

# SLAM MAN – ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ФИТНЕСА И БОКСА ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



## **Важные советы по безопасности.**

До начала этой или любой другой тренировки, проконсультируйтесь с вашим физиотерапевтом, который может помочь вам определить промежуток пульса, соответствующий вашему возрасту и физическим кондициям. Некоторые упражнения, программы или типы оборудования могут предназначаться не для всех. Это особенно важно для людей, старше 35 лет, беременных женщин или людей с предрасположенностью к проблемам со здоровьем и проблемами с равновесием. Медленно начинайте и постепенно прогрессируйте. Прогрессируйте в комфортном для вас темпе. Используйте все упражнения, описанные в этой инструкции и продемонстрированные в видео, для достижения лучшего результата. Отслеживайте свой пульс во время упражнений и старайтесь держать его в целевой зоне. Следуйте инструкциям на странице 6, касающимся отслеживания пульса и определения соответствующей целевой зоны.

Никогда не перегружайте себя этим или любым другим упражнением. Слушайте свое тело и откликайтесь на все реакции, которые может давать ваш организм. Вы должны отличать дискомфорт, например усталость, от боли. Если вы почувствуете боль, напряжение в груди, нарушения сердцебиения или нехватку кислорода, то сразу же перестаньте заниматься. Проконсультируйтесь с физиотерапевтом перед продолжением. Избегайте жажды. Пейте много воды до, после и во время тренировки.

Ставьте ваш Slam Man на соответствующую поверхность. Используйте тренажер на сухой, ровной поверхности с большим количеством свободного места вокруг. Не собирайте и не используйте тренажер на деревянном полу: если вам приходится это делать, то подложите что-нибудь под тренажер, во избежание повреждения пола. Тонкий резиновый мат или прорезиненное покрытие обеспечит защитное, не скользкое покрытие. Следуйте инструкциям, продемонстрированным в руководстве по сборке. Снимайте все украшения и надевайте соответствующую одежду во время тренировок. В целях безопасности, снимите все украшения, перед тем как начнете боксировать. Одежда для тренировки должна быть легкой и комфортной. Одевайте спортивную обувь. Не используйте тренажер без обуви.

Всегда одевайте боксерские перчатки, когда бьете Slam Man. Боксерские перчатки защитят ваши руки. Следуйте инструкциям на странице 7, описывающим как правильно одеть перчатки.

