

POWER  PLATE®

Discover the Difference

РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

- МОДЕЛЬ My5™
- МОДЕЛЬ My3™

my5™

my3™



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Правильное выполнение упражнений чрезвычайно важно для достижения желаемых результатов	4
Важные указания по безопасности	5
Предупреждения о возможном вреде для здоровья	5
Установка и перемещение	5
Эксплуатация тренажера Power Plate®	6
Предупреждение о радиопомехах	7
Эксплуатация моделей тренажеров Power Plate® My3™ и Power Plate® My5™	9
Управление тренажерами Power Plate® My3™ и Power Plate® My5™	9
Изменение интенсивности	11
Индивидуальная адаптация	13
Программы упражнений	14
Пользование программами упражнений	14
Программа : Регулировка и адаптация	19
Программа : Снижение веса	21
Программа : Развитие мышц верхней части тела	23
Программа : Развитие мышц нижней части тела	26
Программа : Устранение целлюлита	28
Программа : Антистрессовые упражнения	29
Программа : Растяжка и гибкость	31
Программа : Повышение плотности костных тканей	33
Программа : Выносливость	35
Программа : Восстановление	38
Программа : Кровообращение	40
Упражнения Power Plate®	42
Технические характеристики	48
Техническое обслуживание	49
Поиск и устранение неисправностей	49
Справка и поддержка	50
Гарантия	50

ВВЕДЕНИЕ

Современная технология Power Plate® имеет более чем десятилетнюю историю. Миллионы пользователей более чем в 100 странах мира; профессионалы спорта и звезды шоу-бизнеса. Технология Равноускоренного тренинга™ на тренажере Power Plate® повысила качество тренировок профессионалов спорта, увлеченных фитнесом людей и абсолютных новичков. Power Plate® — единственный в мире тренажер, имеющий в «сердце» уникальный механизм, аутентичный циклоидный генератор с гипергравитационной составляющей (АЦГГС). Тренировочные программы заставляют Ваши мышцы сокращаться со скоростью от 30 до 40 раз в секунду (на тренажере Му5™), а также с фиксированной скоростью 35 раз в секунду (на тренажере Му3™). Power Plate® «включает» в работу 100 процентов мышц, в то время как традиционная тренировка запускает только 30%. При занятиях на Power Plate® достигается поразительный эффект омоложения организма, увеличения продолжительности и улучшения качества жизни. Международная ассоциация геронтологии и гериатрии назвала Power Plate® генератором молодости.



Правильное выполнение упражнений чрезвычайно важно для достижения желаемых результатов

На тренажере Power Plate® может заниматься человек любого возраста и уровня физической подготовки. Подобрав оптимальную программу тренировок, Вы сможете уменьшить нагрузку на суставы, сухожилия и связки. Как и в любом другом виде занятий, достигнуть положительного эффекта от тренировок на тренажере Power Plate® можно лишь при правильном выполнении упражнений, адаптированных к Вашим личным данным, что одновременно позволяет избежать опасности нанесения вреда организму.

Важными составляющими факторами во время выполнения упражнений являются осанка, крепость и напряжение мышц (т. е. степень сокращения мышц). Если мышцы напряжены или сокращены, они будут поглощать динамические колебания, что способствует их укреплению и повышению тонуса. При пассивных упражнениях, таких как растяжка и массаж на тренажере Power Plate®, динамические колебания не поглощаются в столь больших количествах, вследствие чего эти упражнения могут выполняться чаще.

По этой причине упражнения Acceleration Training™ должны выполняться на регулярной основе, начиная с низкой интенсивности, что означает меньшие значения частоты при коротких сеансах. Тело должно осторожно стимулироваться таким образом, чтобы обеспечивалась адаптация тела к динамическим нагрузкам без перегрузок. Через некоторое время интенсивность и продолжительность могут быть увеличены таким же образом, как и в других программах упражнений. После адаптации тела к динамической нагрузке могут быть изменены упражнения или увеличена интенсивность для поддержания развития показателей, независимо от того, требуются ли эти показатели для спортивной деятельности или повседневной жизни.

ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Важные указания по безопасности

Перед использованием тренажера Power Plate® необходимо прочесть руководство пользователя полностью, включая все предупреждения и указания по технике безопасности. Кроме того, следует передать все предупреждения и указания любым другим лицам, пользующимся данным тренажером Power Plate®. Следует сохранить данное руководство пользователя на случай возникновения вопросов в дальнейшем.

Предупреждения о возможном вреде для здоровья

Внимание! Перед началом любой программы упражнений обратитесь к врачу для получения консультации, прохождения медицинского обследования и получения разрешения на начало занятий. Невыполнение этого требования может привести к телесным повреждениям. При наличии любых известных медицинских показаний или индивидуальных ограничений в отношении физических занятий компания Power Plate International настоятельно рекомендует получить консультацию врача перед использованием тренажера Power Plate® во избежание возможных телесных повреждений. При появлении во время занятий на тренажере Power Plate® головокружения, слабости, затруднения дыхания или боли следует немедленно прекратить тренировку и обратиться к врачу. Невыполнение этих указаний может привести к телесным повреждениям.

В следующей части раздела “Важные указания по технике безопасности” приведены инструкции по надлежащей установке и эксплуатации тренажера Power Plate®. Просьба тщательно соблюдать все указания, инструкции и предупреждения с целью обеспечения Вашей личной безопасности и безопасности окружающих при использовании тренажером Power Plate®.

Установка и перемещение

Опасно! Во избежание поражения электрическим током при очистке или обслуживании тренажера Power Plate® необходимо обязательно отключать его от сети.

Внимание! Во избежание поражения электрическим током, возгорания, ожогов или иных травм необходимо использовать надлежащим образом заземленную электрическую розетку для подключения тренажера Power Plate®.

Внимание! С целью обеспечения безопасной эксплуатации тренажера Power Plate® необходимы регулярные проверки тренажера на предмет повреждений и износа. При этом в тренажере отсутствуют детали, подлежащие техническому обслуживанию пользователем. Поэтому для технического обслуживания тренажера пользователь обязан обращаться к официальному специалисту по обслуживанию техники Power Plate®, за исключением случаев, описанных ниже в настоящем руководстве.

- Тренажер должен устанавливаться на твердой и ровной поверхности в зоне, обеспечивающей наличие не менее одного метра свободного пространства вокруг работающей платформы.
- Не допускается эксплуатация тренажера за пределами помещения, возле бассейнов или иных источников воды или повышенной влажности. Попадание воды может вызвать короткое замыкание, приводящее к физическим травмам или повреждению тренажера. При простое тренажера следует отключать его от электрической сети.
- Попытки самостоятельного поднятия или перемещения тренажера запрещены.
- Не используйте тренажер после его падения, опрокидывания, повреждения, даже частичного погружения в воду до проверки тренажера официальным представителем Power Plate® и выдачи им разрешения на эксплуатацию.
- Не помещайте посторонних предметов в отверстия тренажера. При попадании предмета в тренажер следует отключить тренажер и вынуть штепсель из розетки до попыток извлечения предмета. При невозможности извлечения предмета свяжитесь с официальным представителем Power Plate® по техническому обслуживанию.

Эксплуатация тренажера Power Plate®

1. Общие предупреждения о возможном вреде для здоровья при эксплуатации

- Для обеспечения надлежащей работы тренажера следует выполнять указания на консоли тренажера.
- При эксплуатации тренажера детьми, людьми с ограниченными возможностями, а также возле них, требуется постоянный контроль.
- При подъеме на тренажер и спуске с него следует соблюдать осторожность. При необходимости для поддержания устойчивости при подъеме и спуске следует использовать рукоятки тренажера.
- Во время работы тренажера запрещается проникновение внутрь устройства, под тренажер, а также помещение тренажера на боковую сторону.
- Эксплуатация тренажера допускается исключительно в целях, описанных в данном руководстве пользователя, а также с применением дополнительных приспособлений или принадлежностей, входящих в комплект поставки тренажера, либо утвержденных к эксплуатации с тренажером компанией Power Plate International. Невыполнение этого требования может стать причиной физических травм.

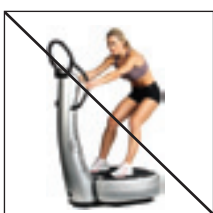
2. Особые предупреждения о возможном вреде для здоровья при эксплуатации

2.1 Подходящая одежда

- При выполнении упражнений, которые выполняются на платформе, пользователь должен быть обут в обувь с резиновой подошвой или, если пользователь предпочитает занятия в носках или с босыми ногами, должен использоваться контурный коврик, поставляемый с тренажером.
- При выполнении упражнений, в которых какая-либо часть тела пользователя соприкасается с платформой, мы рекомендуем использовать контурный коврик.

2.2 Положение и балансирование

- Во избежание возможных травм компания Power Plate International рекомендует пользователям не опираться на пятки и не фиксировать свои суставы, а также, стоя на платформе, держать ноги, слегка согнув их в коленях.
- При нахождении на тренажере важно постоянно поддерживать устойчивость. Тем не менее, пользователю не следует опираться всем весом на рукоятки тренажера для поддержания равновесия, но следует (за исключением наличия указаний по конкретным упражнениям, требующим иного) удерживать свои колени непосредственно над носками ног.
- Выбор подходящего положения и балансирование приобретают особую важность при использовании дополнительных весов в ходе упражнения на тренажере. Компания Power Plate International настоятельно рекомендует не использовать свободные веса при пользовании тренажером, за исключением случаев выполнения упражнений под руководством профессионального тренера, наличия большого опыта работы со свободными весами либо тренировок на тренажере Power Plate®.
- На следующих трех картинках изображены ненадлежащие способы расположения пользователя на тренажере:



При нахождении на тренажере Power Plate® следует соблюдать равновесие. Не следует опираться на рукоятки, ими следует пользоваться только для поддержания равновесия.



Не следует переносить весь свой вес на пятки. Вес Вашего тела должен преимущественно приходиться на переднюю часть ступни.



При выполнении упражнений на тренажере Power Plate® не следует фиксировать коленные и локтевые суставы. Руки и ноги должны быть немного согнуты в суставах.

2.3 Пейте больше воды

- Компания Power Plate International рекомендует выпивать не менее 300 мл воды до, в течение и после каждой тренировки.

2.4 Подходящий предел нагрузок

Внимание! Чрезвычайно важно обращать внимание на реакции своего тела на нагрузку, а также не допускать чрезмерного принуждения организма или занятий до физического истощения. Результатом несоблюдения этого требования могут стать физические травмы. При появлении головокружения, слабости, затруднения дыхания или боли следует немедленно прекратить тренировку и обратиться к врачу перед продолжением занятий, иначе возможны физические травмы.

Предупреждение федеральной комиссии по связи США:

Возможны помехи в диапазоне вещания радио/телевидения

Примечание: Данное изделие было испытано и признано соответствующим предельным параметрам для цифровых устройств класса В согласно разделу 15 правил Федеральной комиссии по связи США. Предельные показатели устанавливаются с целью обеспечения обоснованно необходимой защиты от вредных излучений при установке изделия в домашних условиях. Данное изделие генерирует, использует и может излучать энергию электромагнитного излучения в спектре волн звуковых частот, радиоволн и волн сверхвысоких частот, и в случае установки и эксплуатации с нарушением требований руководства пользователя может являться источником помех для средств радиосвязи. Тем не менее, гарантировать отсутствие излучения помех в отдельных случаях невозможно. Если данное изделие излучает помехи, препятствующие приему радио- или телевизионного сигнала, что можно проверить путем выключения и включения изделия, пользователю рекомендуется попытаться устранить помехи одним или более способами из нижеприведенных:

- Изменить направление или место установки принимающей антенны.
- Увеличить дистанцию между тренажером и приемным устройством.
- Подключить тренажер к цепи питания, отличной от цепи питания, к которой подключен приемник.
- Обратиться за помощью к представителю производителя или опытному специалисту по радио- и телевизионной технике.

Следует сохранить данное руководство пользователя на случай возникновения вопросов в дальнейшем.

Перед началом любых тренировок следует обратиться за консультацией к врачу, включая программы с использованием тренажера Power Plate®.

При наличии любых известных медицинских показаний или индивидуальных ограничений в отношении физических занятий компания Power Plate International настоятельно рекомендует получить консультацию врача перед началом занятий на Power Plate® во избежание возможных телесных повреждений.

