

# ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ «HOOK MASTER»

## УПРАЖНЕНИЕ 1



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ГРУДНЫХ МЫШЦ, ДЕЛЬТОВИДНЫХ (ПЕРЕДНИЙ ПУЧЕК), БИЦЕПСА, ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ (ВЕРХНЕЙ И СРЕДНЕЙ), БОЛЬШОЙ И МАЛОЙ КРУГЛЫХ МЫШЦ.

РАСПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНИРУЮЩЕГОСЯ ФРОНТАЛЬНО, ЛИЦОМ К ТРЕНАЖЕРУ. НАЧАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ КИСТИ РУКИ НА УРОВНЕ ПЛЕЧ. СОВЕРШАЙТЕ ПЛАВНЫЕ ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ВПЕРЕД, ПО ВНЕШНЕЙ ЭЛЛИПТИЧЕСКОЙ ТРАЕКТОРИИ, ПРИ ЭТОМ В КОНЕЧНОЙ ТОЧКЕ РУКИ ВЫПРЯМЛЯЮТСЯ. ВОЗВРАТНОЕ ДВИЖЕНИЕ ПРОИСХОДИТ ПО ВНУТРЕННЕЙ, СОКРАЩЕННОЙ ТРАЕКТОРИИ.

## УПРАЖНЕНИЕ 2



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ СПИНЫ: СРЕДНЯЯ И НИЖНЯЯ ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ МЫШЦА, ШИРОЧАЙШИЕ МЫШЦЫ, БОЛЬШАЯ И МАЛАЯ КРУГЛЫЕ МЫШЦЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ МЫШЦЫ (СРЕДНИЙ И ЗАДНИЙ ПУЧКИ), БИЦЕПС, ПРЯМАЯ МЫШЦА ЖИВОТА.

РАСПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНИРУЮЩЕГОСЯ ФРОНТАЛЬНО, ЛИЦОМ К ТРЕНАЖЕРУ. НАЧАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ КИСТИ НА МАКСИМАЛЬНО ВЫТЯНУТОМ ПОЛОЖЕНИИ РУК. СОВЕРШАЙТЕ ПЛАВНЫЕ ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ НАЗАД, ПО ВНЕШНЕЙ ЭЛЛИПТИЧЕСКОЙ ТРАЕКТОРИИ, ПРИ ЭТОМ В КОНЕЧНОЙ ТОЧКЕ КИСТЬ РУКИ РАСПОЛОЖЕНА НА УРОВНЕ ПЛЕЧА, ЛОПАТКИ МАКСИМАЛЬНО СВЕДЕНЫ ВМЕСТЕ. ВОЗВРАТНОЕ ДВИЖЕНИЕ ПРОИСХОДИТ ПО ВНУТРЕННЕЙ, СОКРАЩЕННОЙ ТРАЕКТОРИИ.

## УПРАЖНЕНИЕ 3



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГЛУБОКОЙ ПРОРАБОТКИ МЫШЦ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА, СУСТАВОВ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА, ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ, СУСТАВОВ ПОЗВОНОЧНИКА, ДЕЛЬТОВИДНЫХ МЫШЦ (ПЕРЕДНИХ, СРЕДНИХ, ЗАДНИХ ПУЧКОВ), ШИРОЧАЙШИХ МЫШЦ, БОЛЬШОЙ И МАЛОЙ КРУГЛЫХ МЫШЦ, БИЦЕПСА, ТРИЦЕПСА, ГРУДНЫХ МЫШЦ, ПРАМОЙ И КОСЫХ МЫШЦ ЖИВОТА, МЫШЦ-РАЗГИБОТЕЛЕЙ СПИНЫ И ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ.

РАСПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНИРУЮЩЕГОСЯ ФРОНТАЛЬНО, ЛИЦОМ К ТРЕНАЖЕРУ. НАЧАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ КИСТИ ОДНОЙ РУКИ НА УРОВНЕ ПЛЕЧ, ДРУГОЙ РУКИ В МАКСИМАЛЬНО ВЫТЯНУТОМ ПОЛОЖЕНИИ. СОВЕРШАЙТЕ ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ, ПРИ ЭТОМ ПЛЕЧИ МАКСИМАЛЬНО РАЗВОРАЧИВАЮТСЯ В СТОРОНУ ДВИЖЕНИЯ КИСТИ РУКИ. ВОЗВРАТНОЕ ДВИЖЕНИЕ ПРОИСХОДИТ ПО ВНУТРЕННЕЙ, СОКРАЩЕННОЙ ТРАЕКТОРИИ.

