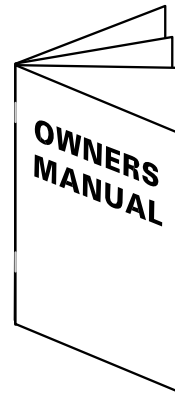


ИНСТРУКЦИЯ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ВАШЕГО РУКОВОДСТВА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

- 1. Распечатайте все страницы. Не смешивайте их.**
- 2. Убедитесь, что все страницы уложены печатной стороной вверх с титульной страницей на стопке.**
- 3. Возьмите лист сверху стопки и положите печатной стороной вниз. Верните на место в стопке.**
- 4. Повторите Шаг 3 для всех листов стопки.**
- 5. Сложите стопку в два раза, как показано.**
- 6. Если необходимо, скрепите по центру.**





ОБЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Общая программа физической подготовки - это не только упражнения и правильное питание. Это концепция физической формы для жизни, которая идет рука об руку со здоровым образом жизни. Это включает регулярные проверки, упражнения, хорошие привычки в питании.

Общая программа физической подготовки включает три части:

- 1) Занятия аэробикой для сжигания калорий.
- 2) Силовые упражнения для тонизирования и формирования мускулатуры, увеличения скорости обмена веществ и укрепления костей.
- 3) Безопасная и здоровая диета. (Обратитесь к прилагаемому буклету Диета)

Эксперты по здоровью рекомендуют занятия аэробикой и силовые упражнения для достижения сбалансированного состояния здоровья. Улучшая ваше аэробное соответствие, укрепляется сердце и легкие, повышаете выносливость и можете безопасно сбросить лишний вес. Силовые упражнения улучшают мышечный тонус, обеспечивая способность сжигания жира при ускорении метаболизма. Ваше тело сжигает больше калорий даже во время отдыха. При комбинировании аэробных разминок с силовыми упражнениями сжигается больше калорий по сравнению с выполнением только аэробики.

Тренировки с Slam Man помогут в выполнении двух первых частей полной программы физической подготовки, однако немаловажна и низкокалорийная здоровая диета. Проконсультируйтесь со своим врачом о соответствующей диете. Здоровые предпочтения в еде и упражнения помогут вам достигнуть своей цели. Рекомендуем следовать диетическим рекомендациям, одобренным американским Министерством сельского хозяйства и американским Министерством здравоохранения и соц. обеспечения. Эти рекомендации содержатся в Пищевой пирамиде.

Начинаясь с основания пирамиды, вы должны получать 6 - 11 порций в день хлеба, злаков, риса и макаронных изделий. Вы должны получать 3 - 5 порций в день из группы овощей, и 2 - 4 порции из группы фруктов. Вы должны получать 2 - 3 порции молока, йогурта и сыра, а также мяса, птицы, рыбы, бобовых, яиц и орехов. Как можно меньше сладкого и жирного



REV. 6/98

УХОД И ХРАНЕНИЕ

Slam Man разработан с учетом минимально необходимого обслуживания. Чтобы гарантировать это, рекомендуем выполнять следующее.:

- Содержите Slam Man в чистоте, вытирая пот, пыль или другие загрязнения мягкой чистой тканью после каждого использования.
- Храните Slam Man вне доступа детей.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

Вначале программы упражнений выберите подходящее время и затем строго придерживайтесь его. Постарайтесь заниматься с Slam Man три раза в неделю, затем постепенно повышая до четырех или пяти занятий в неделю. Выберите время, когда чувствуете себя энергичными, когда вас не отвлекают, и после приема тяжелой пищи прошло приблизительно 2 часа.

Перед тренировкой с Slam Man важно посмотрите видео, для ознакомления с ударами и движением ног. После изучения всех упражнений вы можете приступать к различным упражнениям, которые запрограммированы в Slam Man .

Советы по мотивации

Сохраняйте мотивацию и интерес запомнив данные простые советы :

- Установите для себя цели, многообещающие, но реалистичные. Помните, может потребоваться несколько недель, чтобы выполнить всю разминку легко, или до наступления изменений в вашем весе или уровне здоровья. Пятиминутное упражнение, выполняемое несколько раз в день может изменить ваше здоровье. Разбейте общие цели на небольшие шаги.
- Контролируйте свой уровень с помощью таблиц, приведенных в конце данного буклета.
- Празднуйте свои успехи - даже маленькие! Поощряйте и чаще награждайте себя при достижении целей.
- Делайте большие шаги с разгона. Если Вы пропускаете день в своем списке (или даже неделю), не поздно наверстать упущенное. Если вы не можете придерживаться своих целей, пересмотрите их, насколько они реальны. Внесите необходимые изменения.

— 5

ТРЕНИРОВКИ С ТРЕНАЖЕРОМ SLAM MAN СОСТОЯТ ИЗ ТРЕХ ЭТАПОВ:

Разминка

Во избежание травмирования и повышения эффективности рекомендуем начинать тренировку минимум с пятиминутной разминки, постепенно повышающей ваше сердцебиение и разогревающей мышцы. Вы можете выполнять тренировку с замедленного повтора основных упражнения с ослабленным диапазоном движения. Такой тип разминки показан в видео-курсе.

