

ПОДГОТОВКА И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА TRX DUO TRAINER

1. КОМПЛЕКТ

Тренажеры TRX Duo Trainer™ могут комплектоваться стропами двух типов

Длинные: стропы Infinity длиной 3-3,5 метра (10-12 футов)

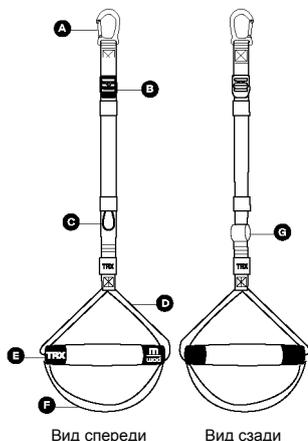
Короткие: стропы Infinity длиной 2,5-3 метра (8-10 футов)

В каждый комплект входит:

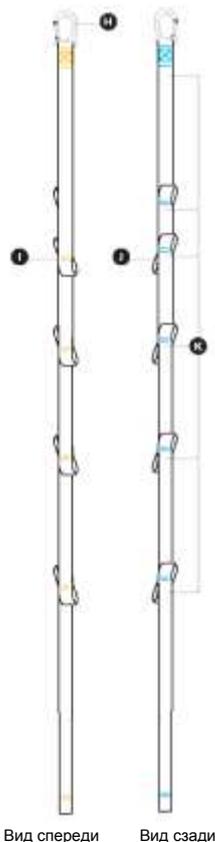
2 стропы Infinity
2 рукояти Mobile

- | | |
|--|--------------------------------------|
| A. Карабин рукояти Mobile | G. Крепежная петля |
| B. Пряжка | H. Карабин Infinity |
| C. Регулировочная петля | I. Петля вниз |
| D. Односторонняя треугольная стропа | J. Петля вверх |
| E. Рукоять | K. Система петель и карабинов |
| F. Лямка для стоп | |

Рукояти Mobile

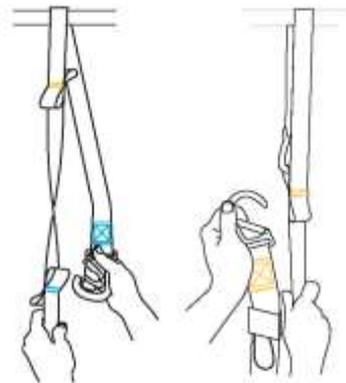


Стропы Infinity



2. ФИКСАЦИЯ

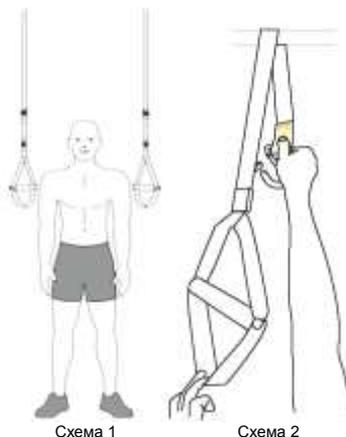
Зафиксируйте Infinity Anchor на способной выдержать вес человека конструкции, например на турнике, балке, ветке дерева или универсальном креплении Xmount® так, чтобы желтые швы располагались спереди, а синие - сзади.



Установите карабин Infinity в петлю Infinity с синей маркировкой на нужной высоте. Фиксатор заводится в петлю справа.

Установите карабин рукояти Mobile в петлю Loop с желтой маркировкой на нужной высоте. Фиксатор заводится в петлю слева.

Зафиксируйте вторую стропу Infinity Anchor аналогичным образом. Расстояние между стропами должно чуть превышать ширину плеч тренирующегося (схема 1).



Функциональность тренажера расширяется за счет возможности использования рукоятей Mobile без строп Infinity. Проведите стропу рукояти Mobile через точку крепления и вставьте карабин стропы в петлю крепления рукояти Mobile, расположенную чуть выше эмблемы TRX (схема 2). Этот вариант идеально подходит для упражнений, которые требуют переноса веса всего тела на рукояти Duo Trainer, например для подтягиваний или подъемов носков к перекладине.

3. РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ РУКОЯТЕЙ

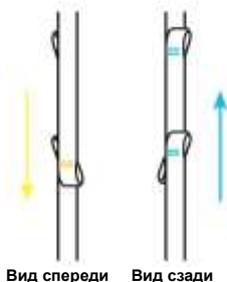
Макрорегулировка осуществляется с помощью строп Infinity, а микрорегулировка - посредством пряжки рукоятей Mobile. Такой способ регулировки позволяет легко, быстро и точно изменять высоту рукоятей, чтобы пользователь мог плавно переходить от одного упражнения к другому.

Длина строп тренажера Duo Trainer™ регулируется двумя способами: посредством макро- и микрорегулировки.

