

СТЕНДЫ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК

artstend.ru

ТАБЛИЧКА РАЗМЕР 300X400ММ

ЦЕНА ОТ 350 РУБ

АППАРАТ РУЧНОГО НАЖИМА

Функция: Укрепляет и развивает плечевую мускулатуру, повышает общую гибкость плеч, запястий, локтей и ключичных суставов.

Использование: Держать одной рукой каждую ручку и поворачивать колесо по часовой стрелке, а потом менять направление.

Выполнение: Всегда зависит от физической формы человека. 3 серии движений по 1 минуте на руку.

Заметьте: Корпус должен быть расположен на равном расстоянии от колес. Упражнение делать медленно, без рывковых движений.



ТАБЛИЧКА РАЗМЕР 300X400ММ

ЦЕНА ОТ 350 РУБ

ВОЗДУШНАЯ ХОДЬБА

Функция: Повышение подвижности нижних конечностей с повышением координации и равновесия тела. Улучшает работу сердца и легких, укрепляет ноги и икры.

Использование: Держать ручку и встать на педали, найти равновесие и делать шагающие движения с прямой спиной, передвигая педали вперед-назад, не форсируя движений.

Выполнение: Всегда зависит от физической формы человека. 10 минут ходьбы минимум в нормальном темпе.

Заметьте: Крепко держите ручку, пока педали не станут параллельны и остановятся.



ТАБЛИЧКА РАЗМЕР 300X400ММ

ЦЕНА ОТ 350 РУБ

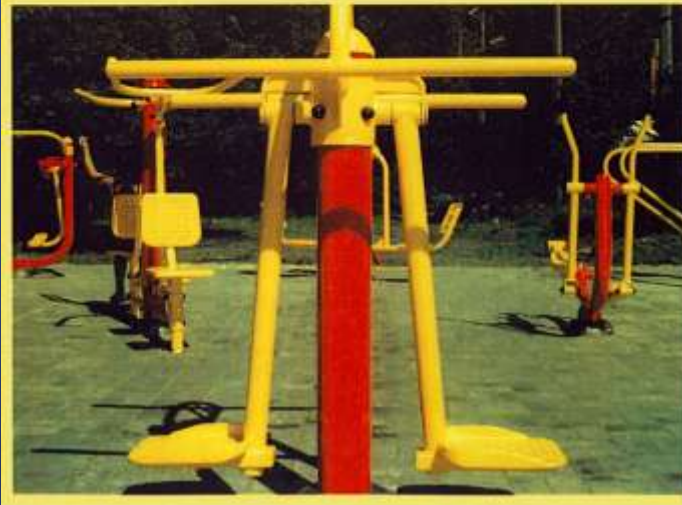
ДОСКА ДЛЯ СЕРФИНГА

Функция: Укрепляет мышцы поясницы, повышает гибкость и координацию. Рекомендуется людям всех возрастов, укрепляет спину и поясницу.

Использование: Держите ручки обеими руками, поставьте ноги на педаль и покачивайтесь из одной стороны в другую.

Выполнение: Всегда зависит от физической формы человека. 3 серии по 30 секунд с отдыхом по 15 секунд между сериями.

Заметьте: Это упражнение требует довольно подтянутых бедер. Если у вас проблемы со спиной или поясницей, сначала проконсультируйтесь с врачом.



ТАБЛИЧКА РАЗМЕР 300X400ММ

ЦЕНА ОТ 350 РУБ

ИНСТРУКЦИЯ

для занимающихся при проведении занятий на тренажёрной площадке

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

- Занимающиеся должны соблюдать правила использования тренажёров, установленные режимы занятий и отдыха.
- Занятия на тренажёрах необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- Каждый тренажёр должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.
- К самостоятельным занятиям на тренажёрах допускаются занимающиеся с 14-ти лет. Дети до 14-ти лет допускаются только в сопровождении взрослых.
- К занятиям на тренажёрах не допускаются лица в состоянии алкогольного и наркотического опьянения.
- О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец случая обязан немедленно сообщить администрации стадиона.
- Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции, к занятиям на тренажёрах не допускаются.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

- Тщательно проверить тренажёр.
- Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Проверить исправность и надёжность установки и крепления всех тренажёров.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

- Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадёжно закреплённых тренажёрах.
- Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажёров.
- Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
- При возникновении неисправности в работе тренажёра или его поломке прекратить занятия на тренажёре, сообщить об этом администрации стадиона. Занятия продолжить только после устранения неисправности тренажёра.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

- Привести в исходное положение тренажёры, проверить их исправность.

