

*Тренуй тіло – загартовуй дух*



## ТРЕНАЖЕР «Ремені з кільцями»

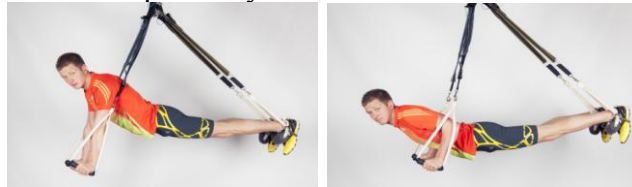


Україна – 2021

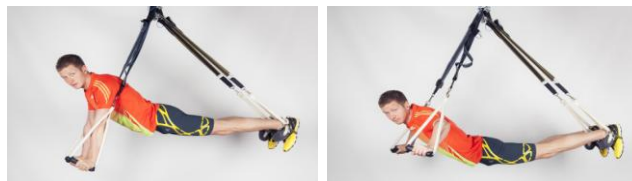
Ви хочете бути здоровим і сильним, щоб Вас не турбували болі в спині? Тоді Вам треба тренажер «Ремені з кільцями» (надалі Тренажер) для виконання загальнорозвивальних, гімнастичних, силових і спеціальних вправ особами, різних за віком та статтю.

Заняття на тренажері, завдяки використанню дії гравітації та вази тіла, дозволяють поліпшити координацію рухів, а також сприяють розвитку сили та витривалості. Наявність двох пар ременів з чотирма кільцями та вертикальної пружини дає можливість виконувати силові вправи для рук, ніг, шиї та тулубу разом або окремо, що сприяє підвищенню ефективності фізичної підготовки спортсменів.

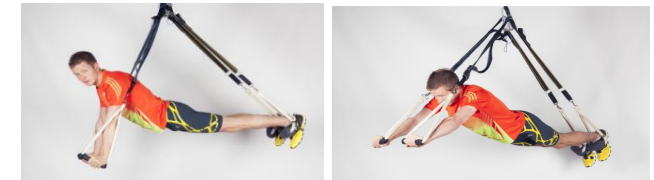
Під час виконання вправ у положенні горизонтального вису виникає тремтіння тіла, яке сприяє виходу та розщепленню жирових і холестеринових бляшок із серцево-судинної системи організму.



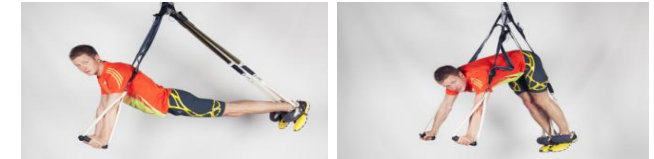
1. В.П. Упор прямими руками на кільцях у висі на рівні грудей, ноги на інших кільцях. Згинання і розгинання рук в упорі.



2. В.П. Упор прямими руками на кільцях у висі на рівні грудей, ноги на інших кільцях. Повільно розводимо руки в сторони та у в. п.



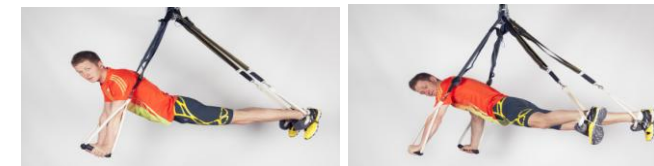
3. В.П. Упор прямими руками на кільця у висі на рівні грудей на кільцях, ноги на інших кільцях. Повільно піднімаємо руки вгору та вниз.



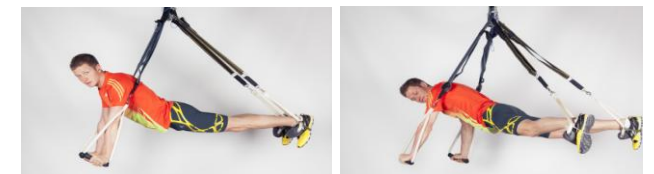
4. В.П. Упор прямими руками на рівні грудей на кільця у висі, ноги на інших кільцях. Повільно згинаємо та розгинаємо тулуб підтягуючи ноги до рук.