Аэробика и упражнения мышечного тонуса

Для достижения необходимых результатов после разминки необходимо заниматься 15- 20 минут бокс аэробикой с Slam Man. Придерживайтесь данного уровня в соответствии с текущим уровнем физической подготовки и прогрессируйте на комфортном уровне. При повышении уровня физической подготовки можете постепенно увеличить длительность тренировок до 30 минут за неделю. Начните с 2 или 3 разминок в неделю. Если ваша цель похудение, вы можете постепенно увеличить количество тренировок до 5 или 6 в неделю.

После достижения комфортного уровня можно разнообразить тренировки. Переменные тренировки означают чередование коротких периодов бокса высокой интенсивности (использующий сильные амплитудные удары и большой диапазон перемещения ног) с периодами более бокса низкой интенсивности (только верхняя часть тела). При выполнении упражнений высокой интенсивности, вы будете работать на уровне, который является предельным в целевой зоне сердечного ритма. Упражнения низкой интенсивности соответствуют нижнему уровню целевой зоны сердечного ритма.

Контролируйте свой сердечный ритм в течение всей тренировки. Это поможет вам сохранять высокий уровень нагрузки, который является безопасным и послужит ориентиром в продвижения к улучшению здоровья. Рекомендации по определению зоны сердечного ритма См. на странице 8.

Существует три переменные, которые помогут вам контролировать интенсивностью тренировок Slam Man и сохраняют уровень сердцебиения в безопасных пределах.

- Скорость тренировки. Вы можете выбрать один из трех различных уровней, запрограммированных в Slam Man. Начните Уровня 1, который имеет самую низкую скорость. По мере того, как разминка на таком уровне становится легче, переходите к Уровням 2 и 3.

ПРОСТОЙ ПРИМЕР РАБОТЫ С SLAM MAN

Данный пример поможет ознакомиться с последовательностью световых сигналов, используемых в Программе I, и попробовать ряд силовых ударов, которые могут использоваться с данной программой. Помните, существует множество последовательностей ударов в каждой программе. Данная тренировка научит вас последовательности из 15 ударов. После достижения комфортного уровня вы можете использовать различные удары в любое время

Начните с выставленной вперед левой ноги и левой плеча (это Классическая позиция). Поставьте руки в позицию Пирамида.

**Примечание:* После изучения Программы I в классической позиции, поменяйте стойку на Левшу, и поменяйте направления лево/право, как показано ниже.

МИГАЮЩИЙ СВЕТ

1. Левый глаз
2. Правый глаз
3. Центр живот
4. Левый глаз
5. Левый глаз
6. Правый глаз
7. Левый глаз
8. Рот
9. Левый глаз
10. Левый глаз
11. Центр живот
12. Правый верх ребер
13. Центр. живот
14. Левый верх ребер
15. Рот

СООТВЕТСТВ. УДАРЫ

- Левый удар
- Правый сильный удар
- Левый удар
- Левый удар
- Левый удар
- Правый сильный удар
- Левый удар
- Right power punch
- Левый удар
- Левый удар
- Правый сильный удар
- Правый апперкот
- Левый апперкот
- Правый апперкот
- Правый хук

Комбинирование ударов

Боксеры обычно используют комбинации ударов. Эти комбинации позволяют Вам выполнять 3 - 4 быстрых удара. Определенные движения ударов сочетаются с другими ударами. После достижения свободного уровня выполнения отдельных ударов, описанных в руководстве, отработайте следующие последовательности и комбинации.

*Примечание: Изучите все последовательности для обеих сторон тела. В комбинациях ниже, Л= Левый и П = Правый.

Данные комбинации выполняются в классической стойке, при выставленном левом плече и левой ноге. При достижении хорошего уровня выполнения поменяйте положение, выставив правое плечо и правую ногу. Полностью измените указания для "Л" или "П".

Комбинация 1: Л-джэб, Л-джэб, П панч

Комбинация 2: Л-джэб, П панч , Л хук

Комбинация 3: Л апперкот, П апперкот, Л хук

Комбинация 4: Л-джэб, Л-джэб, П панч , Л апперкот

Комбинация 5: Л-джэб, П панч , Л апперкот, П апперкот Комбинация 6: Л-джэб, Л-джэб, П панч , Л хук

- *Уровень нагрузки на нижнюю часть тела (работа ног) при выполнении упражнений.* Добавление активных действий, таких как "уклонение" или "подныривание" требуют большого напряжения мышц бедер и ног. При одновременном выполнении с ударами интенсивность тренировки возрастает. Для снижения интенсивности выполняйте удары без работы ногами.
- *Тип используемого удара.* По мере изучения правильной техники ударов вы также научитесь определять тип удара в зависимости от цели на тренажере Slam Man. Такие удары как силовой удар и апперкот требуют больше усилий, чем такой удар как джэб. Использование различных ударов варьирует интенсивность тренировки.