ТАБЛИЧКА РАЗМЕР 300X400ММ

ЦЕНА ОТ 350 РУБ

МАССАЖЕР

Функция: Снимает напряжение в спине и пояснице, улучшает циркуляцию крови и нервную систему.

Использование: Прижмите спину к колонке массажера и делайте медленные движения – вертикальные или горизонтальные. Подходит для пожилых людей.

Выполнение: Всегда зависит от физической формы человека. Нет конкретных указаний для этого аппарата.

Заметьте: Это расслабляющие движения. Не требуется сильно нажимать на массажные валики.



ТАБЛИЧКА РАЗМЕР 300X400ММ

ЦЕНА ОТ 350 РУБ

НАЕЗДНИК

Функция: Укрепление мускулатуры рук, ног, поясницы, пресса и груди. Позволяет совершать полные движения конечностями, улучшает работу сердца, легких. Подходит для всех возрастов кроме маленьких детей.

Использование: Сесть на сиденье, держать ручки обеими руками и жать педали вперед, пока спина не окажется в положении, когда давить дальше будет невозможно.

Выполнение: Всегда зависит от физической формы человека. 3 серии по 10 раз в каждой с отдыхом в 15 секунд между двумя сериями.

Заметьте: Это - силовое упражнение для нижних конечностей. Если почувствуете боль, прекратите его выполнение.



СТЕНД РАЗМЕР 1000X1200ММ

ЦЕНА ОТ 2900 РУБ



ТАБЛИЧКА РАЗМЕР 300X400ММ

ЦЕНА ОТ 350 РУБ

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ

Функция: Укрепление мускулатуры плеч и пресса, а также улучшение мышечного состояния спины

Использование: Подняться, опереть руки на брусья и делать сгибания.

Выполнение: Всегда зависит от физической формы человека. 3 серии по 5-8 движений и 5 секунд отдыха после каждой серии.

Заметьте: Это силовое упражнение, и делать его надо с усилием. Если почувствуете боль, прекратите его выполнение.



ТАБЛИЧКА РАЗМЕР 300X400ММ

ЦЕНА ОТ 350 РУБ

ПОЯСНИЧНЫЙ ТРЕНАЖЕР

Функция: Тренирует поясницу и помогает расслабить ее мускулатуру и спину. Подходит всем возрастам кроме маленьких детей.

Использование: Возьмите ручку обеими руками, поддерживайте равновесие и вращайте тело из стороны в сторону так, чтобы не переутомляться.

Выполнение: Всегда зависит от физической формы человека. 3 серии по 2 минуты с отдыхом 15 секунд между сериями.

Заметьте: Не выпускайте ручку до конца упражнения.



ТАБЛИЧКА РАЗМЕР 300X400ММ

ЦЕНА ОТ 350 РУБ

СИДЯЧАЯ ПЕДАЛЬНАЯ МАШИНА

Функция: Развитие и укрепление мускулатуры ног и поясницы, особенно квадрицепсов, икр и ягодиц, нижнего пресса.

Использование: Сесть на сиденье спиной, полностью прижатой и согнуть обе ноги. Положить руки на колени и нажать ногами на педали, пока ноги не вытянутся полностью.

Выполнение: Всегда зависит от физической формы человека. 3 серии по 12 раз в каждой с отдыхом в 15 секунд между сериями.

Заметьте: Это – силовое упражнение. Если почувствуете боль, прекратите его выполнение.



ТАБЛИЧКА РАЗМЕР 300X400ММ

ЦЕНА ОТ 350 РУБ

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ РАЗВИТИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

Функция: Укрепляет мускулатуру верхних конечностей, а также эластичность и гибкость плечевых суставов. Подходит для восстановления подвижности плеч.

Использование: Держать ручку вращающегося колеса двумя руками и вращать его по часовой стрелке.

Выполнение: Всегда зависит от физической формы человека. 4 серии по 30 секунд в каждом направлении.

Внимание: Направлено на полную подвижность плечевого сустава. Выполняя упражнение, обращайте особое внимание на положение тела. Если почувствуете боль, прекратите упражнение.



ТАБЛИЧКА РАЗМЕР 300X400ММ

ЦЕНА ОТ 350 РУБ

ТРЕНАЖЕР ТЯНИ - ТОЛКАЙ

Функция: Укрепляет и развивает верхние конечности, грудь и спину, повышая сердечно – легочные показатели.

Использование: Сесть и прижать спину к спинке сиденья, держа ручки обеими руками, подтягивая их к себе и отталкивая. Подходит для всех возрастов.