5. В.П. Упор прямими руками на рівні грудей на кільцях у висі, ноги на інших кільцях. Повільно згинаємо та розгинаємо тулуб підтягуючи ноги до рук і піднімаємо руки вгору та у в. п.



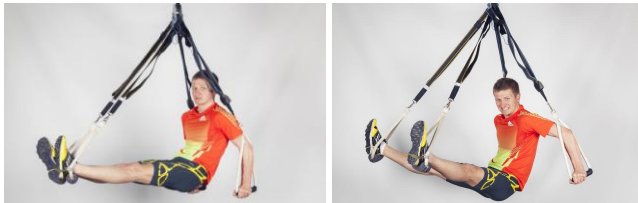
6. В.П. Упор прямими руками на рівні грудей на кільцях, ноги на інших кільцях. Повільно розводимо ноги в сторони та у в. п.



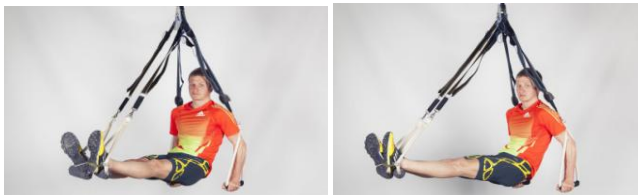
7. В.П. Упор прямими руками на рівні грудей на кільцях, ноги на інших кільцях. Повільно розводимо руки й ноги в сторони та у в. п.



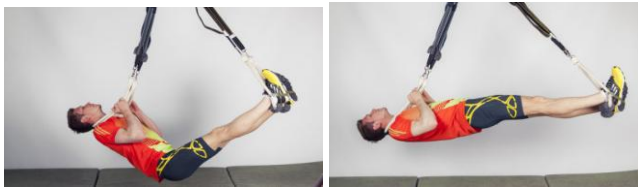
8. В.П. У висі п'ятками в кільцях, упор руками ззаду. Повільно розводимо ноги в сторони та у в. п.



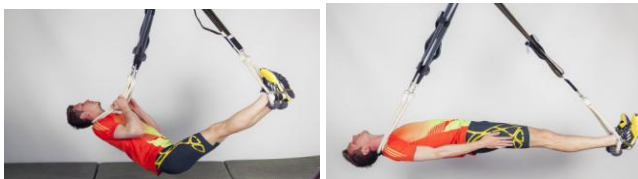
9. В.П. У висі п'ятками в кільцях, упор руками ззаду. Повільно відводимо руки та ноги в сторони та у в. п.



10. В.П. У висі п'ятками в кільцях, упор руками ззаду. Згинання й розгинання рук.



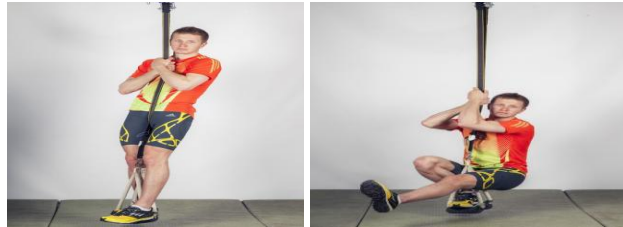
11. В.П. Сидячи на підлозі, п'ятки в кільцях, голова в інших кільцях, руками тримаємося за ремені вгорі. Випрямлення тулубу з утриманням руками за ремені.



12. В.П. Сидячи на підлозі, п'ятки в кільцях, голова в інших кільцях, руками тримаємося за ремені вгорі. Випрямлення тулубу без утримання руками за ремені.



13. В.П. П'ятки в кільцях, голова в інших кільцях, тулуб прямий спиною вниз, руки розведені в сторони. Повороти тулубу вліво-вправо (літак).



14. В.П. Стоячи однією ногою в кільці, руками тримаємося за ремені цих кільць. Повільні присідання, по чергово на носі.



