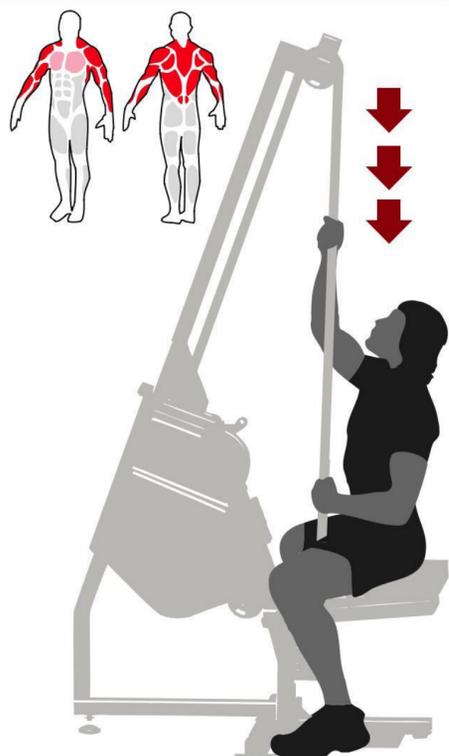
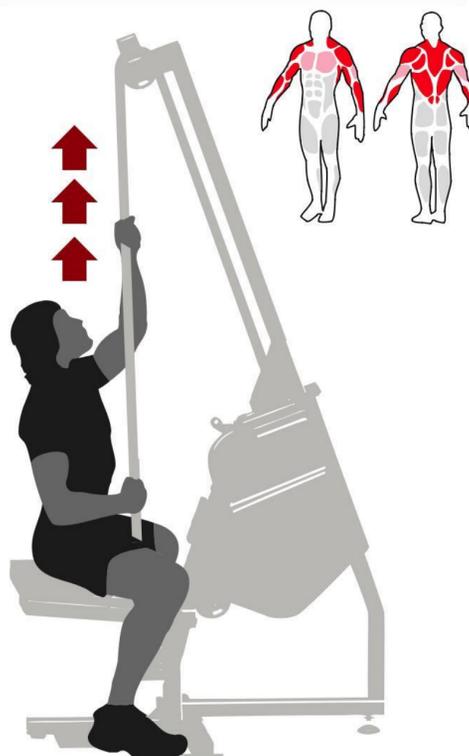


Вертикальная тяга вниз



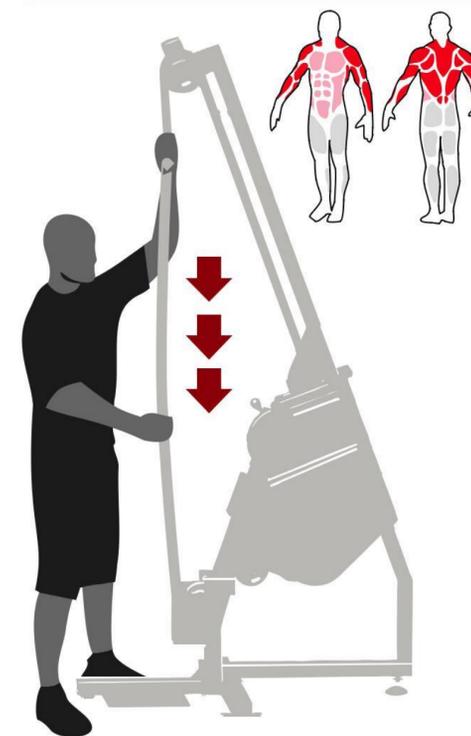
Сидя на сиденье, тяните канат вниз, переставляя руки одну поверх другой.

Вертикальная тяга вверх



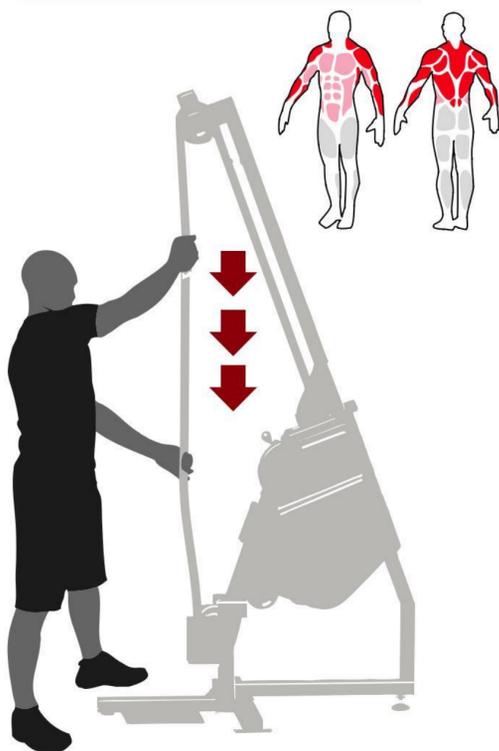
Сидя на сиденье, тяните канат вверх, переставляя руки одну за другой.