Макрорегулировка ПЕТЛИ INFINITY

Карабин рукоятей Mobile может быть установлен в любую петлю с желтой разметкой, а карабин стропы Infinity - в любую петлю с синей разметкой (которые располагаются на задней стороне стропы Infinity).

Примечание: петли с желтыми отметками всегда повернуты вниз, а петли с синими отметками - вверх.



4. ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУК И НОГ

Уникальная конструкция рукоятей исключает контакт предплечий со стропами, обеспечивая простоту использования и комфорт во время тренировки. Пряжки всегда должны располагаться с внешней стороны, чтобы стропы не натирали руки.

Основное преимущество тренажера TRX Duo Trainer™ заключается в наличии лямок для стоп. Для выполнения некоторых упражнений необходимо поместить переднюю или заднюю часть стопы в лямку.



Микрорегулировка РУКОЯТИ MOBILE

Чтобы удлинить стропу разблокируйте ее, подняв нижнюю часть пряжки одной рукой, а затем потяните стропу вниз второй рукой.



Чтобы уменьшить длину строп, поднимите пряжку одной рукой, а второй рукой опустите регулировочную петлю.

Чтобы полностью укоротить стропу. Когда стропа рукояти Mobile будет укорочена, поднимите пряжку и тяните переднюю стропу до тех пор, пока регулировочная петля не переместится к пряжке, либо до установки нужной длины.



5. СОВЕТЫ

- Пряжки должны всегда располагаться с внешней от тела стороны.
- Следите за соответствием цвета карабинов и петель, в которые они устанавливаются.
- Конструкция петель Infinity позволяет легко перемещать Duo Trainer, регулируя высоту и положение рукоятей между упражнениями.
- Стандартное расстояние между двумя стропами Infinity: 50 сантиметров (+/- 0,05 см.) / 20 дюймов (+/- 0,20 дюйма). При необходимости его можно изменять (рекомендуется расстояние, чуть превышающее ширину плеч).
- Система карабинов и петель, располагающихся в нижней части стропы Infinity и позади каждой петли Infinity, позволяет легко убирать мешающие стропы.

TRX DUO TRAINER - ЖИМ ОТ ГРУДИ

Рукояти на высоте 5-6 дюймов от пола. При использовании рукоятей для выполнения отжиманий, костяшки должны находиться практически у пола.



Высота рукоятей

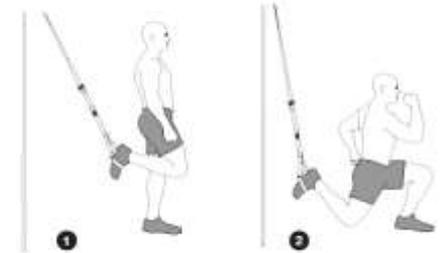


TRX DUO TRAINER - ВЫПАД

Лямки для стоп на уровне середины голени.



Высота рукоятей

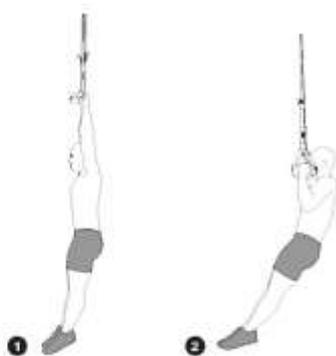


TRX DUO TRAINER - ОТЖИМАНИЯ

Рукояти на 2-3 дюйма выше кончиков пальцев рук, вытянутых вверх над головой в положении стоя. При выполнении упражнений с отрывом тела от пола, ступни не должны касаться пола при полном разгибании рук и ног между повторами.



Высота рукоятей



TRX DUO TRAINER - "АТОМНЫЕ" ОТЖИМАНИЯ

Лямки для стоп рукоятей на уровне середины голени.

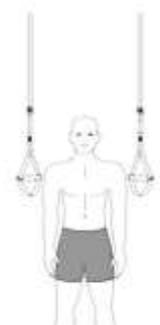


Высота рукоятей

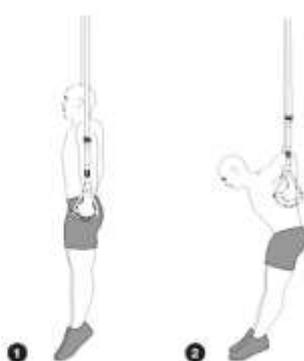


TRX DUO TRAINER - ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ОТЖИМАНИЯ

Рукояти на 1-2 дюйма ниже верхней части плеч, когда тренирующийся стоит у свисающей стропы.



Высота рукоятей



TRX DUO TRAINER - ХИП ПРЕСС

Лямки для стоп на уровне середины голени.



Высота рукоятей