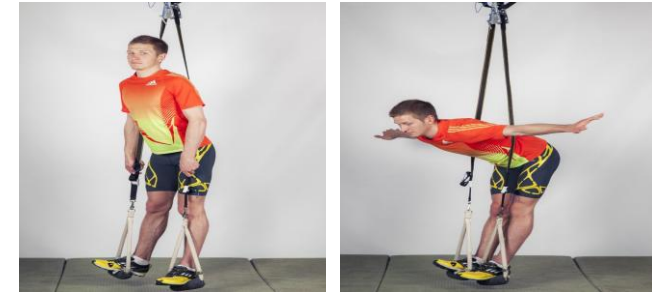
15. В.П. Ноги на підлозі, тулуб під нахилом вперед. Упор прямими руками на рівні грудей на кільцях. Повільно відводимо руки в сторони та у в. п.



16. В.П. Ноги на підлозі, тулуб під нахилом вперед. Упор прямими руками на рівні грудей на кільцях. Повільно відводимо руки вгору та вниз.



17. В.П. Ноги на підлозі, упор прямими руками на рівні грудей на кільцях. Згинання і розгинання рук в упорі.



18. В.П. Стоячи в кільцях, руками тримаємося за ремені кільць. Повільно відпускаємо руки, тримаючи їх в сторони та виконуємо нахил тулубу вперед і у в. п.

Тренажер універсальний, мобільний, зручний під час транспортування та обслуговування. Він може бути закріплений на будь-якій жорсткій опорі на відкритій місцевості або в приміщенні. Тренажер може бути застосовано для індивідуальних або групових тренувань спортсменів, спеціальних силових підрозділів, оздоровчого чи реабілітаційного тренування. Такий тренажер знадобиться кожному, наявність якого може замінити інші тренажери.

Патент 88731 11.2013 ; опубл. 25.03.2014, Бюл. № 6.  
Україна, МПК А63В 23/035. Тренажер «Ремені з кільцями «Лазар» / М. Г. Лазаренко, М. О. Носко, М. М. Трояновська, С. О. Семенов. – № u2013 13319 ; заявка 15.

Довідки за тел. 063-334-17-61.

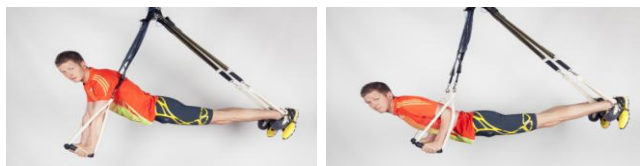


Вітаю.

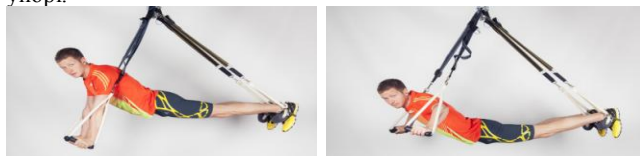
Ви хочете бути здоровим і сильним, щоб Вас не турбували болі в спині? Тоді Вам треба тренажер «Ремені з кільцями» (надалі Тренажер) для виконання особами, різних за віком та статтю, загальнорозвивальних, гімнастичних, силових та спеціальних вправ.

Заняття на тренажері завдяки використанню дії гравітації та вазі тіла дозволяють поліпшити координацію рухів, а також сприяють розвитку сили та витривалості. Наявність двох пар ременів з чотирма кільцями та вертикальної пружини дає можливість виконувати силові вправи для рук, ніг, шиї та тулубу разом або окремо, що сприяє підвищенню ефективності фізичної підготовки спортсменів. Комбінації вправ можуть бути різноманітними і не займають багато часу.

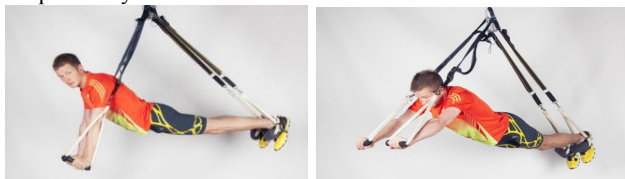
Під час виконання вправ у положенні горизонтального вису виникає тремтіння тіла, яке сприяє виходу та розчепленню жирових і холестеринових бляшок із серцево-судинної системи організму.