Отдых

В конце тренировки бокс-аэробики перейдите к легким боксиующим движениям (как при разминке), и замедлите амплитуду движения и темп. Постепенно замедляйтесь до остановки и завершите тренировку мягкими растягиваниями. Это позволит постепенно снизить сердечный ритм до нормального уровня. Отдых и растяжки показаны в видео-курсе.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЫ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Эффективная аэробная тренировка, которая улучшит вашу физическую форму и состояние здоровья, требует упорного выполнения упражнений при повышенном пульсе и нагрузке на легкие. Данный уровень может находиться в области от 50% до 80 % вашего максимального сердцебиения и называется целевой зоной сердечного ритма. Если вы плохо знакомы с данными упражнениями или имеете плохую физическую форму, 50 - 60 % будет достаточно для развития сердечно-сосудистой системы. Атлет в хорошей физической форме может проводить тренировки на уровне 80% - 85 % .

Используя сердечный ритм как индикатор уровня физической подготовки, обеспечивается контроль нагрузки. При недостаточной тренированности, потребуется меньшая нагрузка для достижения целевой зоны сердечного ритма. При повышении уровня нагрузки сердечнососудистой системы и повышении выносливости.

На схеме показаны прогнозируемые минимальные и максимальные зоны сердечного ритма. Для использования схемы найдите свой возраст и соответствующие зоны максимального и минимального сердечного ритма.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Для определения уровня сердцебиения используйте один из следующих методов:

- Остановите выполнение упражнения для измерения пульса на запястье. Посчитайте пульс за десять секунд и умножьте на шесть. Сверьтесь со схемой для проверки соответствующего диапазона.
- Используйте электронный кардиомонитор. При этом не обязательно прекращать тренировку.

Помните, приведенные диапазоны сердечного ритма имеют ориентировочные значения. Независимо от уровня сердцебиения при упражнениях, необходимо замедлить ритм при отдыхе или невозможности произнести короткую фразу.

Кроме того, помните, во время интервальной тренировки уровень вашего сердечного ритма может превышать максимальную норму 80%. Это может произойти из-за повышенной нагрузки. При возобновлении аэробики сердечный ритм вернется в нормальную зону сердечного ритма.

ЦЕЛЕВАЯ ЗОНА ПУЛЬСА

Возр	Мин	Макс
20	100	160
22	99	158
24	98	157
26	97	155
28	96	154
30	95	152
32	94	150
34	93	149
36	92	147
38	91	146
40	90	144
45	87	140
50	85	136
55	83	132
60	80	128
65+	77	124

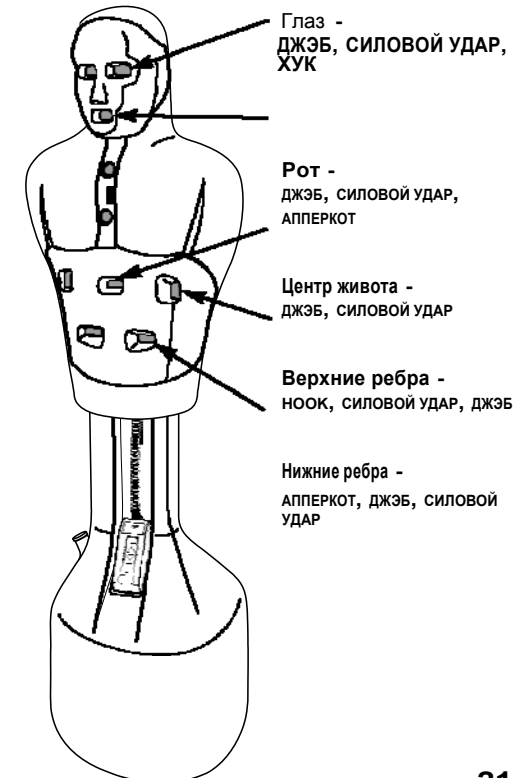
ПРОГРЕСС

Существует множество вариантов прогрессирования с тренажером Slam Man :

1. Придерживайтесь одной программы и повышайте скорость ударов переходя к Уровню 2 или 3 .
2. Придерживайтесь одной программы и уровня, но увеличивайте длительность тренировки. Увеличивайте программу с приростом в шесть минут (3 минуты на удары и 3 минуты на кардио-упражнения).
3. Измените программу. Вы можете выбрать одну из 4 программ, которые используют повторяющиеся последовательности с 15 сигналами или случайную программу. При изучении новой программы, начните со скорости ударов Уровня 1, до достижения комфортного уровня выполнения.
4. Изменяйте время силовых и кардио упражнений. После установки полного времени программы вы можете изменять время для каждого подхода. Вы можете увеличить время для ударов (4 минуты ударов/ 2 минуты кардио за подход) или время на кардио упражнения (2 минуты удары/4 минуты кардио за подход).
5. Изменяйте программу при каждом подходе. Это означает, что необходимо установить таймер на 6 минут. После завершения подхода снимите перчатки и переустановите новую программу, уровень и длительность подхода. Вы можете контролировать уровень, программу и время для каждого подхода)..

Выбор ударов

Для каждой цели на тренажере Slam Man некоторые удары будут более эффективны, чем другие. Используйте показанную схему для ознакомления с целями ударов.



ТРЕНИРОВКА С ТРЕНАЖЕРОМ SLAM MAN

После сборки тренажера Slam Man и отработки ударов и работы ногами вы готовы к тренировке !