При появлении в процессе использования тренажера Power Plate® головокружения, слабости, затруднения дыхания или боли следует немедленно прекратить использование тренажера и обратиться к врачу.



ЭКСПЛУАТАЦИЯ МОДЕЛЕЙ ТРЕНАЖЕРОВ POWER PLATE® MY3™ И MY5™

После ознакомления с основами эксплуатации тренажера Power Plate®, Вы можете приступить к тренировкам. Тренажер Power Plate® очень прост в управлении, что несложно заметить по краткому обзору основных кнопок на передней панели.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ МОДЕЛИ ТРЕНАЖЕРА Power Plate® My3™

- Кнопка "Start/Stop" ("Пуск/Остановка")
- Кнопка "Time" ("Время") для выбора интервалов 30 или 60 секунд
- Кнопка задания уровней интенсивности (амплитуды) вибраций "Low" ("Низкий") / "High" ("Высокий")
- Кнопка "Repeat" ("Повтор") для повторного выбора тех же настроек



ЭКСПЛУАТАЦИЯ МОДЕЛИ ТРЕНАЖЕРА Power Plate® My5™

После ознакомления с основами эксплуатации тренажера Power Plate®, Вы можете приступить к тренировкам. Тренажер Power Plate® очень прост в управлении, что несложно заметить по краткому обзору основных кнопок на передней панели:

1 строка:

Основные средства управления

- Кнопка "Start/Stop" ("Пуск/Остановка")
- Кнопка "Repeat" ("Повтор")

2 строка:

- Предварительно настроенные кнопки для программ силовых упражнений ("Strength"), растяжки ("Stretch"), массажа ("Massage") и расслабления ("Relax")

3 строка:

- Кнопка "Time" ("Время") для выбора интервалов 30 или 60 секунд
- Кнопка задания уровней интенсивности (амплитуды) вибраций "Low" ("Низкий") / "High" ("Высокий")

4 строка:

Инкрементная регулировка частоты
(в диапазоне от 30 до 40 Гц с приращением 1 Гц)
и времени (от 30 секунд до 9 минут)

"-": уменьшение частоты

"+": увеличение частоты

5 строка:

- Частота: Предварительно заданные варианты "30", "35" или "40" Гц



ПОЛЬЗОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННЫМ УПРАВЛЕНИЕМ

Для упрощения пользования Вашим тренажером Power Plate® My5™ мы включили в его состав пульт дистанционного управления. Пульт позволяет вам сконцентрироваться на тренировке и избежать ее прерывания. Пульт дистанционного управления оборудован стандартной батареей на 11 А и 6 В, которая при необходимости заменяется.



Предварительно заданные настройки

Каждая из кнопок на пульте дистанционного управления представляет собой предварительно заданное упражнение, соответствующее панели управления Вашего тренажера.

Растяжка



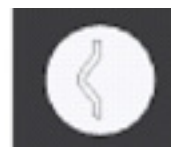
Сила



Массаж



Расслабление



Для запуска тренажером требуемого набора настроек следует однократно нажать предварительно настроенную кнопку. После повторного нажатия той же кнопки тренажер отключится.

Изменение параметров упражнения

Если, например, нажать кнопку "Massage" в процессе выполнения силового упражнения (режим "Strength"), Ваш тренажер Power Plate® My5™ остановится и перезапустится с новыми настройками.

Изменение интенсивности

Корректное постепенное наращивание интенсивности играет чрезвычайно важную роль в обеспечении эффективности и безопасности Ваших тренировок.

Тренажер Power Plate® My5™ имеет несколько изменяемых параметров, которые могут использоваться для изменения интенсивности упражнений:

- Временная продолжительность упражнения
- Продолжительность отдыха между упражнениями
- Количество упражнений
- Частота (количество колебаний в секунду, измеряемое в герцах)
- Амплитуда (расстояние, на которое плита совершает вертикальное перемещение за одно колебание)
- Количество сеансов в неделю (оптимально — 2-3)
- Напряжение мышцы (степень сокращения мышцы), изменяемое путем изменения сгиба угла сустава или, например, выполнения упражнения на одной ноге
- Степень сложности движения либо дополнительные движения (т. е. активное или динамичное движение по сравнению с простым удержанием заданной в упражнении позиции)
- Дополнительный вес или дополнительная нагрузка, т. е. использование нагрузочного жилета или гантелей

Тренажер Power Plate® My3™ имеет те же изменяемые параметры, за исключением частоты (на этом тренажере она неизменна – 35 Гц).

Выбор конкретного метода использования переменных параметров сложен и зависит от индивидуальных целей и решаемых путем тренировок задач конкретного пользователя. Прочими факторами, которые следует принимать во внимание, являются наличие травм, ограничений, индивидуальные потребности и/или любые другие обстоятельства, оказывающие влияние на тело (и разум).

В целом, возможно следующее построение пошаговой прогрессии:

Продолжительность занятий, количество упражнений и время отдыха. Эти настройки полностью зависят от целей Ваших тренировок. Если Вы не имеете опыта занятий по программе Acceleration Training™, мы рекомендуем выполнять лишь несколько упражнений, а затем отдыхать столько же времени, сколько заняло выполнение упражнений. По прошествии некоторого времени возможно увеличение количества упражнений. При стремлении снизить вес, улучшить состояние сердечно-сосудистой системы или выносливость возможно увеличение продолжительности упражнений с увеличением количества тренировок для наращивания общего объема нагрузок.

При восстановлении, развитии гибкости и разминке рекомендуется выполнять определенные упражнения и поддерживать малый объем нагрузок с достаточной продолжительностью отдыха между упражнениями. Для изменения мощности и скорости, используемых в упражнении, возможно увеличение интенсивности (например, задаваемого числа герц), но общий объем упражнения должен оставаться низким.

Пример: Если целью Ваших тренировок является развитие выносливости или снижение веса, Вам следует последовательно увеличивать длительность упражнений до определенного количества подходов по 60 секунд каждый с уменьшением периода отдыха между соседними подходами до 30 секунд. Если Вашей целью является достижение максимальной силы или мощности, Вам следует выполнять определенное количество коротких подходов с высокой амплитудой, а также соблюдать длительные периоды отдыха, от 1 до 4 минут.

Частота

Для определенных видов упражнений на тренажере Power Plate® My5™ рекомендуем:

- Настройки для силовых упражнений должны находиться в диапазоне от 30 до 35 Гц
- Настройки для силовых упражнений не должны превышать 40 Гц
- Настройки для массажа могут быть максимальными, 40 Гц
- Настройки для упражнений на расслабление не должны превышать 35 Гц

При увеличении частоты объем упражнений должен пропорционально уменьшаться (продолжительность, количество подходов), а период отдыха – пропорционально увеличиваться.

На тренажере Power Plate® My3™ частота неизменна: 35 Гц.

Амплитуда

Для определенных видов упражнений рекомендуются следующие настройки амплитуды:

- Для упражнений на растяжку настройка должна иметь значение "LOW" ("НИЗКИЙ")
- Для упражнений на силу (мощность) настройка должна иметь значение "LOW" ("НИЗКИЙ") с ростом до "HIGH" ("ВЫСОКИЙ")
- Для массажа возможно значение "HIGH" ("ВЫСОКИЙ")
- Для упражнений на расслабление (релаксацию) настройка может иметь значение "LOW" ("НИЗКИЙ")

При увеличении амплитуды с уровня "Low" до уровня "High" следует снизить (временно) частоту и продолжительность упражнения, а также пропорционально увеличить время отдыха.

Коврик

Коврик поглощает колебания. При упражнениях с прикосновением частей тела к поверхности тренажера либо выполнении упражнений в носках или с босыми ногами обязательно пользуйтесь ковриком.



Количество тренировок в неделю

Мы рекомендуем тренироваться 2-3 в неделю. Программы упражнений на растяжку, массаж, релаксацию могут выполняться чаще.

Способ выполнения упражнения

Добиться увеличения эффективности возможно при видоизменении упражнений путем совершения большего количества движений тела, соответствующих Вашим индивидуальным целям. Рассмотрите варианты увеличения угла сгиба конечностей в суставах (при котором увеличивается степень сокращения мышц), либо изменения упражнений путем их исполнения в статике, динамике или прыжковыми движениями.

Дополнительная нагрузка

Введение дополнительной нагрузки, т.е. использование дополнительного веса, следует использовать исключительно для увеличения интенсивности тренировок лицами, имеющими существенную подготовку, либо под контролем профессионального тренера. При использовании дополнительной нагрузки возможны вариации всех вышеперечисленных параметров. При введении в программу Ваших упражнений на тренажере Power Plate® дополнительных нагрузок следует уменьшать амплитуду и продолжительность упражнений, а также пропорционально увеличивать продолжительность отдыха, как и при начале нового цикла упражнений. В данном буклете приведены базовые и стандартные программы, которые подойдут большинству людей, не имеющих определенных ограничений или потребностей. Специализированные программы и дополнительные пошаговые схемы развития индивидуальных программ тренировок должны разрабатываться тренерами, прошедшими обучение и сертифицированными компанией Power Plate®.

Компания Power Plate International предлагает множество материалов для обучения и тренировок, включая DVD-диски, интерактивные средства обучения, а также специализированные учебные занятия. С более подробной информацией можно ознакомиться на нашем сайте www.powerplate.ru.

Индивидуальная адаптация

Упражнения на тренажере Power Plate® выполняются аналогично другим типам тренажеров: начинайте с легких и коротких сеансов тренировки, и после привыкания к динамической нагрузке начинайте постепенно интенсифицировать свою программу. В программах, приведенных в данном руководстве, мы описываем последовательность наращивания тренировочных процедур, подходящую большинству людей. Тем не менее, наш наиболее важный совет — постоянно прислушивайтесь к тому, что говорит Вам Ваше тело.

Еще одним важным аспектом является обеспечение продолжительности отдыха между сеансами упражнений, достаточной для полного восстановления сил. Обычно мы рекомендуем период отдыха от одного до двух дней после каждой тренировки. Наш опыт показывает, что одного дня отдыха после тренировки на оборудовании Power Plate® часто бывает достаточно, но разные люди имеют разные возможности, и выяснить оптимальный вариант для себя Вам предстоит самостоятельно. Если после привыкания к данному методу тренировок Вы ощущаете, что приведенные программы являются слишком легкими либо слишком интенсивными, Вы можете адаптировать их к удобному для Вас уровню.

ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ

Внимание!

Не начинайте тренировки на тренажере Power Plate®, не пройдя предварительно медицинского обследования на предмет возможности тренировок.

Программы упражнений

Мы рекомендуем новым пользователям начинать со специально разработанной программы регуляции и адаптации. Мы считаем это важным аспектом, поскольку комплекс упражнений Acceleration Training™ построен на упражнениях совершенно необычного типа, и Вашему телу понадобится некоторое время на адаптацию к такой новой форме стимуляции. В среднем программа адаптации занимает приблизительно 3 недели, если предполагать 2 тренировки в неделю.

По завершении процесса адаптации воспользуйтесь специализированными программами тренировок. Несколько программ приведены в данном руководстве. Вы сможете выбрать комплекс упражнений, максимально соответствующий целям Ваших занятий — от увеличения силы (мощности) мышц до снижения веса или увеличения гибкости.

Каждая программа в данном руководстве состоит из нескольких разделов: разминка, упражнения и, наконец, релаксация. Пользователям, особенно начинающим, следует выполнять содержащиеся в программах указания, соблюдая этапы и рекомендации по выполнению упражнений.

На каждой из страниц будут приведены различные упражнения, включенные в Вашу программу. Кроме того, приводится изображение, иллюстрирующее надлежащий способ выполнения данного упражнения.

C5 - 01 Приседания		2		
		ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
	Время	30	30	30
	Отдых	30	30	30
	Частота	30	35	40
	Амплитуда	L	L	H
	Повторы	1	1	2
	Выполнение		статически	активно
ПРОЦЕДУРА Присядьте, согнув ноги в коленях и голеностопе до достижения требуемой глубины приседания.	СОВЕТЫ ТРЕНЕРА Держите спину прямо; не "висите" на рукоятках.	"Вы должны ощущать..." Ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы и бицепсы бедер		

На тренажере Power Plate® МуЗ™ частота неизменна: 35 Гц.