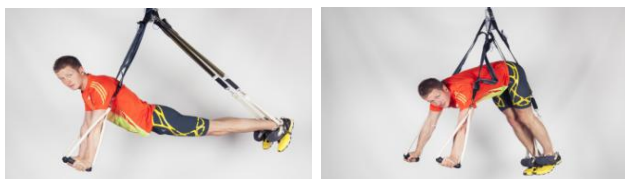
1. В.П. Упор прямими руками на кільцях у висі на рівні грудей, ноги на інших кільцях. Згинання і розгинання рук в упорі.



2. В.П. Упор прямими руками на кільцях у висі на рівні грудей, ноги на інших кільцях. Повільно розводимо руки в сторони та у в. п.



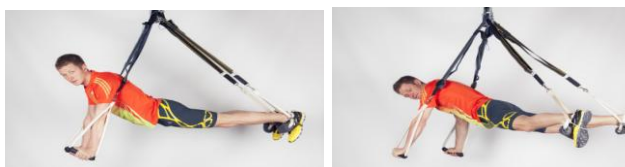
3. В.П. Упор прямими руками на кільцях у висі на рівні грудей на кільцях, ноги на інших кільцях. Повільно піднімаємо руки вгору та вниз.



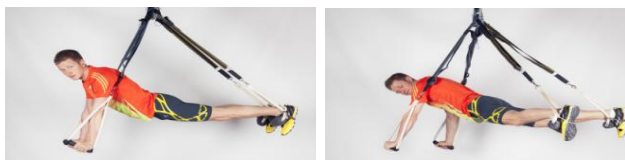
4. В.П. Упор прямими руками на рівні грудей на кільцях у висі, ноги на інших кільцях. Повільно згинаємо та розгинаємо тулуб підтягуючи ноги до рук.



5. В.П. Упор прямими руками на рівні грудей на кільцях у висі, ноги на інших кільцях. Повільно згинаємо та розгинаємо тулуб підтягуючи ноги до рук і піднімаємо руки вгору.



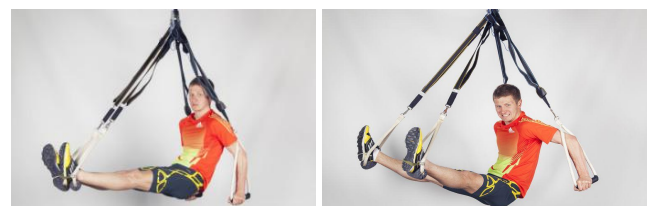
6. В.П. Упор прямими руками на рівні грудей на кільцях, ноги на інших кільцях. Повільно розводимо ноги в сторони та у в. п..



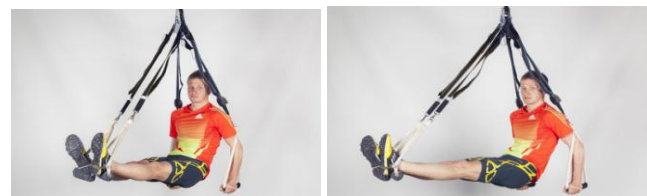
7. В.П. Упор прямими руками на рівні грудей на кільцях, ноги на інших кільцях. Повільно розводимо руки та ноги в сторони та у в. п.



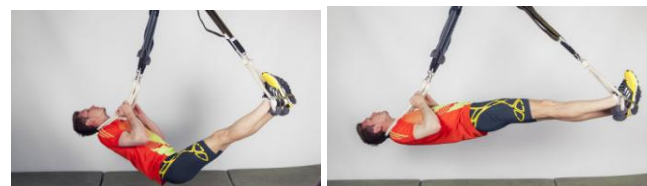
8. В.П. У висі п'ятками в кільцях, упор руками ззаду. Повільно розводимо ноги в сторони та у в. п.