После разминки, как показано в видео-курсе, запрограммируйте электронный блок как описано в руководстве по эксплуатации. *Начните с Программы I, Уровень 1 и 18-минутного сеанса.* (Установив изначальное время боксирования вы избежите иметь необходимости часто снимать перчатку для сброса электронного блока). Данный 18-минутный сеанс соответствует 3 раундам боксирования. Раунд это 3-минутный сеанс боксирования с последующим 3 минутным сеансом кардио нагрузки (аэробики).

Раунд 1/Удары: Нажмите кнопку "start". После 3 - 4 длинных звуковых сигналов на тренажере появится подсветка целей вспышками, совпадающими с более короткими звуковыми сигналами. Выполняйте удары по каждому источнику света при вспышке. Используйте схему на следующей странице для определения лучших ударов для соответствующих целей. Вы заметите, что имеется последовательность с 15 вспышками, которая повторяется много раз в каждой программе. Как только вы запомнили последовательность для Программы I и можете предугадывать где вспыхнет следующая подсветка, можете переходить к Уровню 2 или 3, которые ускоряют последовательность ударов и делают разминку более сложной. (Помните, каждая программа использует *различную* последовательность сигнальных подсветок). Продолжайте выполнять удары в течение 3 минут. Ваш таймер будет отсчитывать 18 минут в обратном порядке. Когда на таймере отобразиться "15 минут", переходите к 3-минутному кардио сеансу.

Данный кардио сеанс даст возможность вашим рукам отдохнуть от ударов, однако сжигание жира и калорий продолжится.

Раунд 1/Кардио: В течение 3 минут важно продолжать работу ногами. В видео-курсе показано множество упражнений кардио-стимуляции. Вы можете практиковать уклонение и подныривание (представьте, что Slam Man отвечает на удары!) или отпрыгивайте из стороны в сторону. Возьмите воображаемую скакалку и прыгайте как боксер. Если хотите, выполняйте движения "воздушного боксирования" верхней частью тела. Это позволит практиковать удары и работу ногами без контакта с тренажером Slam Man. При отображении на таймере 12 минут переходите к Раунду 2 .

Вокруг 2 и Раунд 3: Продолжайте 3 минутные сеансы ударов и 3 минутные сеансы кардионагрузки. В данной тренировке вы получите 3 раунда боксирования. По истечению установленного времени необходимо выполнить растяжку как показано в видео-курсе .

НАЧАЛО

Следующие инструкции подготовят вас к изучению ударов и работе ногами с тренажером Slam Man :

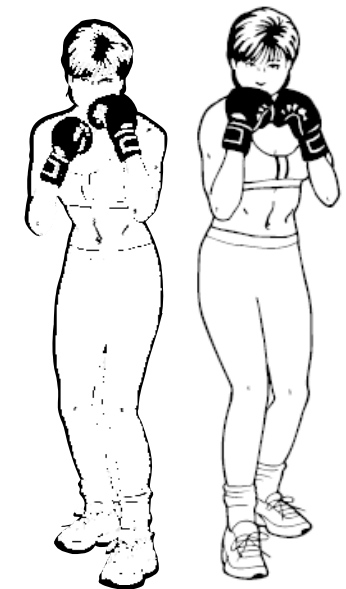
- После установки Slam Man и заполнения его песком, убедитесь, что он установлен на твердой ровной поверхности с достаточным свободным пространством.
- Отрегулируйте необходимую высоту Slam Man ослабив скобы и перемещая их вверх или вниз. Затяните винты после настройки. Установите высоту Slam Man соответствующую вашему росту. Затем вы сможете увеличить или уменьшить рост оппонента.
- Перед боксированием снимите все украшения и наденьте боксерские перчатки. Важно всегда надевать боксерские перчатки для защиты рук. Наденьте перчатки застегните застёжки липучки на запястьях .
- По мере обучения более сильным и точным ударам можете использовать бинты для большей защиты. Ручные бинты оборачиваются вокруг рук и суставов перед надеванием перчаток. Ручные бинты могут приобретаются в спортивных магазинах и содержат указания по правильной намотке.
- Попробуйте аккуратно сжимать кулак на каждой руке. Это положение руки для каждого удара. При сжатии кулака держите большой палец в стороне от остальных. Ваша перчатка автоматически создаст соответствующую форму кулака.

БАЗОВАЯ БОКСЕРСКАЯ СТОЙКА И ПОЗИЦИЯ ПИРАМИДА

Базовая боксерская стойка

Поставьте ноги на ширине плеч, слегка согните колени. Если вы правша, выставьте левую ногу в положение 12:00, а правую ногу в положение 2:00. Распределите массу тела по центру (будьте в состоянии готовности!) так, чтобы ваши удары выполнялись с силой. Подайте плечи вперед и опустите подбородок для максимальной защиты лица. Это называется *Классическая стойка*. Если вы левша, выставьте вперед другую ногу. Данная стойка называется *Левша*. Рекомендуем изучить все удары в классической стойке и в стойке левша

для развития балансировки на обеих сторонах тела.



