

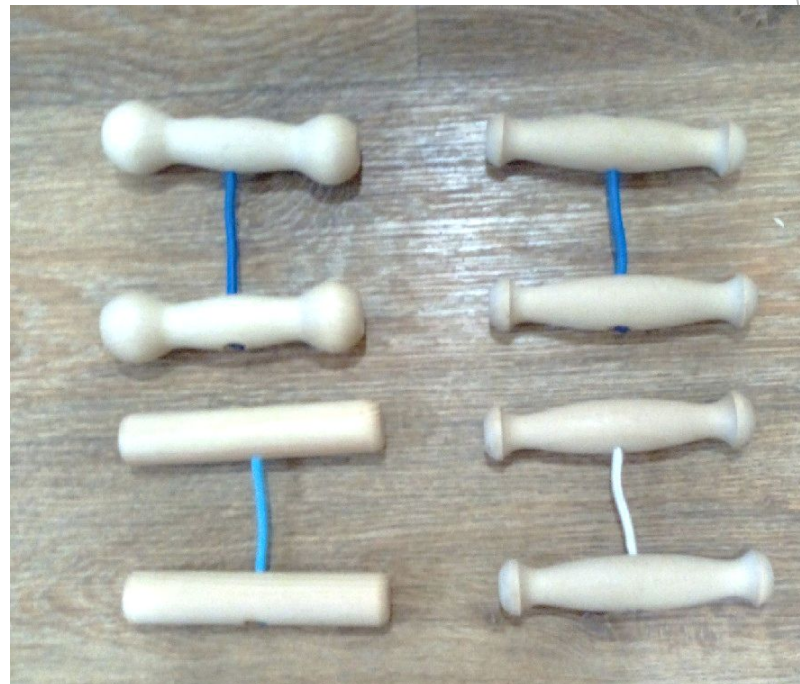
# Упражнения с мобильным тренажёром-эспандером «Самсон»

# Что такое тренажёр «САМСОН»?

Эргономичное, экологически чистое, индивидуальное и экономически выгодное средство.

Вы приобретёте хороший мышечный тонус, настроение, а если всё таки стрессовая ситуация наступит, легко справитесь с ней.

Занимаясь гимнастикой дома, вы станете примером для близких, и они, видя ваши превосходные результаты, с удовольствием будут заниматься гимнастикой - ни что так не вдохновляет как личный пример.



# Что представляет комплекс упражнений?

Упражнения комплекса естественны и поэтому быстро осваиваются. Требуется всего два занятия в день по 10-15 минут, чтобы создать интенсивную физическую нагрузку для всего организма. Тем самым создаётся баланс между потреблением калорий и их сжиганием. Приобретённая мышечная масса сжигает калории даже в состоянии покоя.

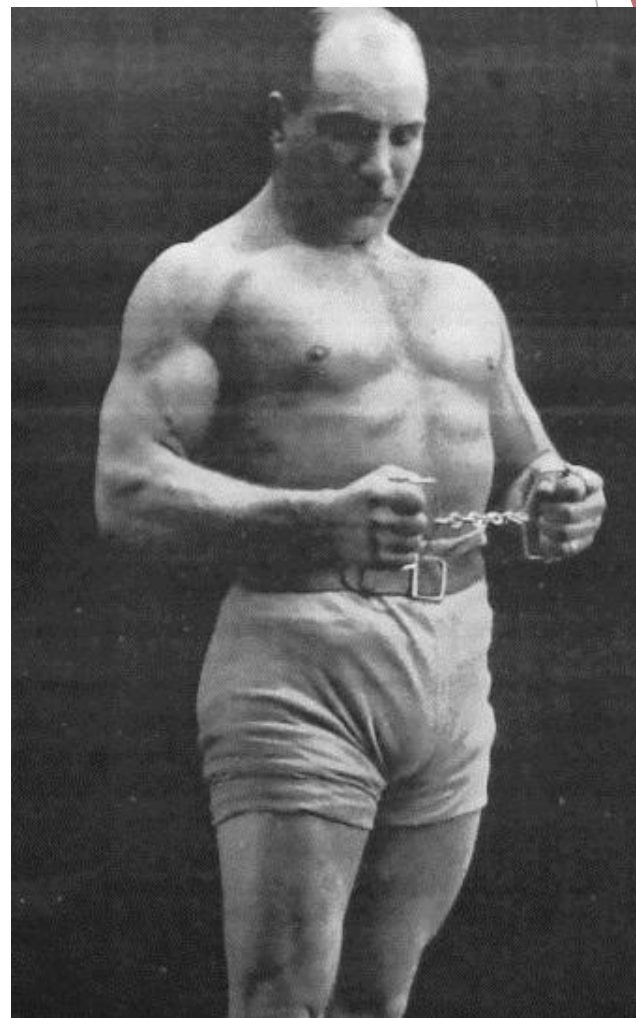
Упражнения системы позволяют при минимальной нагрузке на позвоночник укрепить мышечный корсет, развить гибкость и чувство равновесия, улучшить осанку



# Минута истории

Статические упражнения для развития силы применял в своих тренировках великий русский атлет, артист цирка А.Засс (1888-1962год) А.Засс, не смотря на свой небольшой вес и рост, имел огромную силу.