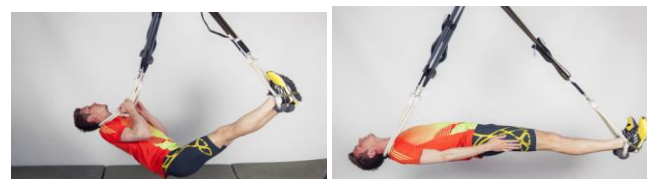
9. В.П. У висі п'ятками в кільцях, упор руками ззаду. Повільно відводимо руки й ноги в сторони та у в. п.



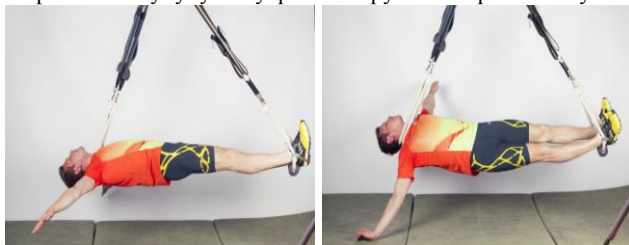
10. В.П. У висі п'ятками в кільцях, упор руками ззаду. Згинання та розгинання рук.



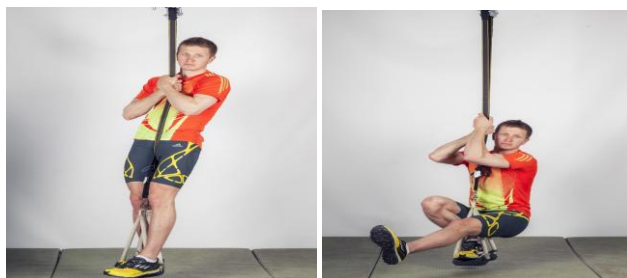
11. В.П. Сидячи на підлозі, п'ятки в кільцях, голова в інших кільцях, руками тримаємося за ремені вгорі. Випрямляння тулубу з утриманням руками за ремені та у в. п.



12. В.П. Сидячи на підлозі, п'ятки в кільцях, голова в інших кільцях, руками тримаємося за ремені вгорі. Випрямлення тулубу без утримання руками за ремені та у в. п.



13. В.П. П'ятки в кільцях, голова в інших кільцях, тулуб прямий спиною вниз, руки розведені в сторони. Повороти тулубу вліво-вправо (літак).



14. В.П. Стоячи однією ногою в кільці, руками тримаємося за ремені цих кільць. Повільно присідаємо почергово на носі.



15. В.П. Ноги на підлозі, тулуб під нахилом вперед. Упор прямими руками на рівні грудей на кільцях. Повільно відводимо руки в сторони.



16. В.П. Ноги на підлозі, тулуб під нахилом вперед. Упор прямими руками на рівні грудей на кільцях. Повільно відводимо руки вгору та у в. п.



17. В.П. Ноги на підлозі, упор прямими руками на рівні грудей на кільцях. Згинання й розгинання рук в упорі.



18. В.П. Стоячи в кільцях, руками тримаємося за ремені кільць. Повільно відпускаємо руки, тримаючи їх в сторони та виконуємо нахил тулубу вперед і у в. п.

Тренажер універсальний, мобільний, зручний під час транспортування та обслуговування. Він може бути закріплений на будь-якій жорсткій опорі в польових умовах або в приміщенні. Тренажер може бути застосовано для індивідуальних та групових тренувань спортсменів, спеціальних силових підрозділів або оздоровчого чи реабілітаційного тренування осіб різного віку та статі.

Такий тренажер знадобитися кожному, наявність якого може замінити інші тренажери.

Довідки за тел. 063-334-17-61.

