

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА КИСТЕВОГО ГИРОСКОПИЧЕСКОГО

Уникальный тренажер, основным рабочим элементом которого является гироскоп, предназначен для тренировки мышц кисти, предплечья, плеча, для восстановления связок после переломов и вывихов, для профилактики и лечения туннельного синдрома, болезней суставов. Активно используется для тренировок спортсменами в тех видах спорта, где требуется гибкость, подвижность кистей: настольный теннис, гольф, хоккей и т. п., а также людьми с такими профессиями, как музыканты, IT-специалисты и др. Вообще же, занятия с гироскопическим тренажером – это не только реальная тренировка для мышц, но и довольно увлекательный процесс. Во многих странах мира даже проводятся соревнования, где победителем становится участник, “выжавший” из ротора максимальное количество оборотов.

В отсутствии необходимости детального объяснения принципа действия гироскопа, можно сказать, что нагрузка в тренажере создается за счет работы центробежной силы и сил инерции, противодействующих внешнему воздействию, в данном случае вращению гироскопа. Величина нагрузки регулируется количеством оборотов ротора гироскопа и амплитудой круговых вращений. Начинайте занятия с кистевым тренажером осторожно и медленно, 1–2 поворота в секунду, при этом помните, что вращательные движения должны производиться в одной плоскости. При правильном выполнении упражнений будет слышен характерный ровный гул, издаваемый вращающимся ротором, в противном случае будут слышны постукивания гироскопа о корпус. Наибольшее ускорение ротора гироскопа и, соответственно, наибольшая нагрузка достигается, когда тренажер крепко удерживается, а его вращение поддерживается постоянными круговыми движениями с малой амплитудой.

Запуск ротора тренажера осуществляется шнурком или быстрым скользящим движением пальца. Вставьте конец шнурка в отверстие в роторе, и, вращая его, накрутите шнурок на ротор, оставив при этом отрезок шнурка длиной 7–8 см свободным. Затем быстрым движением дерните шнурок, скорость вращения при этом должна быть около 3 тыс. об/мин. Запустив ротор, переверните тренажер таким образом, чтобы открытая, не защищенная пластиковым корпусом часть ротора смотрела вниз, в землю.

Тренажер снабжен светодиодами, загорающимися при вращении ротора. Максимальная скорость вращения ротора 12000 об/мин. Для надежной фиксации тренажера в руке предусмотрен пояс из гипоаллергенной нескользящей резины.

ВНИМАНИЕ!

- Устройство нельзя смазывать, т.к. сила трения имеет огромное значение в работе гироскопа.
- Предохраняйте тренажер от ударов и попадания внутрь корпуса мелких предметов.
- Не прикасайтесь к вращающемуся ротору, при больших скоростях его вращения можно получить ожог.

Базовые упражнения с тренажером

Тренировка мышц кисти и предплечья (рис. 1)

Возьмите тренажер в руку и плотно обхватите его ладонью, открытая часть ротора при этом должна смотреть вниз. Вращайте тренажер в одной плоскости, попеременно по часовой стрелке и против. Для правильного выполнения упражнения важно совершать круговые движения только кистью, плечо и предплечье при этом должны оставаться неподвижными.



Рис. 1

Регулярное выполнение упражнения способствует укреплению мышц кисти и предплечья, улучшению подвижности суставов и восстановлению подвижности суставов после перенесенных травм, профилактике кистевого туннельного синдрома.

Тренировка мышц кисти (рис. 2)

Данное упражнение выполняется аналогично предыдущему с тем лишь отличием, что тренажер нужно крепко удерживать кончиками пальцев, расположив их на резиновой нескользящей накладке. Обязательно контролируйте, чтобы вращение тренажера осуществлялось только за счет движений кистью, плечо и предплечье должны оставаться неподвижными. Выполняя упражнение, будьте осторожны, т.к. при достижении ротором больших скоростей вращения возникает опасность потери контроля, что может привести к чрезвычайным ситуациям.

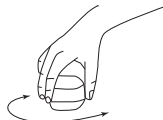


Рис. 2

Регулярное выполнение упражнения способствует укреплению мышц кисти, развивает цепкость пальцев, делает суставы кисти более гибкими и подвижными.

Тренировка мышц предплечья (рис. 3)

Возьмите тренажер в руку и плотно обхватите его ладонью, открытая часть ротора при этом должна смотреть вниз. Исходное положение – рука полусогнута в локте и находится на уровне талии. Начинайте вращать тренажер в одной плоскости, попеременно по часовой стрелке и против. Для правильного выполнения упражнения важно совершать круговые движения только предплечьем, кисть и плечо при этом должны оставаться неподвижными.



Рис. 3

Регулярное выполнение данного упражнения способствует укреплению мышц бицепса и предплечья, улучшению подвижности и гибкости локтевого сустава, в том числе и после перенесенных травм или заболеваний.