



ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Тренажер Skimag PRO предназначен для тренировок направленных на развитие и укрепление мышц ног, в особенности косых мышц бедер, которые не задействованы при обычных приседаниях, а также мышц спины и рук. Способствует изучению элементов современной горнолыжной технике. Формированию и закреплению мышечно-суставной памяти соответствующих движениям при выполнении поворотов на горных лыжах.

Перед выполнением упражнений:

- Перед началом занятий на тренажёре необходимо подготовить мышцы к работе.
- Для определения конкретного плана (программы) тренировок с учётом физического состояния тренирующегося необходимо обратиться за консультацией к профессиональному тренеру.
- Установите подвижные опоры для ног на ширину ваших плеч. Это основное среднее положение при движении по склону и выполнению средних поворотов на нем.
- Установите необходимое количество нижних резиновых петель. Рекомендуется для веса до 40 кг – одну петлю, от 40 до 70 кг – две петли, от 70 кг и выше – три петли. Или для взрослых лыжников можно установить количество петель в зависимости от интенсивности работы. При среднем уровне две петли, при высоком и максимальном три петли. Подробнее в разделе Цель занятий.
- Подготовьте оборудование. Настройте высоту (длину) верхних страховочных пружин тренажера под свой рост. При пристегивании к страховочному поясу, который одет на вас, они не должны провисать, обязаны иметь натяжку средней величины. А при приседании в глубокий сед, должны полностью удерживать Ваш вес.
- Сдвиньте подвижную каретку на центр рельс для удобства захода на нее.
- Оденьте страховочный пояс на себя.

Выполнение упражнений:

- Станьте двумя ногами на опоры для ног.
- Пристегните страховочные пружины к поясу.
- Держитесь за перекладину, перенесите вес тела на одну ногу, каретка начнет движение по рельсам, т.к. рельсы имеют наклоны от середины в обе стороны.
- Максимально нагрузите нижнюю опорную ногу (на которую вы перенесли вес тел), чтобы получить больший эффект отдачи от нижних резиновых пружин для первого движения. Пружины растянутся и перенесут каретку на другую сторону.
- Затем также максимально нагрузите другую ногу, каретка за счет пружин произведет обратное действие.
- Далее продолжайте загружать уже две ноги одновременно при движении в одну из сторон.
- Разгоняем каретку за счет работы мышц ног вправо-влево и начинаем делать имитацию поворотов на склоне.
- Во время движений туловище стараемся держать максимально вертикально, работают только ноги. Когда ноги уходят в сторону, таз всегда должен оставаться максимально в направлении середины тренажера. При этом создается естественная ангуляция тела лыжника, которая в дальнейшем нам будет необходима на естественном склоне.

Рекомендации при выполнении упражнений:

- Выполняйте упражнения перед зеркалом. Вам будут видны ваши ошибки по положению туловища, таза и ног. Вы сразу сможете сами корректировать их непосредственно в движении.
- Выполняйте упражнения с тренером или инструктором, который поставит вам правильную стойку горнолыжника и будет контролировать, и исправлять ее во время выполнения упражнений.