жир.

Красная зона ЧСС (максимальные усилия)

90 - 100% от максимальной частоты сердечных сокращений: хотя эта зона сжигает наибольшее количество калорий, она очень анаэробна. Большинство людей могут тренироваться в этой зоне в течение коротких периодов. Вы должны тренироваться в этой зоне, только если вы находитесь в очень хорошей форме и были допущены врачом.

Канатный тренажер VLT является универсальным и эффективным инструментом для силовой, кардио и общей тренировки всего тела. Учебные программы, изложенные в данном руководстве, предназначены для общей физической подготовки ЛЮБИТЕЛЕЙ, а также для соревнующихся атлетов. Выберите уровень интенсивности тренировочных программ (кардио, силовая, мощность, выносливость), чтобы достичь ваших фитнес целей.

Перед использованием этих тренировочных программ, проконсультируйтесь с врачом, чтобы убедиться, что вы достаточно здоровы для физических упражнений. Всегда достаточно отдыхайте между подходами. Легкое головокружение или тошнота может быть признаком перетренированности или другого негативного состояния. Если вы испытываете любой из этих симптомов, прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

Общая и продвинутая кардиотренировки

Ниже приведены несколько вариантов тренировок, которые могут быть использованы для кардиопрограмм. Комбинируйте в каждой тренировочной сессии следующие предпочтительные упражнения: вертикальную тягу вниз, жим от плеч, тягу вниз стоя, толчок над головой. Частота: от двух до трех дней в неделю. Начните с 3 минут в легком темпе для разогрева, закончите 3 минутами в легком темпе для заминки. Ниже приведены детали программ. Выберите программу, на требуемой интенсивности.

Общая кардиотренировка

Легкая					
Нед.	Сопротивление	Время подхода	Время отдыха	Подходы	Темп
1	1	3 мин	1 мин	4	Легкий
2	1	3 мин	30 сек	5	Легкий
3	2	3 мин	1 мин	4	Легкий
4	2	3 мин	30 сек	5	Легкий
5	3	3 мин	1 мин	4	Легкий
6	3	3 мин	30 сек	5	Легкий

Средняя					
Нед.	Сопротивление	Время подхода	Время отдыха	Подходы	Темп
1	4	3 мин	1 мин	4	Средний
2	4	3 мин	30 сек	5	Средний
3	5	3 мин	1 мин	4	Средний
4	5	3 мин	30 сек	5	Средний
5	6	3 мин	1 мин	4	Средний
6	6	3 мин	30 сек	5	Средний

Сложная					
Нед.	Сопротивление	Время подхода	Время отдыха	Подходы	Темп
1	1	1 мин	1 мин	6	Средний
2	1	1 мин	45 сек	6	Высокий
3	1	1 мин	30 сек	8	Высокий
4	2	30 сек	1 мин	5	Высокий
5	2	30 сек	45 сек	5	Высокий
6	2	30 сек	30 сек	5	Высокий

Продвинутая кардиотренировка

Легкая					
Нед.	Сопротивление	Время подхода	Время отдыха	Подходы	Темп
1	1	1 мин	1 мин	6	Средний
2	1	1 мин	45 сек	6	Высокий
3	1	1 мин	30 сек	8	Высокий
4	2	30 сек	1 мин	5	Высокий
5	2	30 сек	45 сек	5	Высокий
6	2	30 сек	30 сек	5	Высокий

Средняя					
Нед.	Сопротивление	Время подхода	Время отдыха	Подходы	Темп
1	3	30 сек	45 сек	5	Высокий
2	3	30 сек	30 сек	5	Высокий
3	3	30 сек	10 сек	6	Высокий
4	4	30 сек	45 сек	5	Высокий
5	4	30 сек	30 сек	5	Высокий
6	4	30 сек	10 сек	5	Высокий

Сложная					
Нед.	Сопротивление	Время подхода	Время отдыха	Подходы	Темп
1	5	30 сек	45 сек	5	Средний
2	5	30 сек	30 сек	5	Высокий
3	5	30 сек	10 сек	6	Высокий
4	6	30 сек	45 сек	5	Высокий
5	6	30 сек	30 сек	5	Высокий
6	6	30 сек	10 сек	5	Высокий

Силовая тренировка

Частота тренировок: три раза в неделю. Для выполнения одного подхода выполните все упражнения дня, каждое упражнение по пять повторений (тяг), отдохните две минуты после выполнения всех упражнений и начните второй подход. Подробная информация приведена ниже.

День 1	День 2	День 3
Тяга вниз	Тяга вниз	Мах наискосок
Тяга вверх	Боковая тяга на коленях	Жим от плеч
Тяга стоя на широчайшую	Тяга стоя на широчайшую	Диагон. тяга сидя
Скручивание сидя	Боковая тяга стоя	Тяга сидя с поворотом
Боковая тяга на коленях	Сгибание на бицепс	Мах наискосок
Тяга на колене на широчайшую	Жим от плеч	Поворот на пресс
Жим от плеч	Тяга на трицепс	Тяга обратным хватом
Тяга стоя на широчайшую	Жим от плеч	Бросок

Нед.	Сопротивление	Подходы	Повтор	Отдых
1	7	3	5	2 мин
2	7	3	5	2 мин
3	7	4	5	2 мин
4	7	4	5	2 мин
5	7	5	5	2 - 3 мин
6	7	5	5	2 - 3 мин

Тренировка мощности

Упражнения должны выполняться с максимальной скоростью. Частота тренировок: три раза в неделю, чередуя группы упражнений для «День 1» и «День 2». Подробная информация приведена ниже.

День 1	День 2
Толчок над головой	Диагон. тяга сидя
Жим от плеч	Жим от плеч
Тяга вверх	Диагон. тяга стоя
Поворот на пресс	Тяга вниз
Тяга стоя на широчайшую	Тяга на колене на широчайшую

Нед.	Сопротивление	Подход	Повтор	Отдых
1	3	3	3	2 - 3 мин
2	3	4	3	2 - 3 мин
3	4	5	3	2 - 3 мин
4	4	5	2	2 - 3 мин
5	5	5	2	2 - 3 мин
6	5	6	1	2 - 3 мин

Тренировка выносливости

Выполните все упражнения в одной тренировке. Отдыхайте 10 секунд между подходами. Отдохните 45 секунд после завершения каждой группы упражнений. Для достижения дальнейшего прогресса, повышайте уровень сопротивления каждые 6 недель. Подробная информация приведена ниже.

День 1

Группа 1	Группа 2	Группа 3
Тяга вниз	Тяга вверх	Диагон. тяга стоя
Тяга стоя на широчайшую	Тяга на колене на широчайшую	Скручивание сидя
Толчок над головой	Диагон. тяга сидя	Тяга обрат. хватом
Боковая тяга на коленях	Тяга на трицепс	Сгибание на бицепс

День 2

Группа 1	Группа 2	Группа 3
Боковая тяга на коленях	Тяга на трицепс	Тяга обратным хватом
Жим от плеч	Мах наискосок	Бросок
Тяга сидя с поворотом	Поворот на пресс	Диагон. тяга сидя
Тяга стоя на широчайшую	Толчок над головой	Жим от плеч

Нед.	Сопроти вление	Подход	Время подхода	Время между подходами	Время между группами
1	1	2	20 сек	10 сек	45 сек
2	1	2	25 сек	10 сек	45 сек
3	1	2	30 сек	10 сек	45 сек
4	1	3	30 сек	10 сек	45 сек
5	1	2	35 сек	10 сек	45 сек
6	1	3	35 сек	10 сек	45 сек