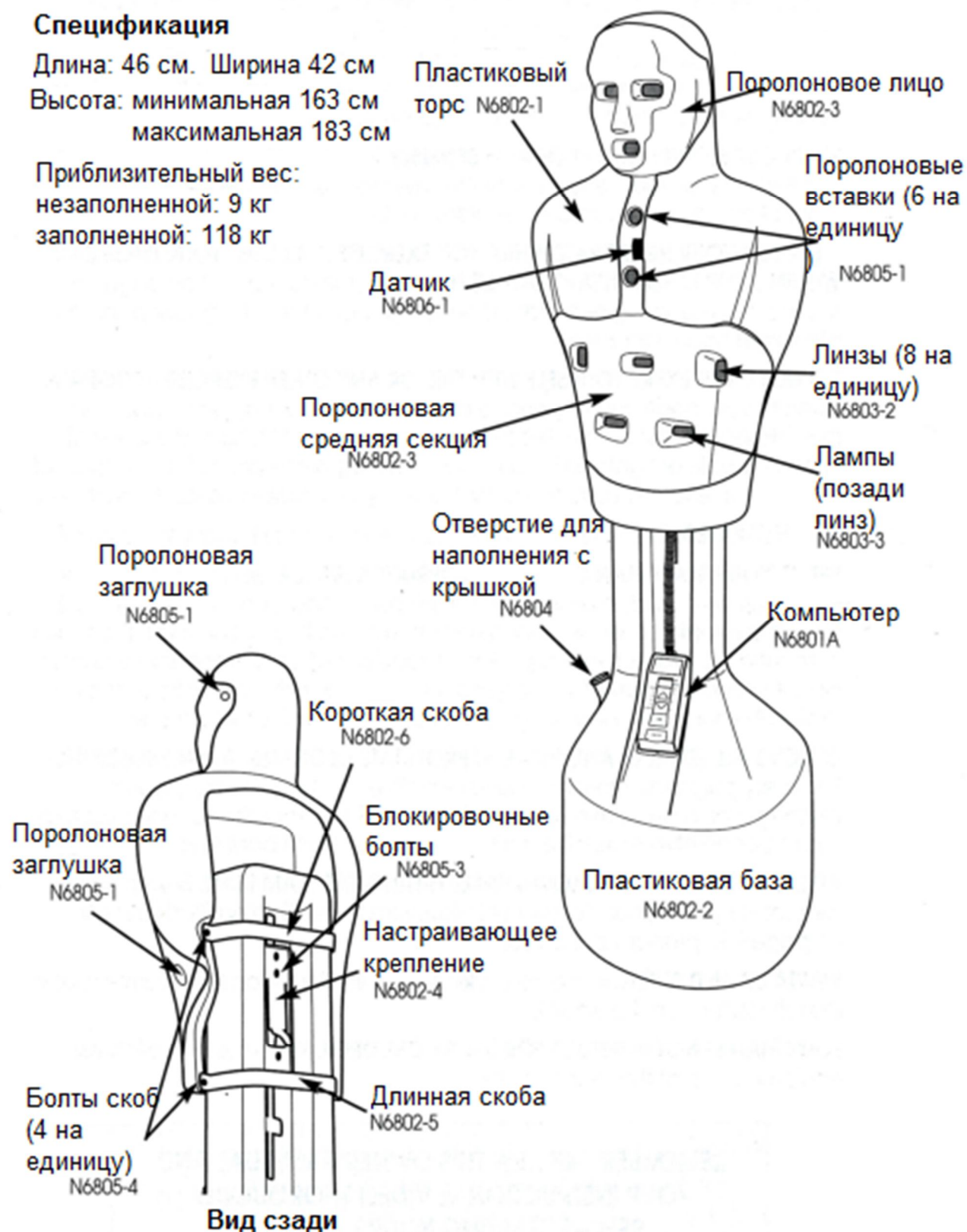
Делайте разминку и растяжку перед тренировкой.

Slam Man не предназначен для использования детьми. Держите этот тренажер и другое оборудование вне досягаемости детей.

## Спецификация

Длина: 46 см. Ширина 42 см  
Высота: минимальная 163 см  
максимальная 183 см

Приблизительный вес:  
незаполненной: 9 кг  
заполненной: 118 кг



## **Хранение и уход**

Slam Man был тщательно разработан, чтобы требовать минимум обслуживания. Мы рекомендуем выполнять следующие действия:

- Сохраняйте Slam Man чистым, протирая его от пыли, влаги и других загрязнений мягкой, чистой тряпкой после каждого использования.
- Установите тренажер вдали от детей и зон, с обильным движением.

## **Указания по упражнениям**

Если вы только начинаете программу упражнений, выберите подходящее для вас время и старайтесь придерживаться его. Сначала старайтесь упражняться три раза в неделю, затем постепенно увеличивайте количество тренировок до 4-5 в неделю. Выберите время, когда вы чувствуете себя энергичным, когда вас не будут беспокоить и когда вы не ели тяжелой пищи последние 2 часа.

## **Советы по мотивации**

Сохраняйте себя мотивированным и заинтересованным, используя следующие простые советы:

- Устанавливайте себе труднодостижимые, но реалистичные цели. Помните, может пройти много времени, прежде чем вы сможете легко выполнить всю программу или увидеть изменения в весе или уровне здоровья. Всего пять минут тренировок, выполняемых несколько раз в день, могут изменить ваше здоровье. Увеличивайте свои цели маленькими шагами.
- Отслеживайте свой прогресс, используя приведенные в инструкции таблицы.
- Радуйтесь успеху, даже когда он небольшой. Стимулируйте себя к достижению каждой поставленной цели, а после вознаграждайте.
- Если вы пропустили день или даже неделю в своих тренировках, никогда не поздно возобновить занятия. Если у вас возникли проблемы с достижением поставленной цели, пересмотрите ее, убедитесь в том, что она реальная. Делайте изменения, когда посчитаете это нужным.

