

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

ПО ФУНКЦИОНАЛЬНОМУ ПОДВЕСНОМУ ТРЕНИНГУ «FISIO»

Цели курса:

1. Составные элементы подвесных петель
2. Принципы действия петель
3. Установка и крепление петель
4. Преимущества функционального тренинга с петлями
5. Положение тела и манипуляции со стропами
6. Принципы изменения нагрузки
7. Частые нарушения правил
8. Правила инструктажа при работе с петлями
9. Базовые движения с функциональными петлями и их стандарты
10. Тренировка для развития функциональной силы
11. Тренировка для развития функциональной выносливости
12. Проверка усвоения пройденного материала (в тестовой форме)

СОСТАВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПОДВЕСНЫХ ПЕТЕЛЬ

1 Конструкция тренажера

А. Главное крепление

Предназначено для крепления к турнику, дереву, любой другой опоре. Его может заменить крепление к двери, которое также идет в комплекте с тренажером.

В. Основной карабин

Предназначен для крепления функциональных петель к главному креплению.

С. Стабилизирующая петля

Предназначена для выравнивания тренажера, защищает стропы от проскальзывания.

Д. Регулировочные ярлыки

Предназначены для быстрой и удобной регулировки длины строп.

Е. Регулировочные пряжки

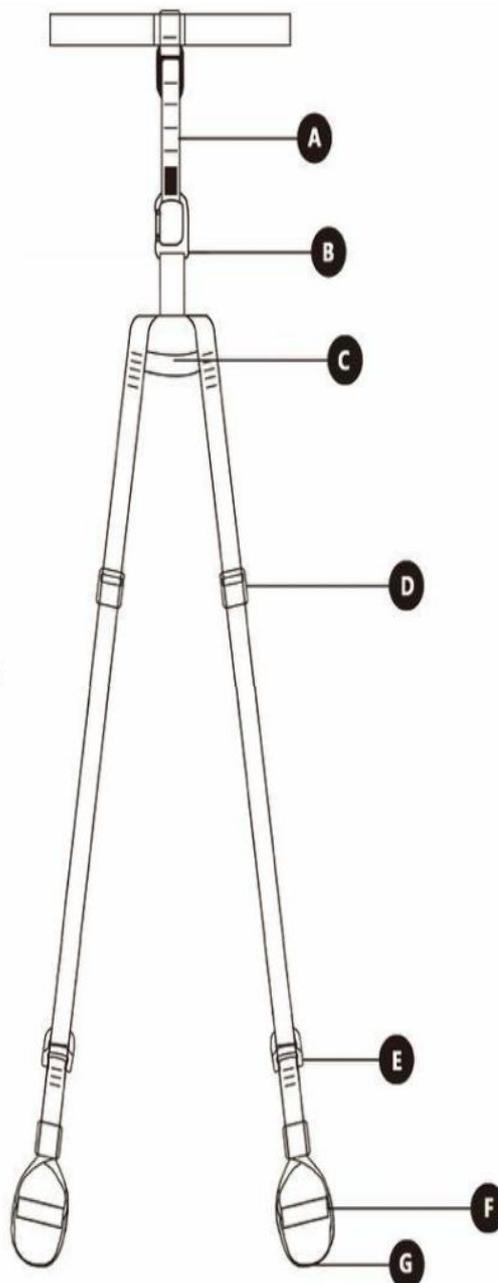
С помощью них происходит удлинение строп.

Ф. Рукояти

Рукояти для выполнения упражнений.

Г. Лямки для ног

Лямки для ног для выполнения упражнений (нашиты сбоку на стропу и не проходят через рукояти).



H _____

I _____

J _____

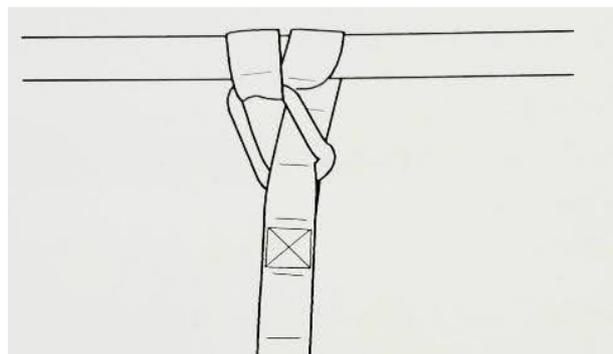
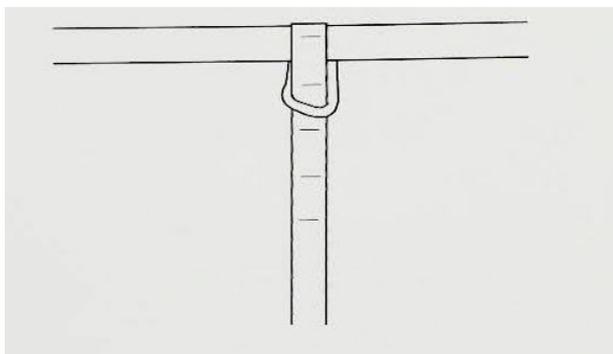
K _____