Тяга вниз стоя



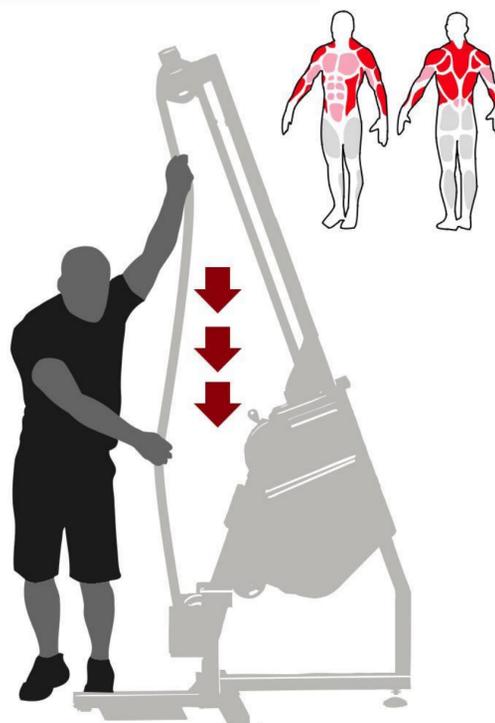
Стоя рядом с канатом, тяните вниз, ставя руки одну поверх другой. Варьируйте длину тяги, фокусируйтесь на разных мышцах.

Тяга стоя на широчайшую



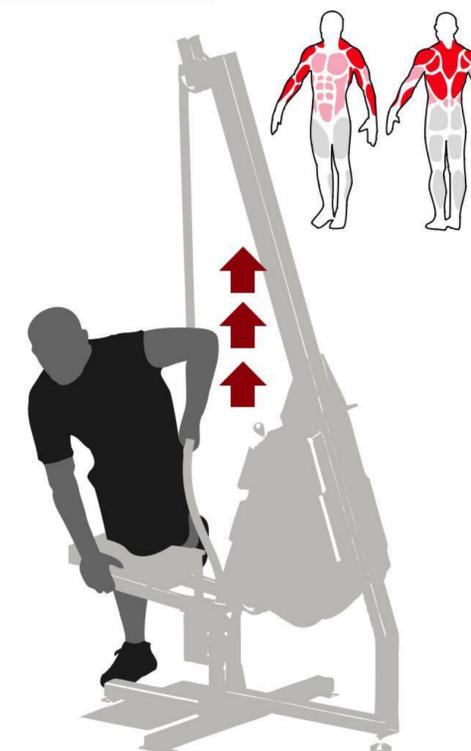
Стоя на расстоянии вытянутой руки от каната, тяните канат вниз одной рукой поверх другой.

Боковая тяга стоя



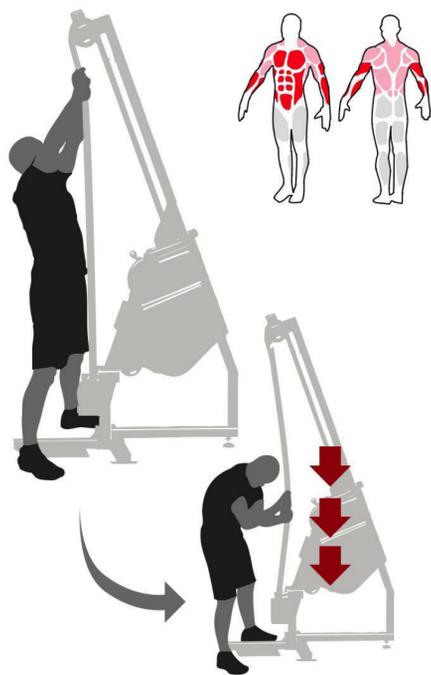
Стоя боком к канату, держите тело прямо, не сгибайте ноги в коленях, тяните канат вниз поочередно обеими руками.