*Тренуй тіло – загартовуй дух*



## ТРЕНАЖЕР «Ремені з кільцями»





## Україна – 2021

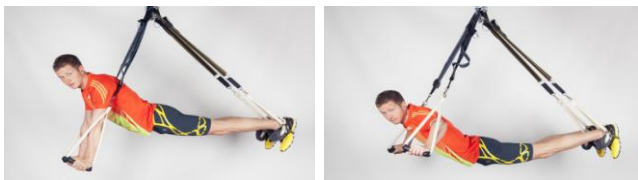
You want to be healthy and strong to have bothered back pain? Then you should simulator "Belts with rings" (the simulator) to carry persons of different age and gender, **zahalnorozvyvalnyh**, gymnastics, power and special exercises.

Training on simulators by using the action of gravity and body weight can improve coordination and promote the development of strength and endurance. The presence of two pairs of belts with four rings and springs makes it possible to perform strength exercises for arms, legs, neck and body together or separately, thereby increasing the efficiency of physical training of athletes. Combinations of the exercises can be varied and will not take much time

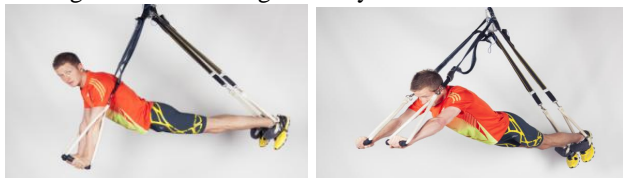
During the exercises in the horizontal position Davis there trembling body, which promotes the release and uncoupling fat and cholesterol plaques of the cardiovascular system.



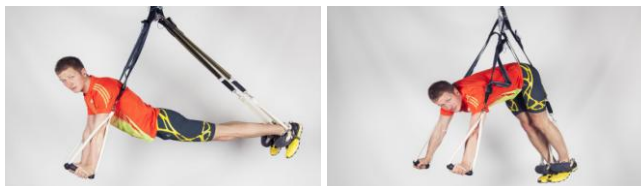
1. VP. Emphasis direct hands on the rings in Wiese at chest and legs in the other rings. Flexion and extension arms in emphasis.



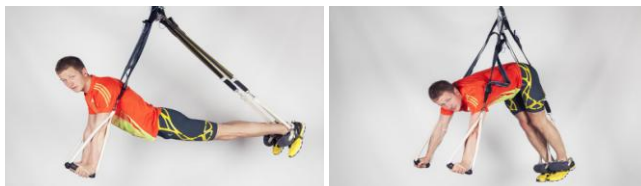
2. VP. Emphasis direct hands on the rings in Wiese at chest and legs in the other rings. Slowly breed hand in hand.



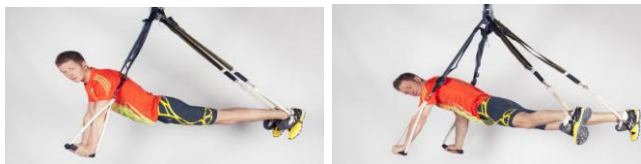
3. VP. The emphasis is on straight arms Wiese in the ring at chest level on the rings and legs in the other rings. Slowly raise your hands up.



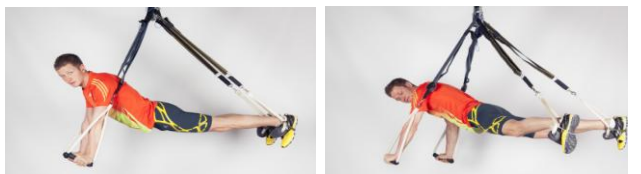
4. VP. Emphasis straight arms at chest level to ring in Wiese, feet in the other rings. Slowly bend and unbend the trunk pulling legs to the hands.



5. VP. Emphasis straight arms at chest level on the rings in Wiese, feet in the other rings. Slowly bend and unbend the trunk pulling arms and legs to lift your hands up.



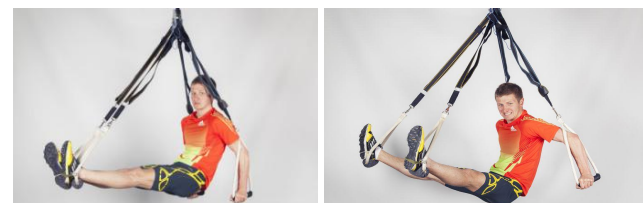
6. VP. Emphasis straight arms at chest level on the rings and legs in the other rings. Slowly breed feet apart.