## УПРАЖНЕНИЕ 4



УПРАЖНЕНИЕ, НАПРАВЛЕННОЕ НА ОТРОБОТКУ УДАРНО-ТОЛЧКОВОГО ДВИЖЕНИЯ ПРАВОЙ РУКОЙ (ПРИМЕНИМО ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ, В ЧАСТНОСТИ БОКСА). РАСПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНИРУЮЩЕГОСЯ ПОД УГЛОМ, ЛИЦОМ В НАПРАВЛЕНИИ УДАРНОГО ДВИЖЕНИЯ. СОВЕРШАЙТЕ ПЛАВНОЕ ДВИЖЕНИЕ ПРАВОЙ РУКОЙ ДО ЕЕ ПОЛНОГО ВЫПРЯМЛЕНИЯ, ПРИ ЭТОМ КОРПУС МАКСИМАЛЬНО РАЗВОРАЧИВАЕТСЯ ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ, ПРАВОЕ ПЛЕЧО «УХОДИТ» ВПЕРЕД, ЛЕВОЕ НАЗАД. ПРАВАЯ СТОПА РАЗВОРАЧИВАЕТСЯ НА НОСКЕ ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ. МАССА ТЕЛА СМЕЩАЕТСЯ ВПРАВО. ПРИ СОВЕРШЕНИИ ВОЗВРАТНОГО ДВИЖЕНИЯ ПРАВОЕ ПЛЕЧО «УХОДИТ» НАЗАД, ЛЕВОЕ ВПЕРЕД. СВОБОДНУЮ РУКУ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЕРЖАТЬ НА УРОВНЕ ПОДБОРОТКА (АНАЛОГИЧНО БОКСЕРСКОЙ СТОЙКЕ).

## УПРАЖНЕНИЕ 5



УПРАЖНЕНИЕ, НАПРАВЛЕННОЕ НА ОТРОБОТКУ УДАРНО-ТОЛЧКОВОГО ДВИЖЕНИЯ ЛЕВОЙ РУКОЙ (ПРИМЕНИМО ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ, В ЧАСТНОСТИ БОКСА). РАСПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНИРУЮЩЕГОСЯ ПОД УГЛОМ, ЛИЦОМ В НАПРАВЛЕНИИ УДАРНОГО ДВИЖЕНИЯ. СОВЕРШАЙТЕ ПЛАВНОЕ ДВИЖЕНИЕ ЛЕВОЙ РУКОЙ ДО ЕЕ ПОЛНОГО ВЫПРЯМЛЕНИЯ, ПРИ ЭТОМ КОРПУС МАКСИМАЛЬНО РАЗВОРАЧИВАЕТСЯ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ, ЛЕВОЕ ПЛЕЧО «УХОДИТ» ВПЕРЕД, ПРАВОЕ НАЗАД. ЛЕВАЯ СТОПА РАЗВОРАЧИВАЕТСЯ НА НОСКЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ. МАССА ТЕЛА СМЕЩАЕТСЯ ВЛЕВО. ПРИ СОВЕРШЕНИИ ВОЗВРАТНОГО ДВИЖЕНИЯ ЛЕВОЕ ПЛЕЧО «УХОДИТ» НАЗАД, ПРАВОЕ ВПЕРЕД. СВОБОДНУЮ РУКУ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЕРЖАТЬ НА УРОВНЕ ПОДБОРОТКА (АНАЛОГИЧНО БОКСЕРСКОЙ СТОЙКЕ).

## УПРАЖНЕНИЕ 6



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ БИЦЕПСА, ГРУДНЫХ МЫШЦ И СПИНЫ: (ИММИТАЦИЯ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА), ВЕРХНЯЯ, СРЕДНЯЯ И НИЖНЯЯ ТРАПЕЦИЕВИДНЫЕ МЫШЦЫ, ШИРОЧАЙШИЕ МЫШЦЫ, МАЛЫЕ КРУГЛЫЕ МЫШЦЫ, БОЛЬШИЕ КРУГЛЫЕ МЫШЦЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ МЫШЦЫ (СРЕДНИЙ И ЗАДНИЙ ПУЧКИ), ПЛЕЧЕВЫЕ МЫШЦЫ, ПОЯСНИЧНАЯ МЫШЦА, ПРЯМАЯ И КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА.

РАСПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНИРУЮЩЕГОСЯ ФРОНТАЛЬНО, ЛИЦОМ К ТРЕНАЖЕРУ. НАЧАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ КИСТИ НА МАКСИМАЛЬНО ВЫТЯНУТОМ ПОЛОЖЕНИИ РУК И СМЕЩЕНЫ К ЦЕНТРУ. СОВЕРШАЙТЕ ПЛАВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ НАЗАД ПО СОКРАЩЕННОЙ ТРАЕКТОРИИ. ПРИ ЭТОМ В КОНЕЧНОЙ ТОЧКЕ КИСТИ РУК РАСПОЛОЖЕНЫ НА УРОВНЕ ГРУДИ. ВОЗВРАТНОЕ ДВИЖЕНИЕ ПРОИСХОДИТ ПО ВНЕШНЕЙ ЭЛЛИПТИЧЕСКОЙ ТРАЕКТОРИИ.