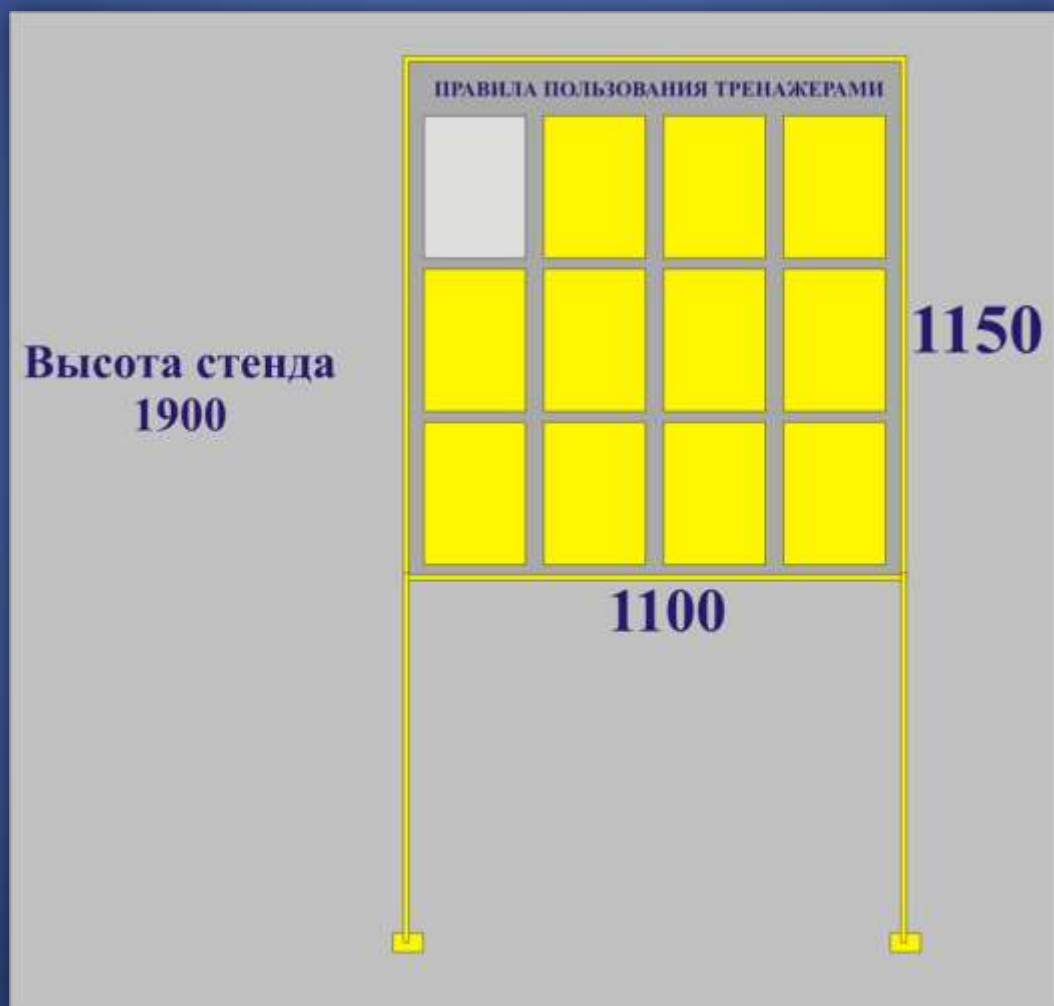
Выполнение: Всегда зависит от физической формы человека. 3 серии по 10 раз с отдыхом по 15 секунд между сериями.

Заметьте: Это силовое упражнение, его не надо форсировать, а делать ритмично. Если почувствуете боль, остановитесь.



СТЕНД ДЛЯ СПОРТ. ПЛОЩАДКИ

ЦЕНА 5700 РУБ.



ТАБЛИЧКА РАЗМЕР 300X400ММ

ЦЕНА ОТ 350 РУБ

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ КРОСС - ТРЕНАЖЕР

Функции: Увеличивает подвижность верхних и нижних конечностей, повышает эластичность суставов. Подходит для всех возрастов кроме маленьких детей.

Использование: Встаньте в стрелу и возьмитесь за ручки, двигайте конечностями, как будто шагаете.

Выполнение: Всегда зависит от физической формы человека. 5 сессий по 3 минуты с отдыхом в 15 секунд после каждой.

Внимание: Поскольку оборудование имеет движущиеся части, будьте осторожны при движении вверх и вниз.