L _____

ПРИНЦИПЫ ДЕЙСТВИЯ ПЕТЕЛЬ

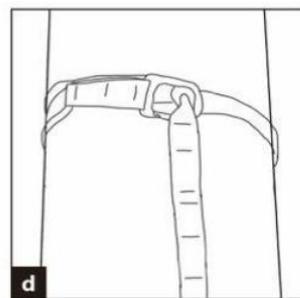
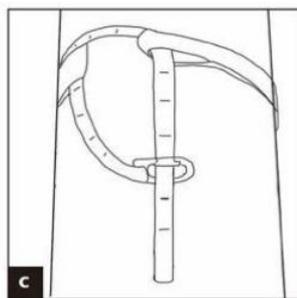
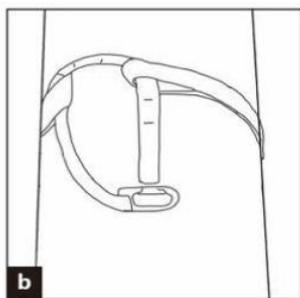
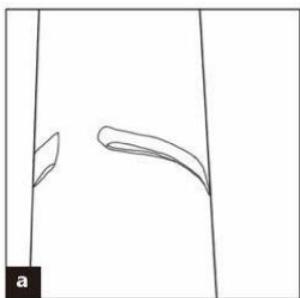
- ▶ *Всего одна точка крепления (простота установки, быстрая подготовка к использованию). Позволяет выполнять как простые упражнения используя одну плоскость, так и сложные, многоплоскостные движения в разных амплитудах и уровне нагрузки*
- ▶ *Земное притяжение. Используя в упражнениях как отягощение массу собственного тела от 5% -100%, мы развиваем относительную силу мышц (сила мышц адекватна к весу тела).*
- ▶ *Принцип равновесия (центр тяжести). При выполнении многоплоскостных и многосуставных движений, задействуются множество мышц, развивая нейромышечный контроль и функциональную силу мышечных цепей.*

УСТАНОВКА И КРЕПЛЕНИЕ ПЕТЕЛЬ



► Крепление на высокую опору *max 2,7м*

► Крепление на низкую опору *min 2,1 м*

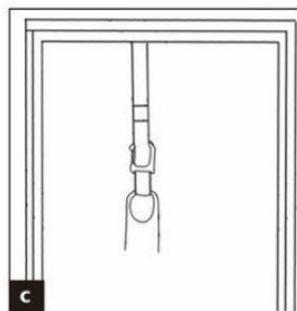
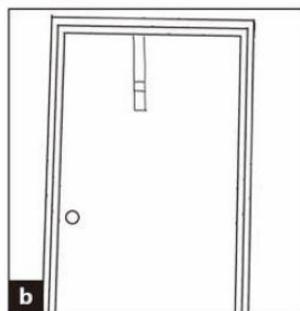
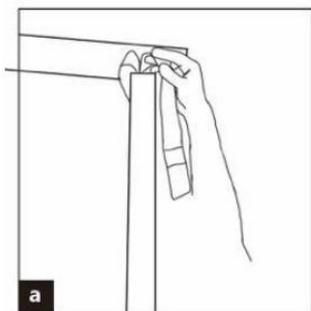


Оберните главное крепление вокруг опоры (дерево, турник, столб).

Сделайте несколько витков стропы и проденьте свободный конец через карабин или плотно закрепите стропу вокруг опоры с помощью карабина.

Прикрепите тренажер к свободной петле главного крепления.

Проверьте чтобы тренажер был надежно прикреплен.



Зафиксируйте крепление для двери за край двери. Внимание! Дверь должна открываться ОТ вас.

Плотно закройте дверь. Повесьте снаружи табличку о том, что вы проводите тренировку.

