

TORRES® Для тех, кто понимает...

POWER LINE

ТРЕНАЖЕР КИСТЕВОЙ ГИРОСКОПИЧЕСКИЙ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Инструкция по эксплуатации

Уникальный тренажер, основным рабочим элементом которого является гироскоп, предназначен для тренировки мышц кисти, предплечья, плеча, для восстановления связок после переломов и вывихов, для профилактики и лечения туннельного синдрома, болезней суставов. Активно используется для тренировок спортсменами в тех видах спорта, где требуется гибкость, подвижность кистей: настольный теннис, гольф, хоккей и т. п., а также людьми с такими профессиями, как музыканты, IT-специалисты и др. Вообще же, занятия с гироскопическим тренажером – это не только реальная тренировка для мышц, но и довольно увлекательный процесс. Во многих странах мира даже проводятся соревнования, где победителем становится участник, “выжавший” из ротора максимальное количество оборотов.

В отсутствие необходимости детального объяснения принципа действия гироскопа, можно сказать, что нагрузка в тренажере создается за счет возникновения сил, противодействующих внешнему воздействию, в данном случае вращению гироскопа. Величина нагрузки регулируется количеством оборотов ротора гироскопа и амплитудой круговых вращений. Начинайте занятия с кистевым тренажером осторожно и медленно, 1-2 поворота в секунду, при этом помните, что вращательные движения должны производиться в одной плоскости. При правильном выполнении упражнений будет слышен характерный ровный гул, издаваемый вращающимся ротором, в противном случае будут слышны постукивания гироскопа о корпус. Наибольшее ускорение ротора гироскопа и, соответственно, наибольшая нагрузка достигается, когда тренажер крепко удерживается, а его вращение поддерживается постоянными круговыми движениями с малой амплитудой.

Запуск ротора тренажера осуществляется шнурком или быстрым скользящим движением пальца. Вставьте конец шнурка в отверстие в роторе, и, вращая его, накрутите шнурок на ротор, оставив при этом отрезок шнурка длиной 7-8 см свободным. Затем быстрым движением дерните шнурок, скорость вращения при этом должна быть около 3 тыс. об/мин. Запустив ротор, переверните тренажер таким образом, чтобы открытая, не защищенная пластиковым корпусом часть ротора смотрела вниз, в землю.

Тренажер снабжен электронным счетчиком оборотов с максимальным значением 12000 об/мин. Для надежной фиксации тренажера в руке предусмотрена накладная из гипоаллергенной нескользящей резины.

Инструкция по эксплуатации счетчика

1. Включение счетчика

Нажмите кнопку ON/CLR для включения счетчика. Внимание! Если удерживать кнопку ON/CLR в течение 2 секунд, все предыдущие записи будут удалены!

2. Просмотр количества оборотов (за весь период)

Кнопкой FCN выберите символ (вставить символ), счетчик покажет количество оборотов за последнюю тренировку и за все время записи. Единица означает 100 оборотов, например 8650 оборотов показывается как 86.

3. Скорость вращения (в реальном времени)

Кнопкой FCN выберите символ (вставить символ), счетчик перейдет в режим показа скорости вращения.

4. Максимальная скорость вращения

Кнопкой FCN выберите символ (вставить символ), при неподвижном роторе. Счетчик покажет максимальную скорость вращения, когда-либо достигнутую за все время записи показаний. Когда ротор начнет вращаться, счетчик автоматически переходит в режим показа максимальной скорости, достигнутой в течение текущей тренировки. Если данная скорость превысит максимальное значение, хранящееся в памяти, значение начнет мигать и новое значение максимальной скорости запишется в память счетчика.

5. Величина нагрузки

Кнопкой FCN выберите символ (вставить символ). Счетчик перейдет в режим подсчета количества оборотов за период (30, 60 и 90 сек). Подсчет начнется через 5 сек после запуска ротора, и показания будут высвечиваться через указанные промежутки времени. Это хороший тест уровня силы и выносливости, в этом режиме необходимо удерживать тренажер на максимально возможной для Вас скорости вращения скорости в течение 30, 60 или 90 сек.

Примечание: Счетчик автоматически выключается если ротор неподвижен в течение 40 сек.

Базовые упражнения с тренажером

Тренировка мышц кисти и предплечья (рис. 1)

Возьмите тренажер в руку и плотно обхватите его ладонью, открытая часть ротора при этом должна смотреть вниз. Вращайте тренажер в одной плоскости, попеременно по часовой стрелке и против. Для правильного выполнения упражнения важно совершать круговые движения только кистью, плечо и предплечье при этом должны оставаться неподвижными.