Классическая Левша

Ваше туловище должно быть повернуто к Slam Man на 3/4. Никогда не выставляйте бедра или плечи к противнику. (В реальной борьбе это дало бы Вашему противнику большую цель и большее преимущество для выполнения удара). Необходимая стойка достигается при установке ноги по направлению к Slam Man. Данная нога будет называться ведущей.

Позиция пирамида

Теперь согните локти и поднимите кулаки до уровня челюсти. Направьте локти вниз и прижмите их к ребрам. Боксируя ваши кулаки должны остаться в этой позиции *Пирамида*, пока не будет выполняться настоящий удар. Позиция *Пирамида* дает возможность защитить лицо и является начальной и конечно стойкой при каждом ударе..



PYRAMID POSITION

Разминка

Тренировка начинается с разогревающей разминки, которая включает замедленные удары и движения ногами. Это позволит проверить и отработать правильную технику для каждого удара, при этом разогревая мышцы. Движение ногами улучшит координацию и улучшит общий разогрев тела. Данное ритмичное движение должно сопровождаться коротким периодом растяжки. Разминки и растяжка показана в видео-курсе.

5. Нажмите кнопку MODE для перехода к следующему режиму. Режим таймера.

В режиме таймера: нажмите кнопки ? ▲ для выбора длительности занятия. Изменение времени происходит в минутах.

6. Нажмите кнопку START/STOP для начала раунда с последовательностью из 15 ударов по выбранной программе. Занятие повторяется до нажатия кнопки Start/Stop или до остановки таймера.

7. В любое время пользователь может нажать кнопки ? ▲ для просмотра информации эффективности, количества ударов , и затраченного времени.

8. Нажмите кнопку START/STOP для приостановки текущего занятия или выбора нового. Выполните шаги 2 - 6.

9. При отсутствии нажатий в течение 60 секунд компьютер автоматически отключается.

СБРОС: Нажмите и удерживайте кнопку MODE в течение 4 секунд.

ОТОБРАЖЕНИЕ СЧЕТА:

После начала отсчета времени или игры, нажмите кнопку ▲ для автоматического отображения количества ударов.

Примечание: Экран автоматически отключается при отсутствии активности блока боксирования.

Устранение неполадок:

Проблема	Возможное решение
Экран пустой Или не сбрасывается.	Убедитесь в правильной установке батарей Установите новые батареи.
Компьютер не Активируется при входе сигнала.	Убедитесь что 15-контактный разъем подключен правильно. Выключите и включите переключатель.
Статическое Электричество	При образовании сильного статического разряда во время тренировки, не снимайте перчатки при отключении экрана .
Уровень 3 – После удара откл. подсветка.	Проверьте датчик. Возможно включен слишком чувствительный режим.

ИНСТРУКЦИЯ ЭЛЕКТРОННОГО БЛОКА SLAM MAN

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Восемь подсветок загораются в последовательности 15 раз, зависящей от выбранной программы. Каждая тренировка повторяет одну последовательность на любом уровне до остановки или прекращения таймер. Уровни 1 и 2 определяют временные интервалы, за которыми будет следовать подсветка. Скоростью Уровня 3 контролируется внутренним датчиком.

ФУНКЦИИ:

1. Время: 0.00 – 99.59
2. Удары: From 0 – 9999
3. Режим: уровень 1, уровень 2, и уровень 3 показаны тремя LED индикаторами в середине или справа
4. Рутинные программы: I, II, III, IV, V (случайно). Пять программ показаны пятью LED в середине или слева.

ОПЕРАЦИИ:

1. Нажмите любую кнопку для включения.
2. Нажмите кнопку MODE для выбора 3 режимов: программа, уровень и таймер. Мигающий диод указывает выбранный режим.
3. В режиме Программа нажимайте кнопки ? ▲ для перехода к необходимой программе. Имеется пять программ: I, II, III, IV, V.
4. Нажмите кнопку MODE для перехода к режиму Уровень.
В режиме Уровень: нажимайте кнопки ? ▲ для выбора уровня сложности.

Имеется три уровня:

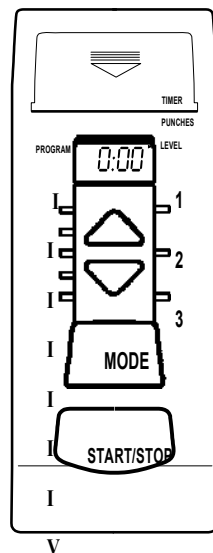
Уровень 1 (Начальный): Подсветка горит

0.5 секунды; последовательность подсветки повторяется до окончания таймера или нажатия кнопки Start/Stop.

Уровень 2 (Средний): Подсветка горит 0.3 секунды; последовательность подсветки повторяется до окончания таймера или нажатия кнопки Start/Stop.

Уровень 3 (Продвинутый): Подсветка горит до удара.

На данном уровне сохраняется счет. (См. схему на стр. 27 для записи счета.)



RAN
DOM

УДАРЫ

Перед тренировками необходимо ознакомиться со следующими ударами.

ДЖЭБ (Прямой удар)

Джэб выполняется ведущей рукой. Правши выполняют джэб левой рукой. Левши используют правую руку.

Освойте боксерскую стойку (классическая или левша).