Под заголовком “Процедура” приводится краткое описание способа выполнения упражнения. Рядом с этим описанием под заголовком “Советы тренера” мы приводим моменты, на которые Вам следует обратить особое внимание при выполнении данного конкретного упражнения. Под заголовком “Вы должны ощущать...” перечислены мышцы, в которых должно ощущаться напряжение от корректного выполнения упражнения.

C5-01 Приседания		2		
	Время	ЭТАП 1 30	ЭТАП 2 30	ЭТАП 3 30
	Отдых	30	30	30
	Частота	30	35	40
	Амплитуда	L	L	H
	Повторы	1	1	2
	Выполнение	статически	активно	активно
ПРОЦЕДУРА Присядьте, согнув ноги в коленях и голеностопе до достижения требуемой глубины приседания.		СОВЕТЫ ТРЕНЕРА Держите спину прямо; не “висите” на рукоятках.		“Вы должны ощущать...” Ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы и бицепсы бедер

В целях обеспечения долгосрочного положительного эффекта для Вашего тела от комплекса Acceleration Training™ мы также приводим систему увеличения интенсивности для каждой из программ тренировок. Данная система также имеет три последовательных этапа, при этом каждый этап состоит из 12 тренировок. Это означает, что при пользовании тренажером Power Plate® трижды в неделю Вы можете перейти к следующему этапу через 4 недели занятий. При этом, если Вы тренируетесь лишь дважды в неделю, переход к следующему этапу следует осуществлять через 6 недель.

C5-01 Приседания		2		
	Время	ЭТАП 1 30	ЭТАП 2 30	ЭТАП 3 30
	Отдых	30	30	30
	Частота	30	35	40
	Амплитуда	L	L	H
	Повторы	1	1	2
	Выполнение	статически	активно	активно
ПРОЦЕДУРА Присядьте, согнув ноги в коленях и голеностопе до достижения требуемой глубины приседания.		СОВЕТЫ ТРЕНЕРА Держите спину прямо; не “висите” на рукоятках.		“Вы должны ощущать...” Ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы и бицепсы бедер

На тренажере Power Plate® МуЗ™ частота неизменна: 35 Гц.

Интенсивность занятий может уменьшаться или увеличиваться путем регулировки времени, частоты, амплитуды, времени отдыха между упражнениями, количества подходов, способа выполнения упражнения и, при желании, путем использования дополнительных принадлежностей (таких, как грузы).

M5-01 Массаж задней поверхности бёдер 1



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	60	60	60
Отдых	0	0	60
Частота	35	45	45
Амплитуда	H	H	H
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Поместите бедра и икры на тренажер, а тело - на степ.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Вращайте бедра для усиления воздействия на внутреннюю и внешнюю части.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Бицепсы бедра и икроножные мышцы

M5-02 Массаж четырехглавых мышц 2



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	60	60	60
Отдых	0	60	60
Частота	35	30	35
Амплитуда	H	L	H
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	активно

ПРОЦЕДУРА
Начните упражнение, поместив на тренажер переднюю сторону ног.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Слегка согните ноги в коленях, чтобы усилить воздействие на нижний отдел четырехглавой мышцы; верхняя часть тела не должна находиться на поверхности тренажера.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Четырехглавые мышцы

P5-03 Растяжка четырехглавой мышцы 3



	ЭТАП 1	ЭТАП 1	ЭТАП 1
Время	30	60	60
Отдых	0	60	60
Частота	30	35	35
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	1
Выполнение	статически	статически	статически

ПРОЦЕДУРА
Двигайте бедра вперед до появления первых признаков напряжения в бедре.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Выполняйте движение медленно, контролируя свои действия.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы передней части бедра и четырехглавые мышцы

Для каждого упражнения приводятся определенные настройки. Иными словами, выполнение начинается с первого упражнения (верхняя левая часть) с настройками для первого этапа, за которым следует рекомендуемый период отдыха (указанный в верхней части программы). После этого незамедлительно переходите к выполнению второго упражнения, описанного справа, с настройками в том же столбце (для того же этапа). Проработайте всю программу, всегда используя настройки для этапа, на котором Вы в данный момент находитесь.

На тренажере Power Plate® МуЗ™ частота неизменна: 35 Гц.

После завершения программы, включающей 12 тренировок, переходите к этапу 2 и выполняйте упражнения, следуя настройкам, данным в соответствующем столбце. Длительность данного этапа также составляет 12 тренировок (не меньше). Если один из этапов остается не полностью выполненным, это означает, что Вам необязательно выполнять данное упражнение на данном этапе, и Вы можете просто перейти к следующему упражнению.

ПОДГОТОВКА

M5-01 Массаж бицепса бедра		1		
	Время	ЭТАП 1 60	ЭТАП 2 60	ЭТАП 3 60
	Отдых	0	0	60
	Частота	35	45	45
	Амплитуда	Н	Н	Н
	Повторы	1	1	1
	Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно
ПРОЦЕДУРА Задние поверхности бедер и икры должны лежать на платформе, а тело - на степе.	СОВЕТЫ ТРЕНЕРА Вращайте бедра для усиления воздействия на их внутреннюю и внешнюю части.	"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..." Бицепсы бедра и икроножные мышцы		

M5-02 Массаж четырехглавых мышц		2		
	Время	ЭТАП 1 60	ЭТАП 2 60	ЭТАП 3 60
	Отдых	0	60	60
	Частота	35	30	35
	Амплитуда	Н	L	Н
	Повторы	1	1	1
	Выполнение	пассивно	пассивно	активно
ПРОЦЕДУРА Начните упражнение, поместив переднюю сторону бедер на платформу.	СОВЕТЫ ТРЕНЕРА Слегка согните ноги в коленях, чтобы усилить воздействие на нижний отдел четырехглавой мышцы; верхняя часть тела не должна находиться на платформе.	"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..." Четырехглавые мышцы		

P5-03 Растяжка четырехглавой мышцы		3		
	Время	ЭТАП 1 30	ЭТАП 2 60	ЭТАП 3 60
	Отдых	0	60	60
	Частота	30	35	35
	Амплитуда	L	Н	Н
	Повторы	1	1	1
	Выполнение	статически	статически	статически
ПРОЦЕДУРА Двигайте бедра вперед до появления первых признаков напряжения в бедре.	СОВЕТЫ ТРЕНЕРА Выполняйте движение медленно, контролируя свои действия.	"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..." Мышцы передней части бедра и четырехглавые мышцы		

По завершении всех этапов Вашей программы имеется несколько путей продолжения тренировок с применением тренажера Power Plate®. Вы можете выбрать одну из других программ, приведенных в руководстве, но, разумеется, Вы можете и объединить несколько из наиболее понравившихся Вам упражнений для составления собственной программы тренировок.

На тренажере Power Plate® МуЗ™ частота неизменна: 35 Гц.



РАЗМИНКА

M5-01 Массаж бицепса бедра 1



Время	ЭТАП 1		
Отдых	60		
Частота	0		
Амплитуда	35		
Повторы	Н		
Выполнение	1		
	пассивно		

ПРОЦЕДУРА
Поместите бицепсы бедер и икры на тренажер, а тело - на степ.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Вращайте бедра для усиления воздействия на их внутреннюю и внешнюю части.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Бицепсы бедра и икроножные мышцы

M5-02 Массаж четырехглавых мышц 2



Время	ЭТАП 1		
Отдых	60		
Частота	0		
Амплитуда	35		
Повторы	Н		
Выполнение	1		
	пассивно		

ПРОЦЕДУРА
Начните упражнение, поместив переднюю сторону бедер на платформу.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Слегка согните ноги в коленях, чтобы усилить воздействие на нижний отдел четырехглавой мышцы; верхняя часть тела не должна находиться на платформе.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Четырехглавые мышцы

P5-03 Растяжка четырехглавой мышцы 3



Время	ЭТАП 1		
Отдых	30		
Частота	0		
Амплитуда	30		
Повторы	L		
Выполнение	1		
	статически		

ПРОЦЕДУРА
Двигайте бедра вперед до появления первых признаков напряжения в бедре.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Выполняйте движение медленно, контролируя свои действия.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы передней части бедра и четырехглавые мышцы

УПРАЖНЕНИЕ

C5-13 Икроножные мышцы 1



Время	ЭТАП 1		
Отдых	30		
Частота	30		
Амплитуда	30		
Повторы	L		
Выполнение	1		
	статически		

ПРОЦЕДУРА
Встаньте на носки, слегка согнув ноги в коленях.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо; не "висите" на рукоятках.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Икроножные мышцы, четырехглавые мышцы, бицепсы бедер

C5-01 Приседания 2




Время	ЭТАП 1		
Отдых	30		
Частота	30		
Амплитуда	30		
Повторы	L		
Выполнение	1		
	статически		

ПРОЦЕДУРА
Присядьте, согнув ноги в коленях и голеностопе до достижения требуемой глубины приседания.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо; не "висите" на рукоятках.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы и бицепсы бедер

C5-03 Отжимание 3



Время	ЭТАП 1		
Отдых	30		
Частота	30		
Амплитуда	30		
Повторы	L		
Выполнение	1		
	статически		


ПРОЦЕДУРА
Установите руки приблизительно на ширине плеч. Сгибайте руки в локтях для опускания тела.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Опускайтесь лишь до тех пор, пока можете контролировать положение тела. Держите спину прямо.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы груди, плеч и рук

На тренажере Power Plate® Муз™ частота неизменна: 35 Гц.

РАССЛАБЛЕНИЕ


M5-02 Массаж четырехглавых мышц		1	
	Время	ЭТАП 1	
	Отдых	60	
	Частота	0	
	Амплитуда	35	
	Повторы	Н	
	Выполнение	1	
	пассивно		
<p>ПРОЦЕДУРА Начните упражнение, поместив переднюю сторону бедер на платформу.</p>	<p>СОВЕТЫ ТРЕНЕРА Слегка согните ноги в коленях, чтобы усилить воздействие на нижний отдел четырехглавой мышцы; верхняя часть тела не должна находиться на платформе.</p>	<p>"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..." Четырехглавые мышцы</p>	

M5-04 Массаж икроножных мышц		2	
	Время	ЭТАП 1	
	Отдых	60	
	Частота	0	
	Амплитуда	35	
	Повторы	Н	
	Выполнение	1	
	пассивно		
<p>ПРОЦЕДУРА Лягте на спину, поместив икры на платформу.</p>	<p>СОВЕТЫ ТРЕНЕРА Для большей глубины массажа скрестите ноги.</p>	<p>"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..." Икроножные мышцы</p>	

На тренажере Power Plate® Му3™ частота неизменна: 35 Гц.

РАЗМИНКА

M5-01 Массаж бицепса бедра 1




	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	60	60	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	Н	Н	Н
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Поместите бедра и икры на тренажер, а тело - на скамейку.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Вращайте бедра для усиления воздействия на их внутреннюю и внешнюю части.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Бицепсы бедра и икроножные мышцы

M5-02 Массаж четырехглавых мышц 2



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	60	60	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	Н	Н	Н
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Начните упражнение, поместив переднюю сторону бедер на платформу.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Слегка согните ноги в коленях, чтобы усилить воздействие на нижний отдел четырехглавой мышцы; верхняя часть тела не должна находиться на платформе.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Четырехглавые мышцы

P5-03 Растяжка четырехглавой мышцы 3



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	30
Отдых	0	0	0
Частота	30	30	30
Амплитуда	L	L	L
Повторы	1	1	1
Выполнение	статически	статически	статически

ПРОЦЕДУРА
Двигайте бедра вперед до появления первых признаков напряжения в бедре.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Выполняйте движение медленно, контролируя свои действия.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы передней части бедра и четырехглавые мышцы

P5-01 Растяжка приводящей мышцы 4



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	30
Отдых	0	0	0
Частота	30	30	30
Амплитуда	L	L	L
Повторы	1	1	1
Выполнение	статически	статически	статически

ПРОЦЕДУРА
Не сгибая ногу, находящуюся на платформе, перенесите вес тела на другую ногу и присядьте.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Выполняйте движение медленно, контролируя свои действия.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Приводящие мышцы (внутренняя сторона бедра)

УПРАЖНЕНИЕ

На тренажере Power Plate® Муз™ частота неизменна: 35 Гц.