7. VP. Emphasis straight arms at chest level on the rings and legs in the other rings. Slowly breed arms and legs apart.



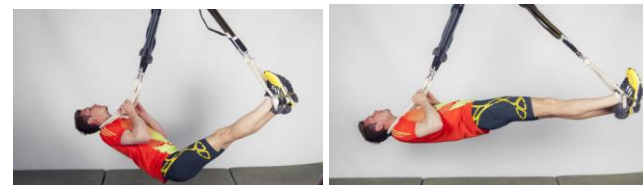
8. VP. In Wiese heels in the rings, the emphasis hands behind. Slowly breed feet apart.



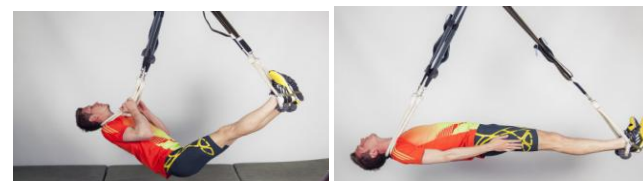
9. VP. In Wiese heels in the rings, the emphasis hands behind. Slowly attach arms and legs apart.



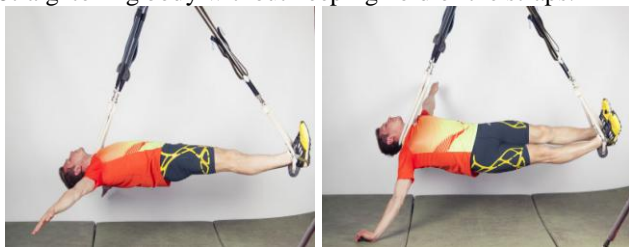
10. VP. In Wiese heels in the rings, the emphasis hands behind. Flexion and extension arms.



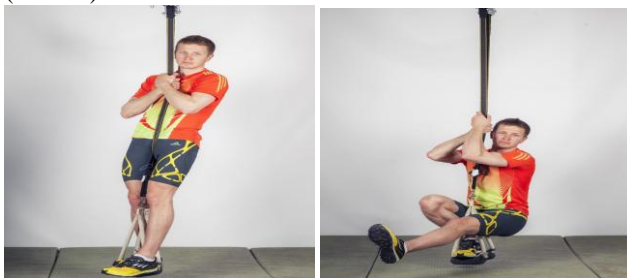
11. VP. Sitting on the floor, heels in the ring, head in the other rings are holding hands on top of the straps. Straightening of the trunk holding hands on the belt.



12. VP. Sitting on the floor, heels in the ring, head in the other rings are holding hands on top of the straps. Straightening body without keeping hold of the straps.



13. VP. The heel in the ring, head in the other rings, body straight down her back, arms apart. Turn left and right body (aircraft).



14. VP. Standing with one foot in the ring, hands stick by these belt rings. Slowly squat turn on the leg.



15. VP Feet on the floor, torso tilted forward. Emphasis straight arms at chest level on the rings. Slowly attach the hands to the sides.



16. VP. Feet on the floor, torso tilted forward. Emphasis straight arms at chest level on the rings. Slowly avert hands up



17. VP. Feet on the floor, focusing straight arms at chest level on the rings. Flexion and extension arms in emphasis.



18. VP. Standing in the ring, hands stick by these belt rings. Slowly release the hands, keeping them apart and perform torso forward.

The simulator is a versatile, mobile, comfortable during transportation and maintenance. It can be mounted on any rigid support in the field or indoors. The simulator can be used for individual and group training athletes, special force units or health or rehabilitation training people of all ages and gender.

This simulator need anyone whose presence may replace other trainers.

Inquiries by phone: 063-334-17-61.

*Train body – tempered spirit*



## SIMULATOR «Belts with rings»



Ukraine – 2021