Равномерно распределите вес и поместите руки в положение *Пирамида*. Ударьте кулаком вперед, кулак смотрит вниз. При этом важно не сгибать талию или блокировать

локоть при выполнении удара джэб.

Вытяните руку примерно на 95%. Удар выполняется суставом указательного и среднего пальцев.

Держите другую руку прижатой к туловищу, а кулак возле лица для защиты нижней челюсти. Затем быстро переведите ударную руку в положение *Пирамиду*.

КЛЮЧЕВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ:

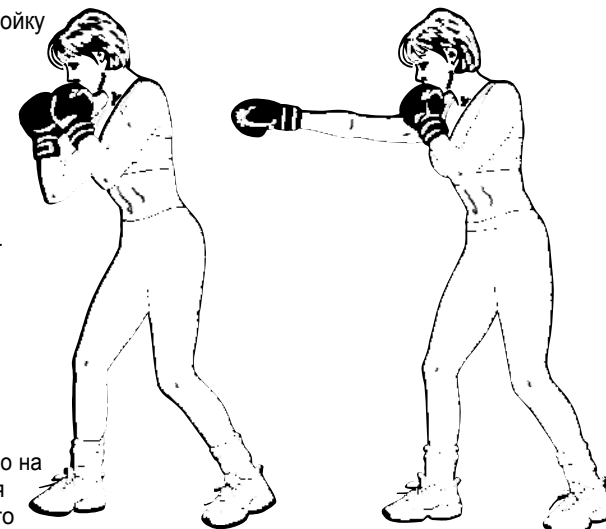
- При выполнении джэб сконцентрируйтесь на правильной форме. Не выбрасывайте джэб и удерживайте его перед собой. Возвращайте руку как можно быстрее.
- Перед выполнением удара не поднимайте локоть.

• Помните, джэб идет от плеча. Избегайте сгибания плеча.

• Важно быстро возвращать руку в положение *Пирамида* после удара.

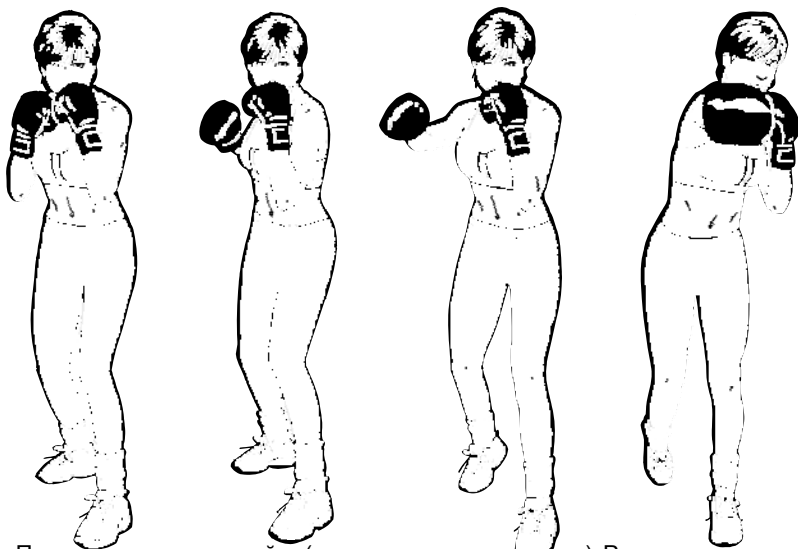
• Как и во всех ударах смысл упражнения в выпрямлении руки и движении от плеча. Нет половинчатым ударам!

При правильном выполнении удара работают мышцы плеч, рук, груди, верхняя спина и брюшные.



ПАНЧ (Силовой удар)

Силовой удар также называется прямым правым или прямым левым ударом. В время как джеб выполняется плечевыми мышцами, силовой удар выполняется от задней стопы. Это влечет координированное движение всего тела.



Примите основную стойку (классическую или левша). Равномерно распределите свой вес и поместите руки в позицию *Пирамида*. Переместите свой вес на заднюю ногу и слегка потяните руку вниз и назад. Оттолкнитесь задней ногой и направьте удар в Slam Man. Если вы в классической стойке, правый кулак должен быть исходить прямо от челюсти (в стойке Левша удар выполняется левой рукой). При ударе разверните тело так, чтобы плечи и бедра повернулись. В классической стойке правая сторона поворачивается вперед, а левая назад. У левши все с точностью наоборот. После удара Slam Man, завершите удар втягиванием руки в положение *Пирамида* и переводом веса в центр.