Рекомендуем прочитать книгу «Железный Самсон» Достоинства этих упражнений- Экономия времени. Изометрические упражнения вследствие своей быстротечности не так утомляют человека, как обычные динамические упражнения, после которых тренируемым мышцам требуется отдых не менее суток. Следовательно, время на отдых во время занятий изометрическими упражнениями уменьшается, что позволяет уделять данным упражнениям в два раза больше времени.





# Суть упражнений

Сущность упражнений заключается в том, что приходится выполнять максимальное усилие или усилие от 10%-до максимума в течение нескольких секунд противодействуя сопротивлению. В отличие от динамических упражнений, в упражнениях изометрических в момент максимального напряжения сокращения мышцы и изменения ее длины не происходит. Благодаря тренажёру можно заставить мышцы преодолевать максимальное сопротивление и испытывать максимальное напряжение в наиболее эффективной фазе движения.

**ВОЛШЕБНЫЕ ПАЛОЧКИ**  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР

уникальный тренажер для всей семьи

1. Физическое и психическое здоровье.  
2. Увеличение объема и силы мышц.  
3. Оптимальная физическая и умственная работоспособность.  
4. Хорошая координация движений.  
5. Сжигание лишнего жира и нормализация массы тела.  
6. Оптимальный уровень обмена веществ.  
7. Оптимальное функционирование сердечно-сосудистой системы.  
8. Устойчивость к стрессам.  
9. Подвижность суставов.  
10. Ровное хорошее настроение и уверенность в себе.

Тренажер, который всегда с тобой!

# Правила гимнастики

ваш предмет - это ваше тело, поэтому не рвите верёвку тренажёра - просто создавайте плотную телесную волну.

- дышите спокойно, не напрягая дыхание при усилии, упражняйтесь на фоне спокойного дыхания
- силовая волна должна охватывать все тело, от подошв до рабочего снаряда; при этом как бы вжимайтесь телом в усилие - это позволит увеличить объем связи мышцы-сухожилий-сустава
- волна должна быть хорошей: плавно-упругий вход, усиление без разрывов до довольно высокого максимума плотности, плавно-спокойный выход
- развивайте природную силу добродушия: минус нервы, минус результат, плюс объемная телесная волна - так вы избежите всех "опасностей", включая головную боль и выступание вен
- напрягли силу - отпустили, слушаем восстановление силы с наваром; навар - это новая энергия, вам ее осознать нечем, поэтому ориентируемся на восстановление + ощущение неопределенности, сопровождающее приход силы
- выполняем упражнение 1-5 раз со стандартными паузами от 30 до 90 секунд; при более мощных усилиях, возможно понадобятся более длинные паузы от 3-5 до 10 минут (поэкспериментируйте)

# Всё должно быть в меру!

Если дыхание углубляется, сердце заколотилось, силовая волна рвется или проявляет телесный дискомфорт - значит необходимо остановиться и успокоится, уменьшить усилие, промассировать - прочувствовать дискомфорт ласковой волной

- не спешите, пусть общая длительность, величина усилия и длительность максимума развиваются естественно; начните с коротких 2-5 секундных напряжений, а в более длинные входите поплавно
- в тонизирующем-ежедневном режиме выберите 5-8 любимых упражнений и выполняйте их в 1-3 напряжения с усилием в 60-90-75% (примерно)
- силовая полная тренировка должна совершаться не более 2 раз в неделю и занимать не более часа; здесь для 5 повторов можно ориентироваться на следующие усилия - 75-90-95-90-75% от довольного максимума
- ежедневные напряжения лучше сочетать с настройкой на день или задачу, силовые тренировки лучше настраивать на образ недели или цели

# Растяжка

Стречингом называют комплекс специальных упражнений, предназначенных для растягивания и придания эластичности и гибкости нашим суставам и связочному материалу. Растягивание снижает риск травматизма, так как подготавливает мышцы, связки и суставы к работе в оптимальном режиме. Движения в стретчинге выполняются медленно и осторожно, так как резкие, рывковые движения наверняка приведут к травме. На выполнение каждого упражнения затрачивайте в среднем 1 минуту, хотя противопоказаний к более длительному выполнению этих упражнений нет. Упражнения выполняются в конце основной тренировки