Тяга на коленях на широчайшую



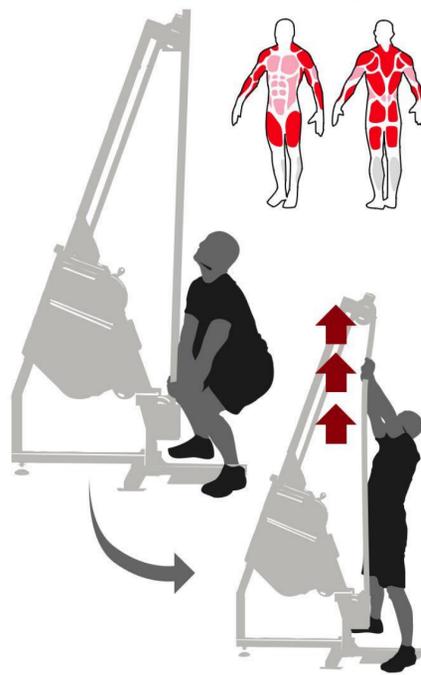
Поставьте одну ногу коленом на сиденье, вторую оставьте на полу. Тяните канат вверх используя широчайшую мышцу и плечо. Фокусируйтесь на одной руке за упражнение.

Скручивание стоя



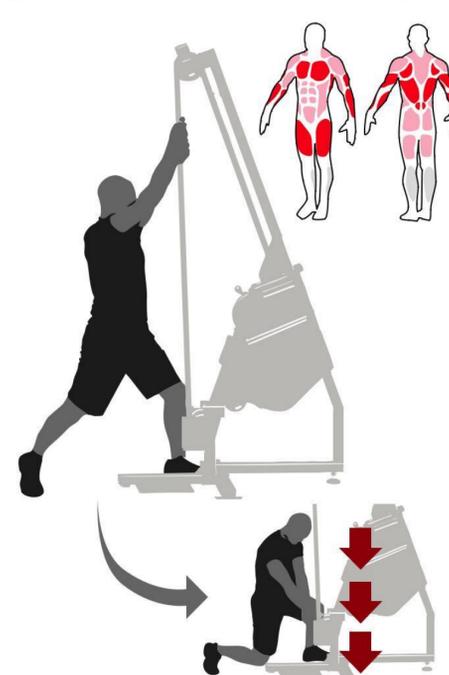
Возьмите канат руками, вытянутыми над головой и тяните его вниз, скручиваясь и фокусируясь на мышцах пресса.

Толчок над головой



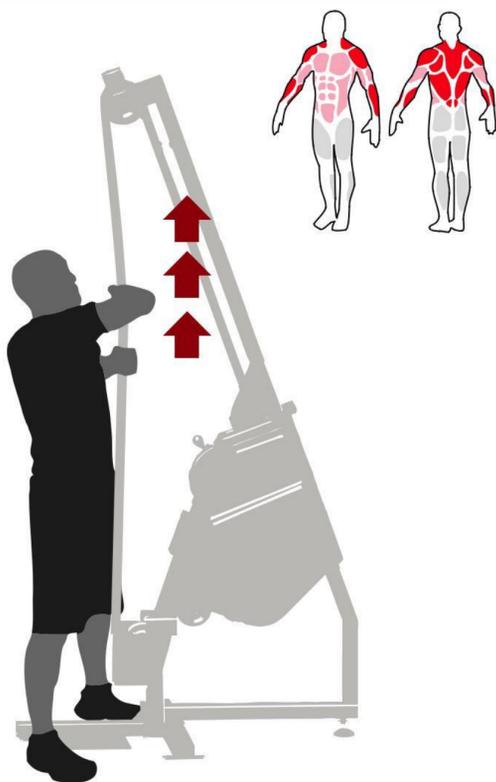
Стоя на платформе в приседе и держа спину прямой, тяните канат вверх сначала мышцами ног, а затем толкая его над головой руками.

Тяга с выпадом



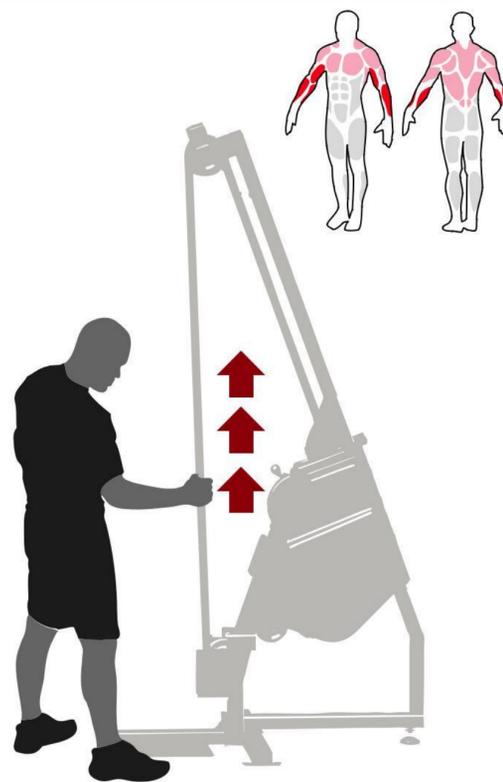
Начните с руками над головой и ногами, расставленными в выпаде. Тяните канат вниз, пока задняя нога не коснется пола коленом. Внимание: не подносите пальцы к верхнему ролику.