Ключевые элементы

- Силовой удар выполняется всем телом. Позвольте ногам придавать осевую силу и помните о правильном дыхании.
- При напряжении пресса и вращении корпуса вы используете все тело синхронно. *Нет вращения = Нет силы.*
- При выполнении удара нижняя часть кулака должна быть параллельна полу.
- Завершите удар с такой же интенсивностью, с какой начинали его.
- Если не выполняете удар, прижимайте локти к туловищу (позиция *Пирамида*). При выполнении удара не позволяйте своим локтям отклоняться.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И ТЕХНИКА БОКСА

При работе с тренажером Slam Man просматривайте следующие рекомендации и техники:

- Никогда не выполняйте полное вытягивание локтевого сустава. При ударе нельзя полностью выпрямлять руку. Стремитесь к выпрямлению приблизительно на 95%.
- Удар выполняется костяшками указательного и среднего пальцев.
- Необходимо завершать и начинать удары с одной скоростью. Выброс удара это только половина движения.
- Сила удара может быть увеличена за счет усилия всего тела. Пресс, плечи, бедра и ноги добавляют дополнительную энергию и импульс к удару.
- При любом ударе второй кулак должен находиться в положении *Пирамида* для защиты лица.
- Никогда не сдвигайте при ударе. Прочно стойте на расставленных ногах, вес должен быть распределен равномерно, это даст стабильность и скорость.
- Стойте приблизительно на расстоянии вытянутой руки от Slam Man. Такое расстояние позволит использовать полный диапазон движения при каждом ударе без силового растяжения локтя.
- При боксировании вы можете прослушивать музыку. Рекомендуемый темп - 128-134 ударов в минуту.
- Вы можете изучать техники боксирования просматривая поединки по телевизору.

Боковой уклон

Боковое уклонение - другая форма уклонения и уворачивания от ударов. Начните в стойке. Начните движение немного сгибая колени, затем изгибайте верхнюю часть тела из стороны в сторону. Ноги остаются на месте, в то время как перемещается верхняя часть тела из стороны в сторону. Это дает возможность избежать ударов своего противника, если бы это был реальный бой. При таком движении работают брюшные мышцы, а также бедра и ноги.



Ключевые элементы

- Боковое уклонение это относительно небольшое движение. Не изгибайте торс слишком сильно..
- Стойте повернувшись на 3/4 лицом к Slam Man, при этом ведущая нога выставлена вперед.
- При движении верхней частью тела держите колени согнутыми.

При правильном выполнении силового удара работают мышцы плеч, рук, груди, верхней части спины, живота, бедер и ног. Данное движение задействует все ваше тело, таким образом, силовой удар более изнурительный, чем джеб.

Хук (Боковой удар)

Хук может быть выполнен правой или левой рукой. Он часто выполняется совместно с серией джебов и силовых ударов. Хук эффективен при нанесении удара в голову и корпус противника.

Примите основную стойку (классика или левша). Равномерно распределите свой вес и поместите руки в позицию *Пирамида*. Любой рукой разверните кулак и локоть от плеча и нанесите удар по окружности. Благодаря использованию вращения плеча получается сильный удар, который наносится противнику под боковым углом. Начните хук вытягиванием руки немного вниз, затем вверх и по окружности.

На половине пути удара ваш кулак и локоть должны быть параллельны полу. Сила хука прикладывается непосредственно в боковую сторону челюсти или в область грудной клетки противника. Важно отметить, что кулак должен быть перпендикулярен полу в момент контакта с Slam Man, при этом кончики пальцев согнуты в кулак по направлению к вашему телу.

Ключевые элементы

- Закручивание хука выполняется плечом и торсом при выходе и повороте локтя.
- При выполнении хука помните необходимости приложения усилия все верхней частью тела.
- При контакте с тренажером Slam Man ваш локоть и кулак параллельны полу. Кончики пальцев направлены к вашему телу, при этом точкой контакта являются ваши суставы.

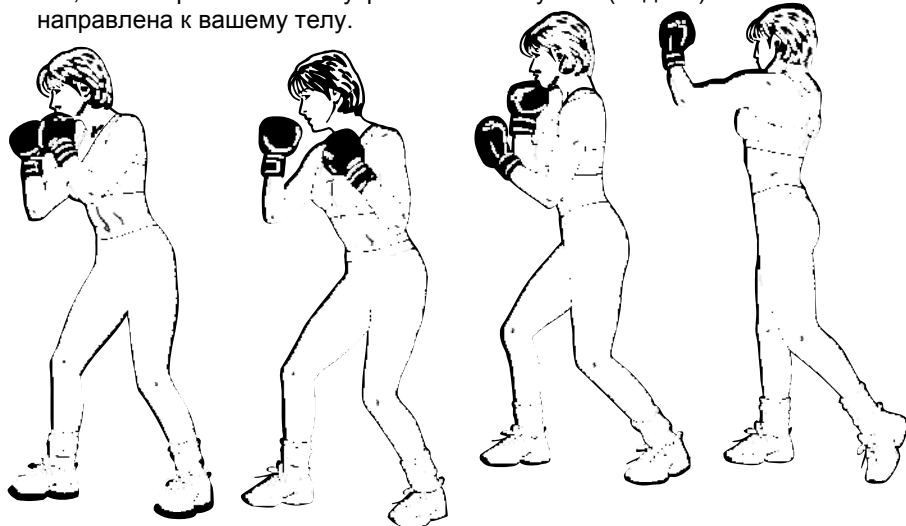
При правильном выполнении хука работают мышцы плеч, рук, груди, верхней части спины, живота, бедер и ног.



Апперкот (удар снизу)

Апперкот может быть выполнен правой или левой рукой. Данный удар обычно используется для удара в челюсть или в грудную клетку.