## **Ваша тренировка со Slam Man состоит из трех фаз.**

### **Разминка.**

Чтобы предотвратить травмы и максимизировать производительность, мы рекомендуем вам начинать каждую тренировку с пятиминутной разминки, которая увеличит ваш пульс и разогреет мышцы. Вы можете сделать это, выполняя все движения тренировки в медленном темпе и небольшом радиусе движения.

### **Аэробная нагрузка и тонус мышц.**

За разминкой должен следовать 15-20 минутный спарринг с вашим Slam Man, чтобы достичь улучшений здоровья, которых вы ищете. Выберите время спарринга, которое соответствует вашему текущему уровню, и затем прогрессируйте в комфортном для вас ритме. Когда ваш уровень вырастет, вы можете даже захотеть увеличить тренировку до 30 минут каждый день, начиная с 2-3 тренировок в неделю. Если ваша основная цель – это потеря веса, вы можете увеличить количество тренировок до 6 в неделю.

Когда основная тренировка Slam Man становится комфортной для вас, интервальная тренировка предоставляет возможность для большей вариативности тренировок, улучшения сердечно-сосудистой системы, ускорения сжигания жира и калорий.

Интервальная тренировка подразумевает чередование коротких периодов интенсивного боксирования (быстрая скорость ударов и много работы ногами) с периодами боксирования низкой интенсивности (только верхняя часть тела). Когда вы занимаетесь с высокой интенсивностью, ваш пульс находится на пике отрезка целевого пульса. Когда вы занимаетесь с низкой интенсивностью – на минимальном значении.

Отслеживайте свой пульс во время тренировки. Это позволит определить уровень нагрузки, который безопасен и приемлем для вас и послужит хорошим измерением прогресса

Скорость ваших тренировок. Вы можете выбрать между тремя уровнями, запрограммированными в Slam Man. Начните с первого уровня, на котором будет самая медленная скорость. Когда тренировка начнет казаться слишком медленной или вы захотите большего, переходите к более быстрым тренировкам (уровням 2 и 3).

Работа ногами, такая как «скольжения» и «погружения» добавляет большую мышечную нагрузку на бедра и ноги. Сочетание работы ног и ударов улучшит вашу тренировку.

Чтобы уменьшить интенсивность тренировки, делайте удары без работы ног.

Когда вы освоите ударную технику, вы поймете, какой тип ударов использовать для каждой цели. Такие удары как сильный удар или апперкот требуют больше усилий, чем джеб. Использование разных ударов варьирует интенсивность тренировок.

### **Заминка.**

В конце боксерской тренировки, возвращайтесь к легким боксерским движениям (как вы делали во время разминки) и уменьшите диапазон движения. Постепенно замедляйтесь до полной остановки и заканчивайте тренировку легкими растяжками. Это позволит вашему пульсу медленно вернуться к нормальному состоянию покоя.

## Определение целевого пульса.

Зона целевого пульса		
Возраст	Минимальный	Максимальный
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

Эффективная аэробная тренировка для улучшения здоровья требует интенсивных упражнений, которые повышают уровень пульса до сложного, но безопасного для сердца и легких уровня. Диапазон может варьироваться от 50%-80% от максимального пульса и называется зоной целевого пульса. Если вы новичок или не в форме, то 50-60% или меньше будет достаточным для улучшения сердечно-сосудистой системы и здоровья. Хорошо подготовленные атлеты предпочитают работать на уровне 80-85%.