O5-03 Тазовый мост 1




	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	60	60
Отдых	60	60	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	Н	Н
Повторы	1	1	2
Выполнение	статически	статически	динамично

ПРОЦЕДУРА
Упираясь ногами в тренажер, приподнимите бедра.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
В первую очередь напрягайте ягодичные мышцы и бицепсы бедер.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Ягодичные мышцы, бицепсы бедер, мышцы нижней части спины

O5-01 Нижние мышцы брюшного пресса 2




	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	60	60
Отдых	60	60	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	Н	Н
Повторы	1	1	2
Выполнение	статически	статически	статически

ПРОЦЕДУРА
Займите положение Планка, предплечья - на платформе. По мере растяжки напрягайте мышцы брюшного пресса, ягодич и бицепсы бедер.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Выполняйте движение медленно и контролируя свои действия.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы брюшного пресса

C5-01 Приседания 3




	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30		
Отдых	30		
Частота	35		
Амплитуда	L		
Повторы	1		
Выполнение	статически		

ПРОЦЕДУРА
Присядьте, согнув ноги в коленях и голеностопе до достижения требуемой глубины приседания.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо; не "висите" на ручьяках.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы и бицепсы бедер

C5-05 Глубокий присед 4



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время		60	60
Отдых		60	30
Частота		35	35
Амплитуда		Н	Н
Повторы		1	2
Выполнение		динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Присядьте, согнув ноги в коленях и голеностопе до достижения требуемой глубины приседания.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Обеспечьте свободное контролируемое движение спины. Не "висите" на ручьяках.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы и бицепсы бедер

C5-14 Выпад 5



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	60	60
Отдых	30	60	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	2
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Стоя одной ногой на платформе, а второй - на полу, согните ноги в коленях и голеностопе до достижения требуемой глубины выпада.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо и контролируйте ее положение при выполнении упражнения.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы и бицепсы бедер

C5-15 Присед с широко расставленными ногами 6



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	60	60
Отдых	30	60	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	2
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Начните упражнение, поставив ноги шире плеч. Присядьте, согнув ноги в коленях и голеностопе, до достижения требуемой глубины приседания.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо. Не "висите" на рукоятках.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы и бицепсы бедер

C5-03 Отжимание 7



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	60	60
Отдых	30	60	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	2
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Установите руки приблизительно на ширине плеч. Сгибайте руки в локтях для опускания тела.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Опускайтесь лишь до тех пор, пока можете контролировать положение тела. Держите спину прямо.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы груди, плеч и рук

C5-09 Отжимание на трицепс 8



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	60	60
Отдых	30	60	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	2
Выполнение	статически	динамично	динамично


ПРОЦЕДУРА
Сдвиньте бедра с края тренажера, расставив руки приблизительно на ширине плеч. Медленно опустайтесь, сгибая руки в локтях.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Не отводите бедра далеко от тренажера. Держите спину, шею и голову прямо.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Трицепс и мышцы плеч

РАССЛАБЛЕНИЕ

M5-02 Массаж четырехглавых мышц 1



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	60	60	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	H	H	H
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Начните упражнение, поместив переднюю сторону бедер на платформу.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Слегка согните ноги в коленях, чтобы усилить воздействие на нижний отдел четырехглавой мышцы; верхняя часть тела не должна находиться на платформе.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Четырехглавые мышцы

M5-04 Массаж икроножных мышц 2




	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	60	60	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	H	H	H
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Лягте на спину, поместив икры на платформу.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Для большей глубины массажа скрестите ноги.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Икроножные мышцы

M5-01 Массаж бицепса бедра 3



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	60	60	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	H	H	H
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Поместите бедра и икры на тренажер, а тело — на степ.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Вращайте бедра для усиления воздействия на их внутреннюю и внешнюю части.


"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Бицепсы бедра и икроножные мышцы

На тренажере Power Plate® My3™ частота неизменна: 35 Гц.

РАЗВИТИЕ МЫШЦ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

РАЗМИНКА

M5-07 Массаж 1



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	60	60	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	Н	Н	Н
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Положите предплечье на тренажер и расслабьте.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Не вытягивайте мышцы плеча слишком сильно.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы плеч и рук

P5-07 Растяжка мышц плеча 2



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	30
Отдых	0	0	0
Частота	30	30	30
Амплитуда	L	L	L
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Встань боком к тренажеру, возьмите ремень, расположив руку в направлении платформы. Выворачивая плечи наружу, растягивайте мышцы руки, слегка наклоняйтесь вперед.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Стойте близко к тренажеру и удерживайте равновесие.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Передние мышцы плеча

P5-06 Растяжка грудной мышцы 3



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	30
Отдых	0	0	0
Частота	30	30	30
Амплитуда	L	L	L
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Поместите на платформу руку, согнутую в локте под углом 90 градусов. Медленно опускайте тело до ощущения напряжения в мышцах груди.


СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы груди и передние мышцы плеч

На тренажере Power Plate® Муз™ частота неизменна: 35 Гц.

УПРАЖНЕНИЕ

O5-01 Нижние мышцы брюшного пресса 1



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	60
Отдых	30	30	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	Н	Н
Повторы	1	1	1
Выполнение	статически	статически	статически

ПРОЦЕДУРА
Займите положение Планка, предплечья – на платформе. По мере растяжки напрягайте мышцы брюшного пресса, ягодиц и бицепсы бедер.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Выполняйте движение медленно и контролируя свои действия.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы брюшного пресса

O5-06 Боковые мышцы брюшного пресса 2



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	60
Отдых	30	30	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	Н	Н
Повторы	1	1	1
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Лягте на бок, опираясь рукой, согнутой в локте, на платформу; скрещенные ноги находятся на полу. Поднимайте бедра вверх.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Удерживайте тело в устойчивом положении максимально прямо от шеи до ног.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Боковые мышцы брюшного пресса, мышцы бедер, плеч

C5-16 Глубокое отжимание 3



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	60
Отдых	30	30	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	Н	Н
Повторы	1	1	1
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Сидя на краю платформы, поместите руки на ширине плеч и согните колени. Поднимайте бедра. Руки прямые. Напрягайте мышцы плеч.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Не отводите бедра далеко от тренажера. Держите спину, шею и голову прямо.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы верхнего и среднего отделов спины

C5-03 Отжимание 4



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	60
Отдых	30	30	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	Н	Н
Повторы	1	1	1
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Установите руки приблизительно на ширине плеч. Сгибайте руки в локтях для опускания тела.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Опускайтесь лишь до тех пор, пока можете контролировать положение тела. Держите спину прямо.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы груди, плеч и рук

Перед началом тренировок мы хотели бы еще раз привлечь Ваше внимание к разделам «Предупреждение о возможном вреде для здоровья» и «Эксплуатация моделей тренажеров Power Plate® Муз™ и Power Plate® Му5™» данного руководства. Не начинайте тренировки на Power Plate®, не пройдя предварительно медицинского обследования на предмет возможности тренировок на тренажере.

C5-09 Отжимание на трицепс 5



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	60
Отдых	30	30	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	1
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Сдвиньте бедра с края тренажера, расставив руки приблизительно на ширине плеч. Медленно опускайтесь, сгибая руки в локтях.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Не отводите бедра далеко от тренажера. Держите спину, шею и голову прямо.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Трицепс и мышцы плеч

C5-17 Тяга со сгибом 6



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	60
Отдых	30	30	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	1
Выполнение	статически	статически	статически

ПРОЦЕДУРА
Напрягите мышцы среднего отдела спины. Тяните ремни до максимального увеличения напряжения в мышцах спины и рук.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо. Не поднимайте руки высоко.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы среднего и верхнего отделов спины, мышцы рук

C5-11 Подъем на бицепс 7



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	60
Отдых	30	30	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	1
Выполнение	статически	статически	статически

ПРОЦЕДУРА
Напрягите бицепсы и мышцы предплечий, чтобы "загнуть" ремни.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо. Не поднимайте руки высоко.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Бицепсы, мышцы плеч и предплечий

C5-18 Упор на плечи 8



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	60
Отдых	30	30	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	1
Выполнение	статически	статически	статически

ПРОЦЕДУРА
Упритесь руками в платформу. Спина прямая. Ноги чуть согнуты. Сгибайте руки в локтях, чтобы опустить тело.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Опускайтесь лишь до тех пор, пока можете контролировать положение тела. Держите спину прямо.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы плеч и рук

C5-19 Подъем перед собой 9



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	60
Отдых	30	30	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	1
Выполнение	статически	статически	статически

ПРОЦЕДУРА
Держите ремни прямыми руками, приподняв плечи на нужный угол. Старайтесь тянуть ремни вверх для увеличения напряжения.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Отрегулируйте длину ремней или измените положение тела, чтобы обеспечить нужную амплитуду движений; держите спину прямо.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы плеч и основные группы мышц

C5-20 Подъем через стороны 10



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	60
Отдых	30	30	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	1
Выполнение	статически	статически	статически

ПРОЦЕДУРА
Держите ремни прямыми руками. Отводите плечи на требуемое расстояние. Активно тяните ремни на себя для увеличения напряжения.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Отрегулируйте длину ремней или измените положение тела, чтобы обеспечить нужную амплитуду движений; держите спину прямо.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы плеч и рук

РАССЛАБЛЕНИЕ

На тренажере Power Plate® Муз™ частота неизменна: 35 Гц.

M5-07 Массаж предплечья 1



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	60	60	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	H	H	H
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Положите всю руку на основание и расслабьте все мышцы руки.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Не вытягивайте мышцы плеча слишком сильно.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы плеч и рук

M5-08 Расслабление мышц плеч и шеи 2



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	60	60	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	L	L
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Расслабьте плечевые суставы, чтобы рукам было удобно; не двигая руки по платформе, слегка отведите бедра назад, как бы пытаться увеличить расстояние по горизонтали между бедрами и руками.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Выполняйте движение медленно, контролируя свои действия. Уменьшите амплитуду движений в плечевом суставе, если ощущение возникает только в передних мышцах плеча. Не касайтесь голой платформы.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы спины и плеч

M5-09 Расслабление мышц верхней части тела		3		
		ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
	Время	60	60	60
	Отдых	0	0	0
	Частота	35	35	35
	Амплитуда	L	L	L
	Повторы	1	1	1
	Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно
ПРОЦЕДУРА Сядьте на пол спиной к платформе, поместив коврик между спиной и платформой.		СОВЕТЫ ТРЕНЕРА При необходимости зафиксируйте шею и голову.		"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..." Мышцы верхнего отдела спины

На тренажере Power Plate® Му3™ частота неизменна: 35 Гц.



РАЗВИТИЕ МЫШЦ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

РАЗМИНКА

M5-02 Массаж четырехглавых мышц 1




	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	60	60	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	Н	Н	Н
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Начните упражнение, поместив переднюю сторону бедер на платформу.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Слегка согните ноги в коленях, чтобы усилить воздействие на нижний отдел четырехглавой мышцы; верхняя часть тела не должна находиться на платформе.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Четырехглавые мышцы

M5-01 Массаж бицепса бедра 2




	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	60	60	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	Н	Н	Н
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Поместите бицепсы бедер и икры на тренажер, а тело - на степ.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Вращайте бедра для усиления воздействия на их внутреннюю и внешнюю части.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Бицепсы бедра и икроножные мышцы

P5-08 Растяжка бицепса бедра 3



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	30
Отдых	0	0	0
Частота	30	30	30
Амплитуда	L	L	L
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Не сгибайте ноги, но и не фиксируя их жестко, отведите тазовую область назад и вверх, слегка отводя бедра назад.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Икроножные, ягодичные мышцы и бицепсы бедер

P5-03 Растяжка четырехглавой мышцы 4



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	30
Отдых	0	0	0
Частота	30	30	30
Амплитуда	L	L	L
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Двигайте бедра вперед до появления первых признаков напряжения в бедре.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Выполняйте движение медленно, контролируя свои действия.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы передней части бедра и четырехглавые мышцы

УПРАЖНЕНИЕ

На тренажере Power Plate® Муз™ частота неизменна: 35 Гц.

C5-01 Приседания 1



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	60
Отдых	30	30	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	Н	Н
Повторы	1	1	2
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Присядьте, согнув ноги в коленях и голеностопе до достижения требуемой глубины приседания.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо; не "висите" на рукоятках.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы и бицепсы бедер.