Пристегните тренажер к креплению для двери.

Проверьте с усилием и начинайте тренировку.

ПРЕИМУЩЕСТВА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА С ПЕТЛЯМИ

1. Компактность
2. Вес петель
3. Использование в любом месте
4. Доступность (цена)
5. Используется вес своего тела
6. Динамическая опора
7. Задействовано все тело
8. Достижимы разные цели (сила, выносливость, гибкость, координация, скорость)
9. Легкая смена нагрузки во время выполнения упражнения
10. Одноплоскостные и многоплоскостные упражнения
11. Как для реабилитации, так и для достижения высоких спортивных результатов.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА







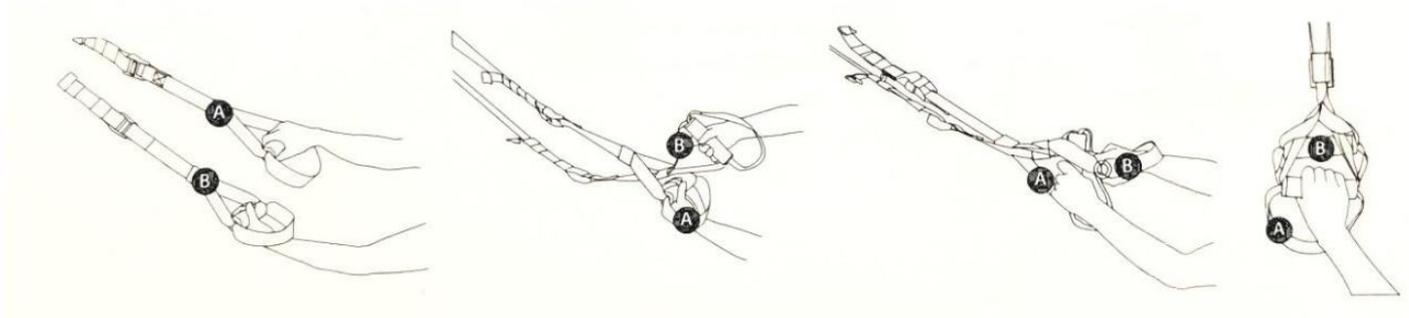




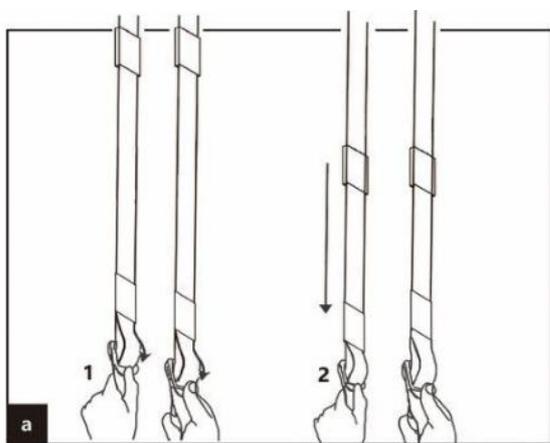


МАНИПУЛЯЦИИ СО СТРОПАМИ

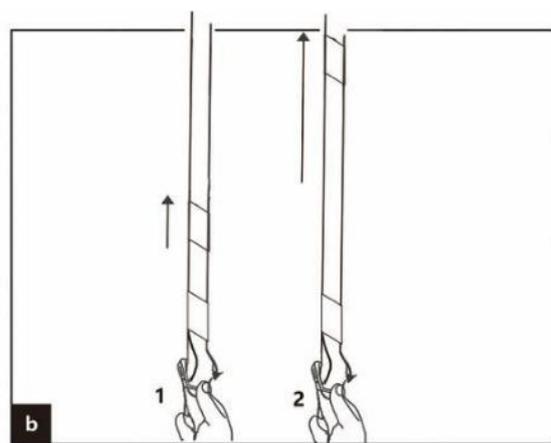
Режим объединенных рукоятей



Удлинение и укорачивание строп



Чтобы сделать стропу длиннее, потяните за регулировочную пряжку вниз.



Чтобы укоротить стропу, потяните одной рукой регулировочную пряжку вниз, а другой рукой регулировочный ярлык вверх.