Регулярное выполнение упражнения способствует укреплению мышц кисти и предплечья, улучшению подвижности суставов и восстановлению подвижности суставов после перенесенных травм, профилактике кистевого туннельного синдрома.

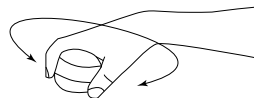


Рис. 1

Тренировка мышц кисти (рис. 2)

Данное упражнение выполняется аналогично предыдущему с тем лишь отличием, что тренажер нужно крепко удерживать кончиками пальцев, расположив их на резиновой нескользящей накладке. Обязательно контролируйте, чтобы вращение тренажера осуществлялось только за счет движений кистью, плечо и предплечье должны оставаться неподвижными. Выполняя упражнение, будьте осторожны, т.к. при достижении ротором больших скоростей вращения возникает опасность потери контроля, что может привести к чрезвычайным ситуациям.

Регулярное выполнение упражнения способствует укреплению мышц кисти, развивает цепкость пальцев, делает суставы кисти более гибкими и подвижными.

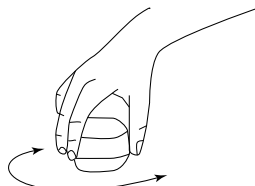


Рис. 2

Тренировка мышц предплечья (рис. 3)

Возьмите тренажер в руку и плотно обхватите его ладонью, открытая часть ротора при этом должна смотреть вниз. Исходное положение – рука полусогнута в локте и находится на уровне талии. Начинайте вращать тренажер в одной плоскости, попеременно по часовой стрелке и против. Для правильного выполнения упражнения важно совершать круговые движения только предплечьем, кисть и плечо при этом должны оставаться неподвижными.

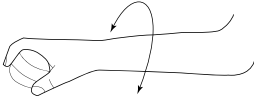


Рис. 3

Регулярное выполнение данного упражнения способствует укреплению мышц бицепса и предплечья, улучшению подвижности и гибкости локтевого сустава, в том числе и после перенесенных травм или заболеваний.

Тренировка бицепса (рис. 4)

Возьмите тренажер в руку и плотно обхватите его ладонью, открытая часть ротора при этом должна смотреть вверх. Исходное положение – рука полусогнута в локте и находится на уровне груди. Попеременно по часовой стрелке и против вращайте тренажер за счет круговых движений предплечья, сохраняя при этом кисть неподвижной и не опуская, разгибая руку.

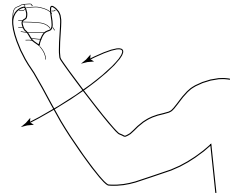


Рис. 4

Регулярное выполнение данного упражнения способствует укреплению и развитию бицепса, улучшению подвижности и гибкости локтевого сустава.

Тренировка трицепса (рис. 5)

Возьмите тренажер в руку и плотно обхватите его ладонью, открытая часть ротора при этом должна быть направлена от вас. Упражнение выполняется вытянутой и немного отведенной назад и в сторону рукой. Начинайте круговые вращения в одной плоскости, попеременно по часовой стрелке и против. Для правильного выполнения упражнения важно совершать круговые движения всей рукой, кисть и предплечье должны оставаться неподвижными, при этом старайтесь сохранять исходное положение руки.

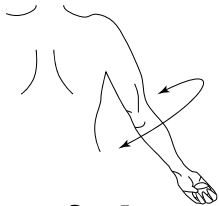


Рис. 5

Регулярное выполнение данного упражнения способствует укреплению и развитию трицепса, улучшению подвижности и гибкости плечевого сустава.

Тренировка мышц плеча (рис. 6)

Исходное положение – рука вытянута, отведена в сторону и находится на одной линии с плечом, перпендикулярно к туловищу. Попеременно по часовой стрелке и против вращайте тренажер в одной плоскости за счет круговых движений всей руки, сохраняя кисть и предплечье неподвижными и стараясь не опускать и не сгибать руку.

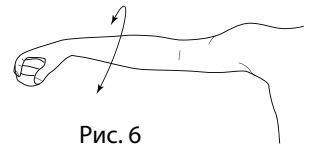


Рис. 6

Регулярное выполнение данного упражнения способствует укреплению и развитию мышц плеча, улучшению подвижности и гибкости плечевого сустава.