C5-14 Выпад 2



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	60
Отдых	30	30	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	Н	Н
Повторы	1	1	3
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Стоя одной ногой на платформе, а второй - на полу, согните ноги в коленях и голеностопе до достижения требуемой глубины выпада.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо и контролируйте ее положение при выполнении упражнения.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы и бицепсы бедер

C5-05 Глубокий присед 3



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	60
Отдых	30	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	Н	Н
Повторы	1	1	2
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Присядьте, согнув ноги в коленях и голеностопе до достижения требуемой глубины приседания.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Обеспечьте свободное контролируемое движение спины. Не "висите" на рукоятках.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы и бицепсы бедер

C5-15 Присед с широко расставленными ногами 4



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	60
Отдых	30	30	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	Н	Н
Повторы	1	1	2
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Начните упражнение, поставив ноги шире плеч. Присядьте, согнув ноги в коленях и голеностопе, до достижения требуемой глубины приседания.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо; не "висите" на рукоятках.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы и бицепсы бедер

C5-13 Икроножные мышцы 5



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	60
Отдых	30	30	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	2
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Встаньте на носки, слегка согнув ноги в коленях.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо; не "висните" на рукоятках.

"Вы должны ощущать..."
Икроножные мышцы, четырехглавые мышцы, бицепсы бедер

O5-03 Тазовый мост 6



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	60
Отдых	30	30	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	2
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Упирайтесь ногами в основание, приподнимите бедра.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
В первую очередь напрягайте ягодичные мышцы и бицепсы бедер.

"Вы должны ощущать..."
Ягодичные мышцы, бицепсы бедер, мышцы нижней части спины

РАССЛАБЛЕНИЕ

M5-04 Массаж икроножных мышц 1




	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	60	60	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	H	H	H
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Лягте на спину, поместив икры на платформу.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Для большей глубины массажа скрестите ноги.

"Вы должны ощущать..."
Икроножные мышцы

M5-02 Массаж четырехглавых мышц 2



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	60	60	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	H	H	H
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Начните упражнение, поместив переднюю сторону бедер на платформу.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Слегка согните ноги в коленях, чтобы усилить воздействие на нижний отдел четырехглавой мышцы; верхняя часть тела не должна находиться на платформе.

"Вы должны ощущать..."
Четырехглавые мышцы

M5-01 Массаж бицепса бедра 3



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	60	60	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	H	H	H
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Поместите бицепсы бедер и икры на тренажер, а тело - на степ.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Вращайте бедра для усиления воздействия на их внутреннюю и внешнюю части.

"Вы должны ощущать..."
Бицепсы бедра и икроножные мышцы

На тренажере Power Plate® My3™ частота неизменна: 35 Гц.

УСТРАНЕНИЕ ЦЕЛЛЮЛИТА

M5-04 Массаж икроножных мышц 1




	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	60	60	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	40
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	2
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Лягте на спину, поместив икры на платформу.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Для большей глубины массажа скрестите ноги.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Икроножные мышцы

M5-02 Массаж четырехглавых мышц 2



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	60	60	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	40
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	2
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Начните упражнение, поместив переднюю сторону бедер на платформу.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Слегка согните ноги в коленях, чтобы усилить воздействие на нижний отдел четырехглавой мышцы; верхняя часть тела не должна находиться на платформе.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Четырехглавые мышцы

M5-10 Массаж приводящей мышцы 3



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	60	60	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	40
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	2
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Одна нога находится на платформе – внутренней поверхностью бедра, другая – на полу.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Для большего удобства используйте степ.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Приводящие мышцы (внутренняя сторона бедра)

M5-03 Массаж отводящей мышцы 4



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	60	60	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	40
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	2
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Лягте боком на платформу, согнув колени, займите на полу удобное для Вас положение рукой.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Для усиления эффекта в мышцах ног и бедрах вращайте бедра.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Отводящая мышца (внешняя сторона бедра)

M5-01 Массаж бицепса бедра 5



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	60	60	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	40
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	2
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Поместите бицепсы бедер и икры на тренажер, а тело - на степ.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Вращайте бедра для усиления воздействия на их внутреннюю и внешнюю части.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Бицепсы бедра и икроножные мышцы

На тренажере Power Plate® My3™ частота неизменна: 35 Гц.

АНТИСТРЕССОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

M5-04 Массаж икроножных мышц 1



	ЭТАП 1	ЭТАП 2
Время	60	60
Отдых	0	0
Частота	35	35
Амплитуда	Н	Н
Повторы	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Лягте на спину, поместив икры на платформу.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Для большей глубины массажа скрестите ноги.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Икроножные мышцы

M5-01 Массаж бицепса бедра 2




	ЭТАП 1	ЭТАП 2
Время	60	60
Отдых	0	0
Частота	35	35
Амплитуда	Н	Н
Повторы	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Поместите бицепсы бедер и икры на тренажер, а тело - на степ.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Вращайте бедра для усиления воздействия на их внутреннюю и внешнюю части.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Бицепсы бедра и икроножные мышцы

P5-07 Растяжка мышц плеча 3




	ЭТАП 1	ЭТАП 2
Время	30	30
Отдых	0	0
Частота	30	30
Амплитуда	L	L
Повторы	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Встав боком к тренажеру, возьмите ремень, расположив руку в направлении платформы. Выворачивая плечи наружу, растягивайте мышцы руки, слегка наклонитесь вперед.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Стойте близко к тренажеру и удерживайте равновесие.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Передние мышцы плеча

M5-08 Расслабление мышц плеч и шеи 4




	ЭТАП 1	ЭТАП 2
Время	60	60
Отдых	0	0
Частота	35	35
Амплитуда	L	L
Повторы	1	2
Выполнение	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Расслабьте плечевые суставы, чтобы рукам было удобно; не двигая руки по платформе, слегка отведите бедра назад, как бы пытаясь увеличить расстояние по горизонтали между бедрами и руками.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Выполняйте движение медленно, контролируя свои действия. Уменьшите амплитуду движений в плечевом суставе, если ощущение возникает только в передних мышцах плеча. Не касайтесь головой платформы.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы спины и плеч

M5-05 Расслабление мышц нижнего отдела спины 5



	ЭТАП 1	ЭТАП 2
Время	60	60
Отдых	0	0
Частота	35	35
Амплитуда	L	L
Повторы	1	2
Выполнение	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Сядьте на пол спиной к платформе, поместив коврик или мат между спиной и платформой. Распрямите спину, прижимаясь ей к платформе.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Отрегулируйте положение для получения желаемой точки соприкосновения.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы нижнего отдела спины

M5-09 Расслабление мышц верхней части тела 6



	ЭТАП 1	ЭТАП 2
Время	60	60
Отдых	0	0
Частота	35	35
Амплитуда	L	L
Повторы	1	2
Выполнение	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Сядьте на пол спиной к платформе, поместив коврик между спиной и платформой.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
При необходимости зафиксируйте шею и голову.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы верхнего отдела спины

M5-06 Расслабление мышц спины 7



	ЭТАП 1	ЭТАП 2
Время	60	60
Отдых	0	0
Частота	35	35
Амплитуда	L	L
Повторы	1	2
Выполнение	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Поместите на платформу коврик. Согнув колени, медленно выдыхайте и нагибайтесь вперед, округляя спину.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Выберите удобную амплитуду движений.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы спины и бедер


На тренажере Power Plate® Му3™ частота неизменна: 35 Гц.



РАСТЯЖКА И ГИБКОСТЬ

РАЗМИНКА

M5-01 Массаж бицепса бедра 1



	ЭТАП 1	ЭТАП 2
Время	60	60
Отдых	0	0
Частота	35	35
Амплитуда	Н	Н
Повторы	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Поместите бицепсы бедер и икры на тренажер, а тело - на скамейку.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Вращайте бедра для усиления воздействия на их внутреннюю и внешнюю части.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Бицепсы бедра и икроножные мышцы

M5-06 Расслабление мышц спины 2



	ЭТАП 1	ЭТАП 2
Время	60	60
Отдых	0	0
Частота	35	35
Амплитуда	L	Н
Повторы	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Поместите на платформу коврик. Согнув колени, медленно выдыхайте и нагибайтесь вперед, округляя спину.


СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Выберите удобную амплитуду движений.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы спины и бедер

УПРАЖНЕНИЕ

На тренажере Power Plate® Му3™ частота неизменна: 35 Гц.

P5-08 Растяжка бицепса бедра 1



	ЭТАП 1	ЭТАП 2
Время	30	30
Отдых	0	0
Частота	30	30
Амплитуда	L	L
Повторы	1	2
Выполнение	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Не сгибая ноги, но и не фиксируя их жестко, отведите тазовую область назад и вверх, слегка отводя бедра назад.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Икроножные, ягодичные мышцы и бицепсы бедер

P5-03 Растяжка четырехглавой мышцы 2



	ЭТАП 1	ЭТАП 2
Время	30	30
Отдых	0	0
Частота	30	35
Амплитуда	L	L
Повторы	1	2
Выполнение	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Двигайте бедра вперед до появления первых признаков напряжения в бедре.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Выполняйте движение медленно, контролируя свои действия.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы передней части бедра и четырехглавые мышцы

P5-09 Растяжка икроножной мышцы 3



	ЭТАП 1	ЭТАП 2
Время	30	30
Отдых	0	0
Частота	30	35
Амплитуда	L	L
Повторы	1	2
Выполнение	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Придерживаясь за ручку тренажера, стоящую на полу ногу согните в тазобедренном суставе, не сгибая колена; пяткой другой ноги упритесь в платформу.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Не отрывайте пятку от плиты.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Икроножные мышцы

P5-01 Растяжка приводящей мышцы 4



	ЭТАП 1	ЭТАП 2
Время	30	30
Отдых	0	0
Частота	30	35
Амплитуда	L	L
Повторы	1	2
Выполнение	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Не сгибая ногу, находящуюся на платформе, перенесите вес тела на другую ногу и присядьте.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Выполняйте движение медленно, контролируя свои действия.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Приводящие мышцы (внутренняя сторона бедра)

P5-07 Растяжка мышц плеча 5



	ЭТАП 1	ЭТАП 2
Время	30	30
Отдых	0	0
Частота	30	35
Амплитуда	L	L
Повторы	1	2
Выполнение	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Встав боком к тренажеру, возьмите ремень, расположив руку в направлении платформы. Выворачивая плечи наружу, растягивайте мышцы руки, слегка наклоняйтесь вперед.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Стойте близко к тренажеру и удерживайте равновесие.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Передние мышцы плеча

P5-06 Растяжка грудной мышцы 6



	ЭТАП 1	ЭТАП 2
Время	30	30
Отдых	0	0
Частота	30	35
Амплитуда	L	L
Повторы	1	2
Выполнение	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Поместите на платформу руку, согнутую в локте под углом 90 градусов. Медленно опускайте тело до ощущения напряжения в мышцах груди.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы груди и передние мышцы плеч

Перед началом тренировок мы хотели бы еще раз привлечь Ваше внимание к разделам «Предупреждение о возможном вреде для здоровья» и «Эксплуатация моделей тренажеров Power Plate® Му3™ и Power Plate® Му5™» данного руководства. Не начинайте тренировки на Power Plate®, не пройдя предварительно медицинского обследования на предмет возможности тренировок на тренажере.

РАССЛАБЛЕНИЕ

M5-02 Массаж четырехглавых мышц		1	
	Время	ЭТАП 1 60	ЭТАП 2 60
	Отдых	0	0
	Частота	35	35
	Амплитуда	Н	Н
	Повторы	1	1
	Выполнение	пассивно	пассивно
<p>ПРОЦЕДУРА Начните упражнение, поместив переднюю сторону бедер на платформу.</p>	<p>СОВЕТЫ ТРЕНЕРА Слегка согните ноги в коленях, чтобы усилить воздействие на нижний отдел четырехглавой мышцы; верхняя часть тела не должна находиться на платформе.</p>	<p>"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..." Четырехглавые мышцы</p>	

M5-01 Массаж бицепса бедра		2	
	Время	ЭТАП 1 60	ЭТАП 2 60
	Отдых	0	0
	Частота	35	35
	Амплитуда	Н	Н
	Повторы	1	1
	Выполнение	пассивно	пассивно
<p>ПРОЦЕДУРА Поместите бицепсы бедер и икры на тренажер, а тело - на степ.</p>	<p>СОВЕТЫ ТРЕНЕРА Вращайте бедра для усиления воздействия на их внутреннюю и внешнюю части.</p>	<p>"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..." Бицепсы бедра и икроножные мышцы</p>	

На тренажере Power Plate® Му3™
частота неизменна: 35 Гц.