1. Ультракороткие _____

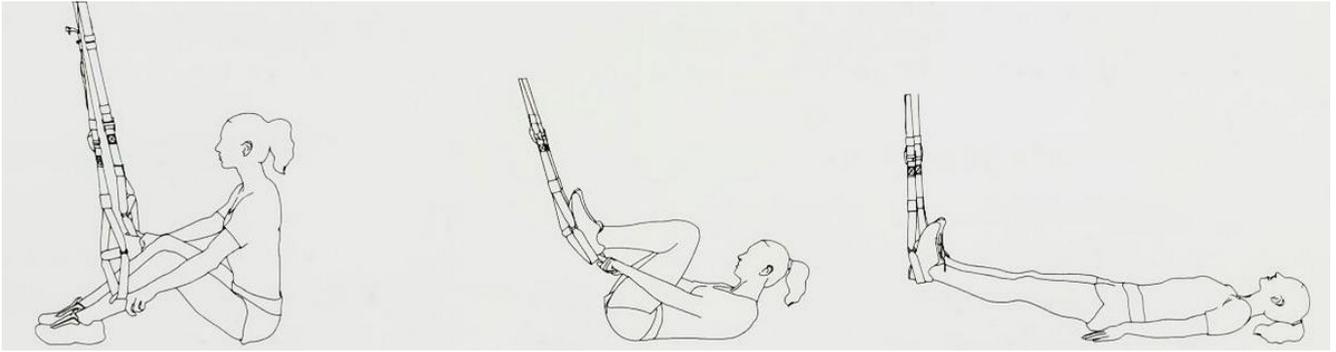
2. Короткие _____

3. Средние _____

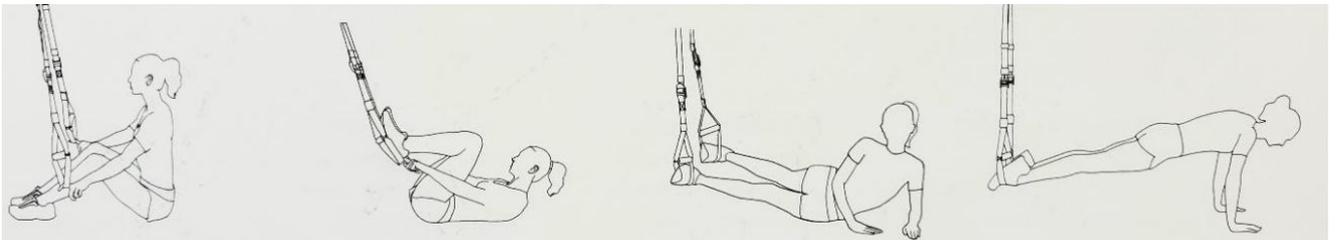
4. Середина голени _____

5. Длинные _____

Пятки в лямках



Носки в лямках



ПРИНЦИПЫ ИЗМЕНЕНИЯ НАГРУЗКИ

1. Угол наклона (вектор нагрузки)



fisio



fisio

2. Площадь опоры (принцип стабильности) и отдаленности центра тяжести от площади опоры.



fisio



fisio



3. Положение относительно вертикали точки крепления (принцип маятника)



fisio



fisio

ЧАСТЫЕ НАРУШЕНИЯ ПРАВИЛ

1. Правильное начало

2. Стропы натянуты

3. Постоянная динамика

4. Сохранять планку

5. Стропы одинаковой длины

6. Стропы на расстоянии от тела

ПРАВИЛА ИНСТРУКТАЖА ПРИ РАБОТЕ С ПЕТЛЯМИ

1. Название упражнения
2. Длина петель
3. Исходное положение
4. Стартовая позиция
5. Начальное движение
6. Возврат

Пример:

Н _____

Д _____

И _____

С _____

Н _____

В _____

СИСТЕМА МАСШТАБИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ

1. Техника выполнения

2. Стропы натянуты

3. Постоянная динамика

4. Сохранять планку

БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ПЕТЛЯМИ И ИХ СТАНДАРТЫ

ПЛАНКА



ТЯГА



НАКЛОН



ПРИСЕД



ЖИМ



ВЫПАД



ВРАЩЕНИЕ



ЗАДАНИЕ ПО ТЕМЕ «ПЛАНКА»



«НДИСНВ»

Название упражнения _____

Длина петель _____

Исходное положение _____

Стартовая позиция _____

Начальное движение _____

Возврат _____

Задание №2 Упражнение Планка

Какое упражнение лучше подойдет для человека, который только начал занятия с петлями? Отметь галочкой ✓



Задание №3 Упражнение Планка

Прономеруй числами от 1 - 4 уровни сложности упражнений и объясни по каким принципам произвел распределение.



