

Revvil: над головой



### Подъем по канату

Тренировка трицепсов, мышц плеч и спины. На протяжении всего движения удерживайте спину в прямом положении. Прогрессия: удерживайте руки выпрямленными при выполнении движения.



### Боковая переменная тяга

Стартовое положение – боком к тренажеру. Выполняйте тягу поочередно обеими руками, сохраняя положение корпуса параллельно тренажеру. Движение выполняется преимущественно трицепсами и мышцами плеч.



### Жим на трицепс над головой

Упражнение на трицепс. Удерживайте плечи максимально неподвижно во время выполнения упражнения. Движение выполняется преимущественно за счет трицепсов.



### Тяга вниз на трицепс

Фокусируйте внимание на трицепсах. Плечи находятся в одном и том же положении, работают только трицепсы. Отпускайте канат только после того, как крепко ухватились за него другой рукой.

Revvil: над головой



### Переменная тяга над головой (упражнение повышенной сложности)

Тренировка мышц плеч, бицепсов и мышц верхней части спины. Удерживайте спину в прямом положении. Верхняя часть спины продолжает движение «рабочей» руки. Отпускайте канат только после того, как крепко ухватились за него другой рукой.



### Скручивания

Стартовое положение – на коленях. Захватите канат обеими руками на уровне шеи. Согните ноги в тазобедренных суставах и наклоните голову к полу. Регрессия: сначала потяните канат обеими руками к себе, чтобы уменьшить стартовое сопротивление.



### «Перочинный нож»

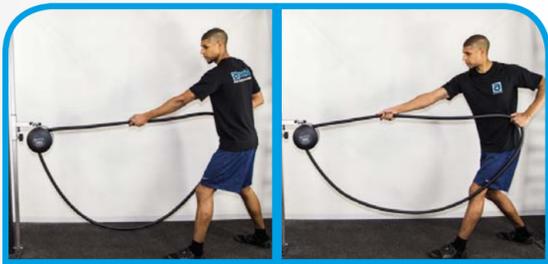
Укрепление мышц корпуса. Захват каната руками на уровне груди остается постоянным на протяжении всего движения. Согните корпус под углом 90°, удерживая спину прямой.



### «Бросок Дзюдо»

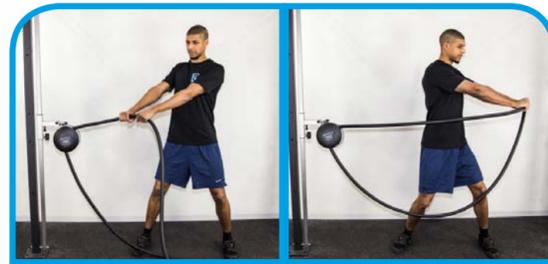
Тренировка мышц рук и корпуса. Тяните канат в сторону корпуса и одновременно выполняйте скручивание корпуса по диагонали. Тяга каната выполняется поверх плеча.

Revvil: на уровне талии



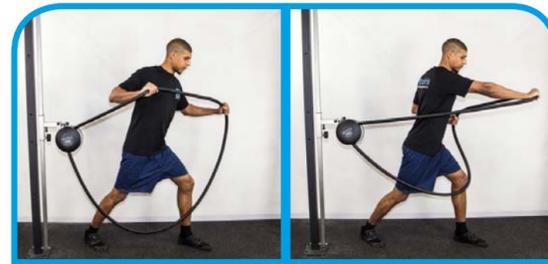
### «Перетягивание каната»

Тренировка мышц спины и рук. Широкое устойчивое положение стоп. Захватите канат как можно дальше перед собой и тяните его в направлении корпуса. Чередуйте движения обеими руками.



### Вращение корпуса

Тренировка боковых мышц корпуса. Выполняйте скручивание в тазобедренном и плечевом суставах. Руки держите выпрямленными на протяжении всего движения.



### Жим от груди

Тренировка мышц груди и плеч. Для эргономичного захвата каната удерживайте его «свободной» рукой под углом 90° на уровне грудной клетки.



### Жим одной рукой (упражнение повышенной сложности)

Высокоинтенсивный тренинг мышц груди и плеч. Движение начинается позади корпуса и заканчивается при максимальном вытяжении руки вперед. Рука слегка согнута в локтевом суставе.

Revvil: на уровне пола



### Переменная нижняя тяга

Тренировка мышц спины, плеч и трицепсов. Попеременное движение обеими руками. Когда одна рука выполняет тягу, вторая рука направляет канат.



### Приседания

Тренировка мышц ног, нижней части спины и корпуса. На протяжении движения удерживайте спину в прямом положении. Канат постоянно находится на плече, в том числе и во время перехвата.



### Сгибание на бицепс

Тренировка бицепсов, передних мышц плеча и мышц спины. Выполняйте тягу до уровня плеча и отпускайте канат только после того, как крепко захватили его другой рукой. Канат проходит поверх плеча.



### Боковой жим от плеч

Встаньте боком рядом с тренажером. Рука, расположенная рядом с тренажером, выталкивает канат вверх. Другая рука направляет движение каната позади корпуса.

# Основные упражнения с тренажером Revvll.

Все права на продукцию revvll®, товарный знак, изображения и содержание текста принадлежат компании Aerobis fitness GmbH.  
© aerobis fitness GmbH. 2015.