ПОВЫШЕНИЕ ПЛОТНОСТИ КОСТНЫХ ТКАНЕЙ

РАЗМИНКА

Р5-06 Растяжка грудной мышцы 1



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	30
Отдых	0	0	0
Частота	30	30	30
Амплитуда	L	L	L
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Поместите на платформу руку, согнутую в локте под углом 90 градусов. Медленно опускайте тело до ощущения напряжения в мышцах груди.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы груди и передние мышцы плеч

М5-01 Массаж бицепса бедра 2



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	60	60	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	H	H	H
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Поместите бицепсы бедер и икры на тренажер, а тело - на степ.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Вращайте бедра для усиления воздействия на их внутреннюю и внешнюю части.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Бицепсы бедра и икроножные мышцы

Р5-03 Растяжка четырехглавой мышцы 3



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	30
Отдых	0	0	0
Частота	30	30	30
Амплитуда	L	L	L
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Двигайте бедра вперед до появления первых признаков напряжения в бедре.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Выполняйте движение медленно, контролируя свои действия.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы передней части бедра и четырехглавые мышцы

Р5-01 Растяжка приводящей мышцы 4



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	30
Отдых	0	0	0
Частота	30	30	30
Амплитуда	L	L	L
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Не сгибая ногу, находящуюся на платформе, перенесите вес тела на другую ногу и присядьте.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Выполняйте движение медленно, контролируя свои действия.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Приводящие мышцы (внутренняя сторона бедра)

УПРАЖНЕНИЕ

На тренажере Power Plate® Муз™ частота неизменна: 35 Гц.

С5-01 Приседания 1



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	30
Отдых	30	30	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	2
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Присядьте, согнув ноги в коленях и голеностопе до достижения требуемой глубины приседания.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо; не "висите" на рукоятках.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы и бицепсы бедер

С5-05 Глубокий присед 2



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	30
Отдых	30	30	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	2
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Присядьте, согнув ноги в коленях и голеностопе до достижения требуемой глубины приседания.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Обеспечьте свободное контролируемое движение спины. Не "висите" на рукоятках.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы и бицепсы бедер

С5-15 Присед с широко расставленными ногами 3



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	30
Отдых	30	30	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	2
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Начните упражнение, поставив ноги шире плеч. Присядьте, согнув ноги в коленях и голеностопе, до достижения требуемой глубины приседания.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо; не "висите" на рукоятках.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы и бицепсы бедер

С5-14 Выпад 4



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	30
Отдых	30	30	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	2
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Стоя одной ногой на платформе, а второй - на полу, согните ноги в коленях и голеностопе до достижения требуемой глубины выпада.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо и контролируйте ее положение при выполнении упражнения.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы и бицепсы бедер

Перед началом тренировок мы хотели бы еще раз привлечь Ваше внимание к разделам «Предупреждение о возможном вреде для здоровья» и «Эксплуатация моделей тренажеров Power Plate® Муз™ и Power Plate® Му5™» данного руководства. Не начинайте тренировки на Power Plate®, не пройдя предварительно медицинского обследования на предмет возможности тренировок на тренажере.

C5-13 Икроножные мышцы 5



Время	ЭТАП 1 30	ЭТАП 2 30	ЭТАП 3 30
Отдых	30	30	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	2
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Встаньте на носки, слегка согнув ноги в коленях.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо; не "висните" на рукоятках.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Икроножные мышцы, четырехглавые мышцы, бицепсы бедер

C5-03 Отжимание 6



Время	ЭТАП 1 30	ЭТАП 2 30	ЭТАП 3 30
Отдых	30	30	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	2
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Установите руки приблизительно на ширине плеч. Сгибайте руки в локтях для опускания тела.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Опускайтесь лишь до тех пор, пока можете контролировать положение тела. Держите спину прямо.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы груди, плеч и рук

C5-09 Отжимание на трицепс 7



Время	ЭТАП 1 30	ЭТАП 2 30	ЭТАП 3 30
Отдых	30	30	30
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	2
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Сдвиньте бедра с края тренажера, расставив руки приблизительно на ширине плеч. Медленно опускайтесь, сгибая руки в локтях.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Не отводите бедра далеко от тренажера. Держите спину, шею и голову прямо.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Трицепс и мышцы плеч

На тренажере Power Plate® Муз™ частота неизменна: 35 Гц.

РАССЛАБЛЕНИЕ

M5-01 Массаж бицепса бедра 1



Время	ЭТАП 1 60	ЭТАП 2 60	ЭТАП 3 60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	H	H	H
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Поместите бицепсы бедер и икры на тренажер, а тело - на степ.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Вращайте бедра для усиления воздействия на их внутреннюю и внешнюю части.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Бицепсы бедра и икроножные мышцы

M5-09 Расслабление мышц верхней части тела 2



Время	ЭТАП 1 60	ЭТАП 2 60	ЭТАП 3 60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	L	L
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Сядьте на пол спиной к платформе, поместив коврик между спиной и платформой.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
При необходимости зафиксируйте шею и голову.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы верхнего отдела спины

РАЗМИНКА

M5-02 Массаж четырехглавых мышц 1



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	60	60	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	Н	Н	Н
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Начните упражнение, поместив переднюю сторону бедер на платформу.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Слегка согните ноги в коленях, чтобы усилить воздействие на нижний отдел четырехглавой мышцы; верхняя часть тела не должна находиться на платформе.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Четырехглавые мышцы

M5-01 Массаж бицепса бедра 2



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	60	60	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	Н	Н	Н
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Поместите бицепсы бедер и икры на тренажер, а тело - на скамейку.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Вращайте бедра для усиления воздействия на их внутреннюю и внешнюю части.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Бицепсы бедра и икроножные мышцы

P5-03 Растяжка четырехглавой мышцы 3



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	30
Отдых	0	0	0
Частота	30	30	30
Амплитуда	L	L	L
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Двигайте бедра вперед до появления первых признаков напряжения в бедре.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Выполняйте движение медленно, контролируя свои действия.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы передней части бедра и четырехглавые мышцы

P5-09 Растяжка икроножной мышцы 4



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	30
Отдых	0	0	0
Частота	30	30	30
Амплитуда	L	L	L
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Придерживаясь за ручку тренажера, стоящую на полу ногу согните в тазе, не сгибая колена; пяткой другой ноги упритесь в платформу.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Не отрывайте пятку от плиты.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Икроножные мышцы

УПРАЖНЕНИЕ

На тренажере Power Plate® Муз™ частота неизменна: 35 Гц.

O5-03 Тазовый мост 1



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	Н	Н
Повторы	1	1	1
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Упираясь ногами в основание, приподнимите бедра.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
В первую очередь напрягайте ягодичные мышцы и бицепсы бедер.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Ягодичные мышцы, бицепсы бедер, мышцы нижней части спины

O5-07 Укрепление брюшного пресса 2



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	Н	Н
Повторы	1	1	1
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Напрягайте пресс по мере сгибания спины.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
При необходимости зафиксируйте положение шеи; во время упражнения следите за положением спины.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы брюшного пресса

O5-01 Нижние мышцы брюшного пресса 3



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	Н	Н
Повторы	1	1	1
Выполнение	статически	статически	статически

ПРОЦЕДУРА
Займите положение Планка, предплечья - на платформе. По мере растяжки напрягайте мышцы брюшного пресса, ягодиц и бицепсы бедер.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Выполняйте движение медленно и контролируя свои действия.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы брюшного пресса

C5-01 Приседания 4



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	30	30	30
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	Н	Н
Повторы	1	1	1
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Присядьте, согнув ноги в коленях и голеностопе до достижения требуемой глубины приседания.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо; не "висите" на ручьятах.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы и бицепсы бедер

C5-05 Глубокий присед 5




Время	30	30	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	1
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Присядьте, согнув ноги в коленях и голеностопе до достижения требуемой глубины приседания.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Обеспечьте свободное контролируемое движение сгины. Не «висите» на рукоятках.

«Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ...»
Ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы и бицепсы бедер

C5-03 Отжимание 6



Время	30	30	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	1
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Установите руки приблизительно на ширине плеч. Сгибайте руки в локтях для опускания тела.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Опускайтесь лишь до тех пор, пока можете контролировать положение тела. Держите спину прямо.

«Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ...»
Мышцы груди, плеч и рук

C5-09 Отжимание на трицепс 7



Время	30	30	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	1
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Сдвиньте бедра с края тренажера, расставив руки приблизительно на ширине плеч. Медленно опускайтесь, сгибая руки в локтях.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Не отводите бедра далеко от тренажера. Держите спину, шею и голову прямо.

«Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ...»
Трицепс и мышцы плеч

C5-15 Присед с широко расставленными ногами 8




Время	30	30	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	1
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Начните упражнение, поставив ноги шире плеч. Присядьте, согнув ноги в коленях и голеностопе, до достижения требуемой глубины приседания.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо; не «висите» на рукоятках.

«Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ...»
Ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы и бицепсы бедер

C5-14 Выпад 9




Время	30	30	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	1
Выполнение	статически	динамично	динамично

ПРОЦЕДУРА
Стой одной ногой на платформе, а второй - на полу, согните ноги в коленях и голеностопе до достижения требуемой глубины выпада.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо и контролируйте ее положение при выполнении упражнения.

«Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ...»
Ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы и бицепсы бедер

C5-19 Подъем перед собой 10



Время	30	60
Отдых	0	0
Частота	35	35
Амплитуда	H	H
Повторы	1	1
Выполнение	статически	статически

ПРОЦЕДУРА
Держите ремни прямыми руками, приподняв плечи на нужный угол. Старайтесь тянуть ремни вверх для увеличения напряжения.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Отрегулируйте длину ремней или измените положение тела, чтобы обеспечить нужную амплитуду движений; держите спину прямо.

«Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ...»
Мышцы плеч и основные группы мышц

O5-06 Боковые мышцы брюшного пресса 11



Время	30	30	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	H	H
Повторы	1	1	1
Выполнение	статически	статически	динамично

ПРОЦЕДУРА
Лягте на бок, опираясь рукой, согнутой в локте, на платформу; скрещенные ноги находятся на полу. Поднимайте бедра вверх.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Удерживайте тело в устойчивом положении максимально прямо от шеи до ног.

«Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ...»
Боковые мышцы брюшного пресса, мышцы бедер, плеч

На тренажере Power Plate® Муз™ частота неизменна: 35 Гц.

РАССЛАБЛЕНИЕ

M5-05 Расслабление мышц нижнего отдела спины 1




	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	60	60	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	L	L	L
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Сядьте на пол спиной к платформе, поместив коврик или мат между спиной и платформой. Распрямите спину, прижимаясь ей к платформе.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Отрегулируйте положение для получения желаемой точки соприкосновения.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы нижнего отдела спины

M5-04 Массаж икроножных мышц 2



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	60	60	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	H	H	H
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Лягте на спину, поместив икры на платформу.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Для большей глубины массажа скрестите ноги.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Икроножные мышцы

M5-02 Массаж четырехглавых мышц 3



	ЭТАП 1	ЭТАП 2	ЭТАП 3
Время	60	60	60
Отдых	0	0	0
Частота	35	35	35
Амплитуда	H	H	H
Повторы	1	1	1
Выполнение	пассивно	пассивно	пассивно

ПРОЦЕДУРА
Начните упражнение, поместив переднюю сторону бедер на платформу.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Слегка согните ноги в коленях, чтобы усилить воздействие на нижний отдел четырехглавой мышцы; верхняя часть тела не должна находиться на платформе.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Четырехглавые мышцы

На тренажере Power Plate® Муз™ частота неизменна: 35 Гц.

РАЗМИНКА

M5-04 Массаж икроножных мышц 1



Время	ЭТАП 1		
Отдых	60		
Частота	0		
Амплитуда	35		
Повторы	Н		
Выполнение	1		
	пассивно		

ПРОЦЕДУРА
Лягте на спину, поместив икры на платформу.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Для большей глубины массажа скрестите ноги.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Икроножные мышцы

P5-07 Растяжка мышц плеча 2



Время	ЭТАП 1		
Отдых	30		
Частота	0		
Амплитуда	30		
Повторы	L		
Выполнение	1		
	пассивно		

ПРОЦЕДУРА
Встав боком к тренажеру, возьмите ремень, расположив руку в направлении платформы. Выворачивая плечи наружу, растягивайте мышцы руки, слегка наклоняйтесь вперед.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Стойте близко к тренажеру и удерживайте равновесие.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Передние мышцы плеча

P5-06 Растяжка грудной мышцы 3



Время	ЭТАП 1		
Отдых	30		
Частота	0		
Амплитуда	30		
Повторы	L		
Выполнение	1		
	пассивно		

ПРОЦЕДУРА
Поместите на платформу руку, согнутую в локте под углом 90 градусов. Медленно опускайте тело до ощущения напряжения в мышцах груди.


СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы груди и передние мышцы плеч

На тренажере Power Plate® Муз™ частота неизменна: 35 Гц.

УПРАЖНЕНИЕ

C5-05 Глубокий присед 1



Время	ЭТАП 1		
Отдых	30		
Частота	30		
Амплитуда	35		
Повторы	L		
Выполнение	1		
	статически		

ПРОЦЕДУРА
Присядьте, согнув ноги в коленях и голеностопе до достижения требуемой глубины приседания.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Обеспечьте свободное контролируемое движение спины. Не "висите" на рукоятках.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы и бицепсы бедер

C5-14 Выпад 2




Время	ЭТАП 1		
Отдых	30		
Частота	30		
Амплитуда	35		
Повторы	L		
Выполнение	1		
	статически		

ПРОЦЕДУРА
Стой одной ногой на платформе, а второй - на полу, согните ноги в коленях и голеностопе до достижения требуемой глубины выпада.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо и контролируйте ее положение при выполнении упражнения.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы и бицепсы бедер

C5-03 Отжимание 3



Время	ЭТАП 1		
Отдых	30		
Частота	30		
Амплитуда	35		
Повторы	L		
Выполнение	1		
	статически		

ПРОЦЕДУРА
Установите руки приблизительно на ширине плеч. Сгибайте руки в локтях для опускания тела.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Опускайтесь лишь до тех пор, пока можете контролировать положение тела. Держите спину прямо.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы груди, плеч и рук

C5-09 Отжимание на трицепс 4




Время	ЭТАП 1		
Отдых	30		
Частота	30		
Амплитуда	35		
Повторы	L		
Выполнение	1		
	статически		

ПРОЦЕДУРА
Сдвиньте бедра с края тренажера, расставив руки приблизительно на ширине плеч. Медленно опускайтесь, сгибая руки в локтях.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Не отводите бедра далеко от тренажера. Держите спину, шею и голову прямо.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Трицепс и мышцы плеч

РАССЛАБЛЕНИЕ

M5-08 Расслабление мышц плеч и шеи		1	
	Время	ЭТАП 1	
	Отдых	60	
	Частота	0	
	Амплитуда	35	
	Повторы	L	
Выполнение	1		
	пассивно		
<p>ПРОЦЕДУРА не двигая руки по платформе, чтобы рукам было удобно; не двигая руки по платформе, слегка отведите бедра назад, как бы пытаться увеличить расстояние по горизонтали между бедрами и руками.</p>		<p>СОВЕТЫ ТРЕНЕРА Выполняйте движение медленно, контролируя свои действия. Уменьшите амплитуду движений в плечевом суставе, если ощущение возникает только в передних мышцах плеча. Не касайтесь головой платформы.</p>	
		<p>"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..." Растяжение мышц спины и плеч</p>	

M5-09 Расслабление мышц верхней части тела		2	
	Время	ЭТАП 1	
	Отдых	60	
	Частота	0	
	Амплитуда	35	
	Повторы	L	
Выполнение	1		
	пассивно		
<p>ПРОЦЕДУРА Сядьте на пол спиной к платформе, поместив коврик между спиной и платформой.</p>		<p>СОВЕТЫ ТРЕНЕРА При необходимости зафиксируйте шею и голову.</p>	
		<p>"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..." Мышцы верхнего отдела спины</p>	

M5-02 Массаж четырехглавых мышц		3	
	Время	ЭТАП 1	
	Отдых	60	
	Частота	0	
	Амплитуда	35	
	Повторы	H	
Выполнение	1		
	пассивно		
<p>ПРОЦЕДУРА Начните упражнение, поместив переднюю сторону бедер на платформу.</p>		<p>СОВЕТЫ ТРЕНЕРА Слегка согните ноги в коленях, чтобы усилить воздействие на нижний отдел четырехглавой мышцы; верхняя часть тела не должна находиться на платформе.</p>	
		<p>"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..." Четырехглавые мышцы</p>	

M5-04 Массаж икроножных мышц		4	
	Время	ЭТАП 1	
	Отдых	60	
	Частота	0	
	Амплитуда	35	
	Повторы	H	
Выполнение	1		
	пассивно		
<p>ПРОЦЕДУРА Лягте на спину, поместив икры на платформу.</p>		<p>СОВЕТЫ ТРЕНЕРА Для большей глубины массажа скрестите ноги.</p>	
		<p>"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..." Икроножные мышцы</p>	

На тренажере Power Plate® My3™ частота неизменна: 35 Гц.

РАЗМИНКА

M5-02 Массаж четырехглавых мышц 1



ЭТАП 1		
Время	60	
Отдых	0	
Частота	35	
Амплитуда	L	
Повторы	1	
Выполнение	пассивно	

ПРОЦЕДУРА
Начните упражнение, поместив переднюю сторону бедер на платформу.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Слегка согните ноги в коленях, чтобы усилить воздействие на нижний отдел четырехглавой мышцы; верхняя часть тела не должна находиться на платформе.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Четырехглавые мышцы

P5-03 Растяжка четырехглавой мышцы 2



ЭТАП 1		
Время	30	
Отдых	0	
Частота	30	
Амплитуда	L	
Повторы	1	
Выполнение	пассивно	

ПРОЦЕДУРА
Двигайте бедра вперед до появления первых признаков напряжения в бедре.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Выполняйте движение медленно, контролируя свои действия.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы передней части бедра и четырехглавые мышцы

P5-01 Растяжка приводящей мышцы 3



ЭТАП 1		
Время	30	
Отдых	0	
Частота	30	
Амплитуда	L	
Повторы	1	
Выполнение	пассивно	

ПРОЦЕДУРА
Не сгибая ногу, находящуюся на платформе, перенесите вес тела на другую ногу и присядьте.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Выполняйте движение медленно, контролируя свои действия.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Приводящие мышцы (внутренняя сторона бедра)

На тренажере Power Plate® Му3™ частота неизменна: 35 Гц.

УПРАЖНЕНИЕ / МАССАЖ

M5-04 Массаж икроножных мышц 1



ЭТАП 1		
Время	60	
Отдых	30	
Частота	35	
Амплитуда	H	
Повторы	1	
Выполнение	пассивно	

ПРОЦЕДУРА
Лягте на спину, поместив икры на платформу.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Для большей глубины массажа скрестите ноги.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Икроножные мышцы

M5-07 Массаж предплечья 2



ЭТАП 1		
Время	60	
Отдых	30	
Частота	35	
Амплитуда	H	
Повторы	1	
Выполнение	пассивно	

ПРОЦЕДУРА
Положите всю руку на основание и расслабьте все мышцы руки.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Не вытягивайте мышцы плеча слишком сильно.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы плеч и рук

M5-02 Массаж четырехглавых мышц 3



ЭТАП 1		
Время	60	
Отдых	30	
Частота	35	
Амплитуда	H	
Повторы	1	
Выполнение	пассивно	

ПРОЦЕДУРА
Начните упражнение, поместив переднюю сторону бедер на платформу.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Слегка согните ноги в коленях, чтобы усилить воздействие на нижний отдел четырехглавой мышцы; верхняя часть тела не должна находиться на платформе.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Четырехглавые мышцы

M5-10 Массаж приводящей мышцы 4




ЭТАП 1		
Время	60	
Отдых	30	
Частота	35	
Амплитуда	H	
Повторы	1	
Выполнение	пассивно	

ПРОЦЕДУРА
Одна нога находится на платформе – внутренней поверхностью бедра, другая – на полу.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Для большего удобства используйте степ.

"ВЫ ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Приводящие мышцы (внутренняя сторона бедра)

M5-03 Массаж отводящей мышцы		5	
	Время Отдых Частота Амплитуда Повторы Выполнение	ЭТАП 1 60 30 35 Н 1 пассивно	
	ПРОЦЕДУРА Лягте боком на платформу, согнув колени, займите на полу удобное для Вас положение рукой.	СОВЕТЫ ТРЕНЕРА Для усиления эффекта в мышцах ног и бедрах вращайте бедра.	"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..." Отводящую мышцу (внешняя сторона бедра)

M5-01 Массаж бицепса бедра		6	
	Время Отдых Частота Амплитуда Повторы Выполнение	ЭТАП 1 60 30 35 Н 1 пассивно	
	ПРОЦЕДУРА Поместите бицепсы бедер и икры на тренажер, а тело - на степ.	СОВЕТЫ ТРЕНЕРА Вращайте бедра для усиления воздействия на их внутреннюю и внешнюю части.	"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..." Бицепсы бедра и икроножные мышцы

На тренажере Power Plate® My3™ частота неизменна: 35 Гц.

УПРАЖНЕНИЯ POWER PLATE®

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

C5-01 Приседания



ПРОЦЕДУРА
Присядьте, согнув ноги в коленях и голеностопе до достижения требуемой глубины приседания.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо; не "висите" на ручьятках.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы и бицепсы бедер

C5-05 Глубокий присед



ПРОЦЕДУРА
Присядьте, согнув ноги в коленях и голеностопе до достижения требуемой глубины приседания.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Обеспечьте свободное контролируемое движение спины. Не "висите" на ручьятках.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы и бицепсы бедер

C5-15 Присед с широко расставленными ногами



ПРОЦЕДУРА
Начните упражнение, поставив ноги шире плеч. Присядьте, согнув ноги в коленях и голеностопе, до достижения требуемой глубины приседания.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо. Не "висите" на ручьятках.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы и бицепсы бедер

C5-14 Выпад



ПРОЦЕДУРА
Стоя одной ногой на платформе, а второй - на полу, согните ноги в коленях и голеностопе до достижения требуемой глубины выпада.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо и контролируйте ее положение при выполнении упражнения.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы и бицепсы бедер

C5-13 Икроножные мышцы



ПРОЦЕДУРА
Встаньте на носки, слегка согнув ноги в коленях.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо; не "висите" на ручьятках.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Икроножные мышцы, четырехглавые мышцы, бицепсы бедер

O5-03 Тазовый мост



ПРОЦЕДУРА
Упираясь ногами в основание, приподнимите бедра.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
В первую очередь напрягайте ягодичные мышцы и бицепсы бедер.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Ягодичные мышцы, бицепсы бедер, мышцы нижней части спины

C5-16 Глубокое отжимание



ПРОЦЕДУРА
Сидя на краю платформы, поместите руки на ширине плеч и согните колени. Поднимайте бедра. Руки прямые. Напрягите мышцы плеч.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Не отводите бедра далеко от тренажера. Держите спину, шею и голову прямо.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы верхнего и среднего отделов спины

C5-03 Отжимание



ПРОЦЕДУРА
Установите руки приблизительно на ширине плеч. Сгибайте руки в локтях для опускания тела.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Опускайтесь лишь до тех пор, пока можете контролировать положение тела. Держите спину прямо.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы груди, плеч и рук

C5-09 Отжимание на трицепс



ПРОЦЕДУРА
Сдвиньте бедра с края тренажера, расставив руки приблизительно на ширине плеч. Медленно опускайтесь, сгибая руки в локтях.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Не отводите бедра далеко от тренажера. Держите спину, шею и голову прямо.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Трицепс и мышцы плеч

C5-11 Подъем на бицепс



ПРОЦЕДУРА
Напрягите бицепсы и мышцы предплечий, чтобы "загнуть" ремни.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо. Не поднимайте руки высоко.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Бицепсы, мышцы плеч и предплечий

C5-17 Тяга со сгибом



ПРОЦЕДУРА
Напрягите мышцы среднего отдела спины. Тяните ремни для увеличения напряжения в мышцах спины и рук.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Держите спину прямо. Не поднимайте руки высоко.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы среднего и верхнего отделов спины, мышцы рук

C5-18 Упор на плечи



ПРОЦЕДУРА
Упритесь руками в платформу. Спина прямая. Ноги чуть согнуты. Сгибайте руки в локтях, чтобы опустить тело.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Опускайтесь лишь до тех пор, пока можете контролировать положение тела. Держите спину прямо.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы плеч и рук