Задание №4 «НДИСНВ» упражнения «Кранч»



Н: «Кранч»

Д: Середина голени

И: Горизонтально спиной

С: Активная планка

ЗАДАНИЕ ПО ТЕМЕ «ТЯГА»



fisio
FUNCTIONAL TRAINING

«НДИСНВ»

Название упражнения _____

Длина петель _____

Исходное положение _____

Стартовая позиция _____

Начальное движение _____

Возврат _____

Задание №2 Нижняя тяга

Какое упражнение лучше подойдет для человека, который только начал занятия с петлями? Отметь галочкой ✓



Задание №3 Нижняя тяга одной рукой

Прономеруй числами от 1 - 4 уровни сложности упражнений и объясни по каким принципам произвел распределение.



Задание №4 «НДИСНВ» упражнения «Тяга одной рукой с вращением»



Н: «Тяга одной рукой с вращением»

Д: Средняя

И: Стоя лицом

С: Активная планка

Н

В

«ЖИМ»



Стандарты

ЗАДАНИЕ ПО ТЕМЕ «ЖИМ»



«НДИСНВ»

Название упражнения _____

Длина петель _____

Исходное положение _____

Стартовая позиция _____

Начальное движение _____

Возврат _____

Задание №2 Жим

Какое упражнение лучше подойдет для человека, который только начал занятия с петлями? Отметь галочкой ✓



Задание №3 Жим

Прономеруй числами от 1 - 4 уровни сложности упражнений и объясни по каким принципам произвел распределение.



Задание №4 «НДИСНВ» упражнения «Жим лучника»



fisio



Н: «Жим лучника»

Д: Длинные

И: Стоя спиной

С: Активная планка

Н

В

«ПРИСЕД»



Стандарты

ЗАДАНИЕ ПО ТЕМЕ «ПРИСЕД»



«НДИСНВ»

Название упражнения _____

Длина петель _____

Исходное положение _____

Стартовая позиция _____

Начальное движение _____

Возврат _____

Задание №2 Присед

Какое упражнение лучше подойдет для человека, который только начал занятия с петлями? Отметь галочкой ✓



Задание №3 Присед

Прономеруй числами от 1 - 4 уровни сложности упражнений и объясни по каким принципам произвел распределение.



Задание №4 «НДИСНВ» упражнения «Сгибание бедра и голени»



fisio



Н: «Сгибание бедра и голени»

Д: Середина голени

И: Горизонтально лицом

С: Активная планка

Н

В

«ВЫПАД»



Стандарты

ЗАДАНИЕ ПО ТЕМЕ «ВЫПАД»



«НДИСНВ»

Название упражнения _____

Длина петель _____

Исходное положение _____

Стартовая позиция _____

Начальное движение _____

Возврат _____

Задание №2 Выпад

Какое упражнение лучше подойдет для человека, который только начал занятия с петлями? Отметь галочкой ✓



Задание №3 Выпад

Прономеруй числами от 1 - 4 уровни сложности упражнений и объясни по каким принципам произвел распределение.



Задание №4 «НДИСНВ» упражнения «Выпад»



Н: Выпад

Д: Середина голени

И: Стоя спиной

С: Активная планка

Н

В

«ВРАЩЕНИЕ»



Стандарты

ЗАДАНИЕ ПО ТЕМЕ «ВРАЩЕНИЕ»



«НДИСНВ»

Название упражнения _____

Длина петель _____

Исходное положение _____

Стартовая позиция _____

Начальное движение _____

Возврат _____

Задание №2 Вращение

Какое упражнение лучше подойдет для человека, который только начал занятия с петлями? Отметь галочкой ✓



Задание №3 Вращение

Прономеруй числами от 1 - 4 уровни сложности упражнений и объясни по каким принципам произвел распределение.



Задание №4 «НДИСНВ» упражнения «Крисс Кросс»



Н:

Д: Середина голени

И: Стоя спиной

С: Активная планка

Н

В

«НАКЛОН»



Стандарты

ЗАДАНИЕ ПО ТЕМЕ «НАКЛОН»



«НДИСНВ»

Название упражнения _____

Длина петель _____

Исходное положение _____

Стартовая позиция _____

Начальное движение _____

Возврат _____

ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЗЯТЫ ИЗ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАТФОРМЫ FISIO