Примите основную стойку, колени немного согнуты. Начинаясь из позиции *Пирамида*, вытяните одну руку немного вниз, затем нанесите удар снизу вверх в Slam Man. Для увеличения полного диапазона движения плечо и бедро ведущей стороны должны немного опуститься для обеспечения максимального движения вверх при ударе. При выполнении апперкота представьте свое тело в виде пружины, которая сильно сжимается, а затем с силой разжимается в вашего противника. Удерживайте локоть и кулак плотно к грудной клетке при оттягивании руки вниз. При нанесении апперкота кулак и локоть находятся в вертикальном положении по направлению к области удара. Немного разверните нижнюю руку так, чтобы при контакте внутренняя часть кулака (ладонь) была направлена к вашему телу.



Ключевые элементы

- Апперкот выполняется всем телом. Сила исходит из ног, поднимается через тело и проходит в движении кулаком и локтем.
- Ваше бедро используется в качестве оси, помогая добавить дополнительную силу к моменту удара вверх.
- При выполнении начала удара важно держать локоть и кулак близко к телу.

При правильном выполнении апперкота работают мышцы плеч, рук, груди, верхней части спины, живота, бедер, ног и икр.

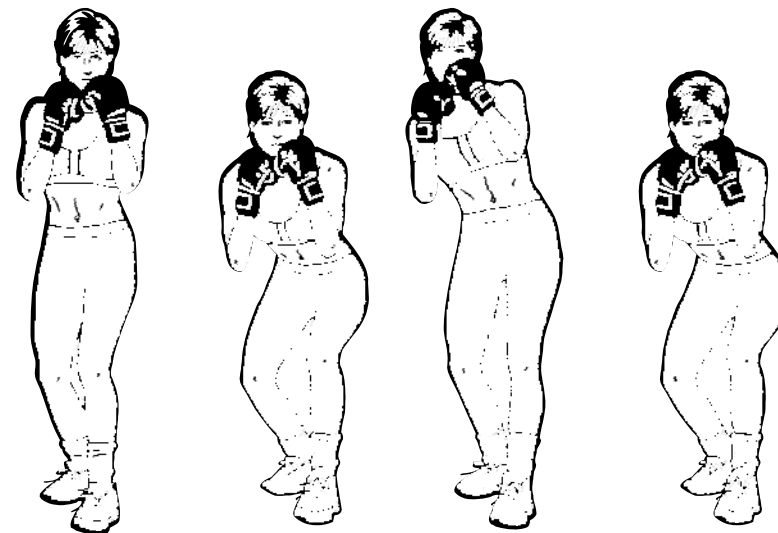
ДВИЖЕНИЕ НОГ И КОРПУСА

При комфортном выполнении всех ударов к тренировкам можно добавить работу ногами и движение корпусом. Работа ногами при боксировании имеет небольшую нагрузку и увеличит интенсивность тренировки, повышая координацию и равновесие. Движения корпусом помогут усилить и стабилизировать мышцы живота и спины.

Уклоны и нырки

Уклонение или подныривание под удары позволяет боксерам избегать ударов. Данные движения нижней части тела и ног усилят и укрепят ваши бедра и ноги, а также улучшат равновесие и координацию.

Начните в основной стойке. Начните движение со сгибания коленей, затем отклонитесь в сторону и снова выпрямитесь. Повторите движения для другой стороны, снова сгибая колени и отклоняя тело вправо. Представьте себе быстрое движение по U-образной траектории. Для хорошей техники уклонения очень важно сгибать бедра и колени.



Ключевые элементы

- Не забывайте сгибаться в коленях, а не талии. Ваша верхняя часть тела должна всегда оставаться вертикальной.
- Всегда смотрите на Slam Man. Наблюдение за вашим противником является защитной техникой, которая позволит избежать удара.
- При уклонении представляйте удар и «подныривайте» под него.

ПРИМЕЧАНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ХАРАКТЕРИСТИКИ И ДЕТАЛИ	4
УХОД И ХРАНЕНИЕ	5
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ	5
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЫ СЕРДЕЧНОГО РИТМА	8
НАЧАЛО РАБОТЫ	9
БАЗОВАЯ БОКСЕРСКАЯ СТОЙКА И ПОЗИЦИЯ ПИРАМИДА	9
УДАРЫ	11
ДВИЖЕНИЕ НОГ И КОРПУСА	15
ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И ТЕХНИКА БОКСА	17
ИНСТРУКЦИЯ К ЭЛЕКТРОННОМУ БЛОКУ SLAM MAN	18
ТРЕНИРОВКА С ТРЕНАЖЕРОМ SLAM MAN	20
ПРИМЕР РАБОТЫ С ТРЕНАЖЕРОМ SLAM MAN	23
ОБЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	24
ТАБЛИЦЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ТРЕНИРОВОК	25-27
ПРИМЕЧАНИЯ	28

©1997 and 1998 Fitness Quest® Inc. Все права защищены.
Slam Man™ является торговой маркой Fitness Quest® Inc.
Патенты в США и за границей заявлены. Изготовлено в США и Тайване.
Любая часть данного буклета не может использоваться в любой форме в электронном, механическом или ином виде без письменного разрешения правообладателя. Эксклюзивный дистрибьютор в России ООО «Вэлл Фитнес»
GEN. 7/98