Жим от плеч



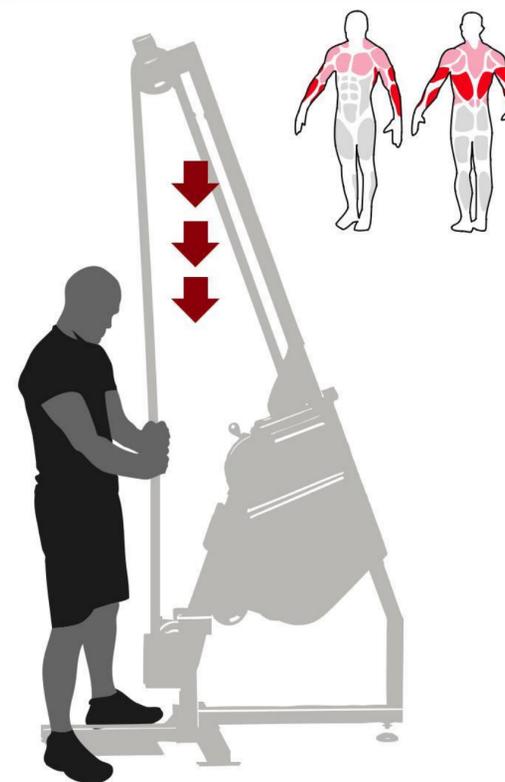
Поставьте ноги на платформу. Держа локти отведенными, тяните канат вверх одной рукой за другой. Держите тело прямо.

Сгибание на бицепс



Поставьте ноги на платформу. Используя одну или обе руки, тяните канат вверх, фокусируясь на бицепсе и держа тело прямым.

Тяга на трицепс



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

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

ЛЕГКИЙ					
Нед.	Уровень сопротивления	Продолжительность	Время отдыха	Подходы	Темп
1	1	3 мин	1 мин	4	Легкий
2	1	3 мин	30сек	5	Легкий
3	2	3 мин	1 мин	4	Легкий
4	2	3 мин	30сек	5	Легкий
5	3	3 мин	1 мин	4	Легкий
6	3	3 мин	30 сек	5	Легкий

СРЕДНИЙ					
Нед.	Уровень сопротивления	Продолжительность	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

ИНТЕНСИВНЫЙ					
Нед.	Уровень сопротивления	Продолжительность	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

ЛЕГКИЙ					
Нед.	Уровень сопротивления	Продолжительность	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

СРЕДНИЙ					
Нед.	Уровень сопротивления	Продолжительность	Время отдыха	Подходы	Темп
1	4	30 сек	45 сек	5	Высокий
2	4	30 сек	30 сек	5	Высокий
3	5	30 сек	10 сек	6	Высокий
4	5	30 сек	45 сек	5	Высокий
5	6	30 сек	30 сек	5	Высокий
6	6	30 сек	10 сек	5	Высокий

ИНТЕНСИВНЫЙ					
Нед.	Уровень сопротивления	Продолжительность	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

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.

Силовая тренировка

Частота тренировки: 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
Толчок над головой	Тяга на коленях вниз
Боковая тяга стоя	Тяга на коленях на широчайшую
Тяга с выпадом	Боковая тяга стоя
Жим от плеч	Сгибание на бицепс
Тяга вниз стоя	Тяга на трицепс
Тяга на коленях вниз	Жим от плеч
Тяга на коленях на широчайшую	Скручивание стоя

Нед.	Уровень сопротивления	Подход	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 тренировки: три раза в неделю, чередуя группы упражнений для «День 1» и «День 2».

Подробная информация приведена ниже.

День 1	День 2
Жим от плеч	Тяга стоя на широчайшую
Тяга вниз стоя	Скручивание стоя
Тяга на трицепс	Толчок над головой
Тяга с выпадом	Тяга с выпадом
Боковая тяга стоя	Тяга на коленях вниз

Нед.	Уровень сопротивления	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. Для каждого упражнения выполните количество подходов, показанных в таблице ниже, прежде чем перейти к следующему упражнению, отдохните 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.

Группа 1	
Жим от плеч	Толчок над головой
Сгибание на бицепс	Тяга на коленях на широчайшую
Группа 2	
Жим от плеч	Боковая тяга стоя
Тяга вниз стоя	Тяга на трицепс
Группа 3	
Тяга с выпадом	Сгибание на бицепс
Скручивание стоя	Тяга вниз стоя

Нед.	Уровень сопротив.	Подход	Время / упражнение	Отдых между упражнениями	Отдых 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

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.