C5-19 Подъем перед собой



ПРОЦЕДУРА

Держите ремни прямыми руками, приподняв плечи на нужный угол. Старайтесь тянуть ремни вверх для увеличения напряжения.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

Отрегулируйте длину ремней или измените положение тела, чтобы обеспечить нужную амплитуду движений; держите спину прямо.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы плеч и основные группы мышц

C5-20 Подъем через стороны



ПРОЦЕДУРА

Держите ремни прямыми руками. Отводите плечи на требуемое расстояние. Активно тяните ремни на себя для увеличения напряжения.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

Отрегулируйте длину ремней или измените положение тела, чтобы обеспечить нужную амплитуду движений; держите спину прямо.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы плеч и рук

O5-07 Укрепление брюшного пресса



ПРОЦЕДУРА

Напрягайте пресс по мере сгибания спины.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

При необходимости зафиксируйте положение шеи; во время упражнения следите за положением спины.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы брюшного пресса

O5-01 Нижние мышцы брюшного пресса



ПРОЦЕДУРА

Займите положение Планка, предплечья – на платформе. По мере растяжки напрягайте мышцы брюшного пресса, ягодиц и бицепсы бедер.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

Удерживайте тело в устойчивом положении максимально прямо от шеи до ног.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы брюшного пресса

O5-08 Укрепление брюшного пресса стоя



ПРОЦЕДУРА

Напрягите мышцы брюшной стенки и рук, намереваясь отвести плечи назад.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

Удерживайте тело в устойчивом положении максимально прямо от шеи до ног.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы брюшного пресса

O5-06 Боковые мышцы брюшного пресса



ПРОЦЕДУРА

Лягте на бок, опираясь рукой, согнутой в локте, на платформу; скрещенные ноги находятся на полу. Поднимайте бедра вверх.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

Удерживайте тело в устойчивом положении максимально прямо от шеи до ног.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Боковые мышцы брюшного пресса, мышцы бедер, плеч

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

Р5-08 Растяжка бицепса бедра



ПРОЦЕДУРА

Не сгибая ноги, но и не фиксируя их жестко, отведите тазовую область назад и вверх, слегка отводя бедра назад.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

Держите спину прямо.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."

Икроножные, ягодичные мышцы и бицепсы бедер

Р5-03 Растяжка четырехглавой мышцы



ПРОЦЕДУРА

Двигайте бедра вперед до появления первых признаков напряжения в бедре.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

Выполняйте движение медленно, контролируя свои действия.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."

Мышцы передней части бедра и четырехглавые мышцы

Р5-09 Растяжка икроножной мышцы



ПРОЦЕДУРА

Придерживаясь за ручку тренажера, стоящую на полу ногу согните в тазобедренном суставе, не сгибая колена; пяткой другой ноги упритесь в платформу.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

Не отрывайте пятку от плиты.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."

Икроножные мышцы

Р5-01 Растяжка приводящей мышцы



ПРОЦЕДУРА

Не сгибая ногу, находящуюся на платформе, перенесите вес тела на другую ногу и присядьте.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

Выполняйте движение медленно, контролируя свои действия.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."

Приводящие мышцы (внутренняя сторона бедра)

Р5-07 Растяжка мышц плеча



ПРОЦЕДУРА

Встав боком к тренажеру, возьмите ремень, расположив руку в направлении платформы. Выворачивая плечи наружу, растягивайте мышцы руки, слегка наклоняйтесь вперед.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

Стойте близко к тренажеру и удерживайте равновесие.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."

Передние мышцы плеча

Р5-06 Растяжка грудной мышцы



ПРОЦЕДУРА

Поместите на платформу руку, согнутую в локте под углом 90 градусов. Медленно опускайте тело до ощущения напряжения в мышцах груди.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

Держите спину прямо.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."

Мышцы груди и передние мышцы плеч

МАССАЖ

M5-04 Массаж икроножных мышц



ПРОЦЕДУРА
Лягте на спину, поместив икры на платформу.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Для большей глубины массажа скрестите ноги.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Икроножные мышцы

M5-07 Массаж предплечья



ПРОЦЕДУРА
Положите всю руку на основание и расслабьте все мышцы руки.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Не вытягивайте мышцы плеча слишком сильно.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Мышцы плеч и рук

M5-02 Массаж четырехглавых мышц



ПРОЦЕДУРА
Начните упражнение, поместив переднюю сторону бедер на платформу.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Слегка согните ноги в коленях, чтобы усилить воздействие на нижний отдел четырехглавой мышцы; верхняя часть тела не должна находиться на платформе.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Четырехглавые мышцы

M5-10 Массаж приводящей мышцы



ПРОЦЕДУРА
Одна нога находится на платформе – внутренней поверхностью бедра, другая – на полу.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Для большего удобства используйте степ.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Приводящие мышцы (внутренняя сторона бедра)

M5-03 Массаж отводящей мышцы



ПРОЦЕДУРА
Лягте боком на платформу, согнув колени, займите на полу удобное для Вас положение рук.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Для усиления эффекта в мышцах ног и бедрах вращайте бедра.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Отводящую мышцу (внешняя сторона бедра)

M5-01 Массаж бицепса бедра



ПРОЦЕДУРА
Поместите бицепсы бедер и икры на тренажер, а тело - на степ.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА
Вращайте бедра для усиления воздействия на их внутреннюю и внешнюю части.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."
Бицепсы бедра и икроножные мышцы

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

M5-08 Расслабление мышц плеч и шеи



ПРОЦЕДУРА

Расслабьте плечевые суставы, чтобы рукам было удобно; не двигая руки по платформе, слегка отведите бедра назад, как бы пытаясь увеличить расстояние по горизонтали между бедрами и руками.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

Выполняйте движение медленно, контролируя свои действия. Уменьшите амплитуду движений в плечевом суставе, если ощущение возникает только в передних мышцах плеча. Не касайтесь головой платформы.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."

Растяжение мышц спины и плеч

M5-05 Расслабление мышц нижнего отдела спины



ПРОЦЕДУРА

Сядьте на пол спиной к платформе, поместив коврик или мат между спиной и платформой. Распрямите спину, прижимаясь ей к платформе.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

Отрегулируйте положение для получения желаемой точки соприкосновения.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."

Мышцы нижнего отдела спины

M5-09 Расслабление мышц верхней части тела



ПРОЦЕДУРА

Сядьте на пол спиной к платформе, поместив коврик между спиной и платформой.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

При необходимости зафиксируйте шею и голову.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."

Мышцы верхнего отдела спины

M5-06 Расслабление мышц спины



ПРОЦЕДУРА

Поместите на платформу коврик. Согнув колени, медленно выдыхайте и нагибайтесь вперед, округляя спину.

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

Выберите удобную амплитуду движений.

"Вы ДОЛЖНЫ ОЩУЩАТЬ..."

Мышцы спины и бедер

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

POWER PLATE® MY3™

Цвет	Серебряный металлик и черный
Максимальная нагрузка (вес)	120 кг
Средства управления	Удобный для пользователя дисплей
Частота	35 Гц
Предварительно настроенные интервалы времени	30 с или 60 с
Амплитуда равноускоренной импульсной нагрузки	Высокий и низкий уровни
Габаритные размеры тренажера (Ш x В x Г)	65 см x 150 см x 82 см
Габаритные размеры основания	69 см x 39 см
Масса	57 кг
Источник питания	90–260 В переменного тока, 50 / 60 Гц
Номинальная мощность	0,35 кВт (в рабочем режиме)
Сертификация	Изделие соответствует требованиям по сертификации CE и EMC (сертифицировано TUV), соответствует требованиям RoHS / WEEE, соответствует требованиям CCC



POWER PLATE® MY5™

Цвет	Серебряный металлик и чёрный
Максимальная нагрузка (вес)	136 кг
Средства управления	Удобный для пользователя интерактивный дисплей
Диапазон частот	30–40 Гц (с шагом 1 Гц)
Предварительно настроенные частоты	30, 35 и 40 Гц
Предварительно настроенные интервалы времени	30 с или 60 с
Амплитуда равноускоренной импульсной нагрузки	Высокий и низкий уровни
Габаритные размеры тренажера (Ш x В x Г)	68 см x 90 см x 150 см
Габаритные размеры основания	69 см x 59 см
Масса	104 кг
Источник питания	90–260 В переменного тока, 50 / 60 Гц
Номинальная мощность	0,35 кВт (в рабочем режиме)
Сертификация	Изделие соответствует требованиям по сертификации CE и EMC (сертифицировано TUV), соответствует требованиям RoHS / WEEE, соответствует требованиям CCC



ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

ВНИМАНИЕ! В ТРЕНАЖЕРЕ ОТСУТСТВУЮТ ДЕТАЛИ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ОБСЛУЖИВАНИЮ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕМ. ПО ВОПРОСАМ ОБСЛУЖИВАНИЯ ИЛИ УСТРАНЕНИЯ НЕИСПРАВНОСТЕЙ, НЕ ОПИСАННЫМ НИЖЕ, ПРОСЬБА ОБРАЩАТЬСЯ К ОФИЦИАЛЬНОМУ ПРЕДСТАВИТЕЛЮ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ ТЕХНИКИ POWER PLATE®. НЕВЫПОЛНЕНИЕ ДАННОГО ТРЕБОВАНИЯ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ФИЗИЧЕСКИМ ТРАВМАМ ИЛИ ПОВРЕЖДЕНИЮ ТРЕНАЖЕРА.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! ИЗМЕНЕНИЯ, МОДИФИКАЦИЯ И НЕОФИЦИАЛЬНОЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА ИЛИ ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИХ ПРИВОДИТ К АННУЛИРОВАНИЮ ГАРАНТИЙНЫХ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ ПО ИЗДЕЛИЮ.

- Перед проведением любых работ по обслуживанию обязательно отключите тренажер от сети и выждите не менее одной минуты.
- Очистка тренажера производится исключительно влажной тканью. Не используйте острые предметы, жесткие щетки, щелочные или кислотные чистящие средства, поскольку их применение приведет к повреждению лакированного покрытия.
- Не распыляйте чистящие растворы непосредственно на тренажер. Вместо этого смочите ткань и затем нанесите их на тренажер.
- К пластмассовым компонентам применяются только средства для полирования, специально предназначенные для пластмасс.
- Для очистки плиты, включая контурные коврики, используйте мягкую щетку, а не ткань.
- Очистка электрических компонентов выполняется только при помощи сухой ткани во избежание опасности поражения электрическим током или повреждения компонентов.

ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

- Перед проведением любых работ по поиску и устранению неисправностей обязательно отключите тренажер от сети и выждите не менее одной минуты.
- Если тренажер не работает, а дисплей консоли не подсвечен, проверьте подключение питания к тренажеру.
- Если все подключения питания выполнены верно, проверьте состояние автоматов защиты или плавких предохранителей в сети питания тренажера, чтобы убедиться в наличии напряжения в сетевой розетке.
- Если консольный дисплей тренажера светится, но платформа не вибрирует, отключите тренажер от сети, выждите не менее одной минуты, и затем проверьте подключение к двигателю тренажера, расположенное под опорной плитой тренажера.
- Если тренажер издает громкий треск, отключите его от сети, выждите не менее одной минуты и проверьте правильность крепления ножек.

ОПАСНО! POWER PLATE INTERNATIONAL НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯМ НЕ ПРЕДПРИНИМАТЬ ПОПЫТОК САМОСТОЯТЕЛЬНОГО РЕШЕНИЯ КАКИХ-ЛИБО ПРОБЛЕМ В ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ ЧАСТИ, КАСАЮЩИХСЯ ПОДАЧИ ПИТАНИЯ К ТРЕНАЖЕРУ. НАПРОТИВ, КОМПАНИЯ POWER PLATE INTERNATIONAL НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ К ИМЕЮЩЕМУ ДОПУСК К РАБОТАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ЭЛЕКТРИКУ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЮБЫХ ПРОВЕРОК И РЕМОНТНЫХ РАБОТ. РЕЗУЛЬТАТОМ НЕВЫПОЛНЕНИЯ ЭТИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ МОГУТ СТАТЬ СЕРЬЕЗНЫЕ ТРАВМЫ ИЛИ ПОВРЕЖДЕНИЕ ИМУЩЕСТВА.