# Залог успеха

Главным принципом занятий ТРИУМФ являются систематические тренировки и постепенность наращивания нагрузки. При занятиях реже двух раз в неделю, на первом этапе тренировок, их эффективность резко падает. Тренировки «ТРИУМФА» лучше проводить не раньше чем через 2–3 часа после приема пищи. Питаться рекомендуется не раньше чем через 40 минут после тренировки. Вечерние тренировки заканчивайте за 2 часа до сна, чтобы успело пройти эмоциональное возбуждение. Не стоит обманывать себя, так как сила и выносливость увеличиваются только при таких мышечных нагрузках, которые приводят к утомлению. Не работайте вхолостую, ваши мышцы должны преодолевать сопротивление в каждом повторе каждого подхода, каждого упражнения.



# Культура питания

Соблюдайте культуру питания. Это не диета. Есть можно всё, главное, чтобы было сбалансированное питание. Физическая и умственная нагрузки являются одним из основных факторов поддержания здоровья, профилактики и лечения заболеваний. Физические упражнения создают баланс между потреблением и сжиганием калорий. Мы не будем в этой книге уделять много внимания вопросу питания. Просто дадим некоторые рекомендации.

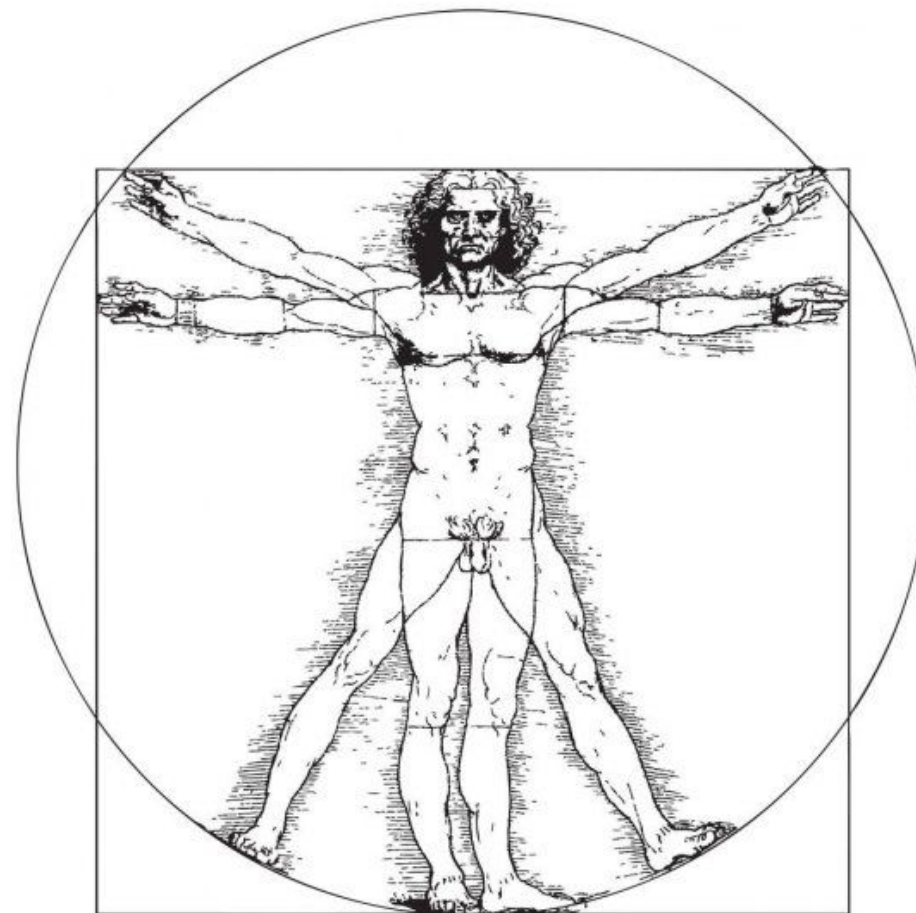
*Старайтесь меньше кушать хлеба и мучных изделий, меньше сахара и сладкого.*

*Особенно не перегружайте свой желудок во время праздников и дней рождений.*



# Заключение

За минимальное время занятий вы получите максимальный результат.  
Высокий коэффициент полезного воздействия естественными для организма упражнениями.  
Мобильность и автономность-возможность заниматься всегда и везде.  
Возможность методом подбора, моделирования нагрузки и амплитуды движения, найти именно те упражнения, которые наиболее подходят для вас.  
Пробуйте!  
Выполните одно- два упражнения , почувствуйте свои мышцы, своё тело , свой организм и они подскажут вам правильное решение.  
Для вас откроются новые возможности...



**Спасибо за внимание!**

The background features a series of overlapping, semi-transparent triangles in various shades of blue and red, creating a dynamic, abstract geometric pattern on the right side of the slide.