Используйте свой пульс как индикатор уровня своей физической подготовки. Если у вас низкая физическая подготовка, то вам понадобится меньше времени и усилий чтобы достичь целевой зоны пульса. Когда ваша сердечно сосудистая система улучшится и вы станете сильнее, понадобится больше времени и усилий, чтобы достичь целевого пульса. В таблице представлены приблизительные минимальные и максимальные значения пульса для среднестатистического здорового человека. Для использования таблицы, найдите свой возраст и соответствующие значения максимального и минимального пульса.

### Определение вашего пульса.

Для определения пульса, используйте один из следующих методов:

- Прекратите тренировку и возьмитесь за запястье. Сосчитайте пульс за 10 секунд и затем умножьте его на 6. Сравните с таблицей, чтобы узнать, соответствует ли ваш пульс возрасту.
- Используйте электронный пульсометр. Вам не понадобится останавливать тренировку, так как монитор будет постоянно показывать значение вашего пульса.

Помните, что целевой пульс только спрогнозирован и базируется на среднестатистическом. Несмотря на свой сердечный ритм во время упражнений, вам стоит замедлиться, если вы начинаете задыхаться и не можете быстро говорить. Также помните, что во время интервальной тренировки ваш пульс может быть больше 80% от максимального. Из-за большой нагрузки это предсказуемо. Когда вы вернетесь к обычной тренировке, ваш пульс восстановится до нормального целевого значения.

## Начало работы.

Следующая инструкция подготовит вас к изучению основных ударов и работы ног.

- Когда Slam Man установлен и наполнен песком, убедитесь что он стоит на сухой, ровной поверхности с достаточным количеством места вокруг.
- Настройте рост Slam Man на приемлемый уровень, ослабляя скобы и двигая его вверх и вниз. После настройки затяните болты. Настраивайте рост, близкий к вашему. Когда вы готовы к переходу на новый уровень сложности, настройте рост Slam Man выше или ниже своего.
- Снимите все украшения и наденьте боксёрские перчатки перед упражнениями. Важно всегда одевать перчатки, во избежание травм рук.
- Когда вы научитесь ударять Slam Man точнее и сильнее, вам может понадобиться использовать специальные бинты, для дополнительной защиты. Бинты обматываются вокруг кисти перед одеванием перчаток. Бинты для рук покупаются отдельно в любом спортивном магазине и идут с инструкцией, как обматывать руки.
- Практикуйтесь принимать правильную форму кулака на каждой руке. Когда складываете кулак, держите большой палец в стороне от всех остальных. Перчатка автоматически придаст правильную форму вашему кулаку.

## Базовые боксерские стойки и позиция пирамиды.

### Базовые боксерские стойки.

Поставьте ноги на ширину плеч, немного согните колени. Если вы правша, выдвиньте вперед и поставьте вашу левую ногу по направлению «12 часов», а правую на позицию «2 часов». Сконцентрируйте свой вес и держите тело сжатым (в состоянии готовности), после этого ваши удары будут сильнее. Выдвиньте плечи немного вперед и втяните шею, для максимальной защиты лица. Эта позиция называется «левосторонняя стойка». Если вы левша, то выдвиньте вперед противоположную ногу. Эта позиция называется «правосторонняя стойка».

Рекомендуется изучить все удары в обеих стойках, для сбалансированной нагрузки на обе стороны тела.

Ваше тело должно быть повернуто на  $\frac{3}{4}$  угла к Slam Man.

Никогда не выставляйте ваши плечи и бедра перед оппонентом (в реальной схватке это даст противнику большую площадь для нанесения ударов). Правильная позиция тела может быть достигнута, если вы всегда будете выставлять ногу по направлению к Slam Man. Эта нога будет называться лидирующей.



Левосторонняя Правосторонняя

### **Позиция пирамиды.**

Теперь согните ваши локти и поднимите кулаки выше шеи. Локти смотрят вниз и находятся близко к ребрам. Во время бокса кулаки всегда должны находиться в позиции пирамиды, пока вы не наносите удар. Позиция пирамиды позволяет защищать лицо и является стартовой и конечной позицией для каждого удара.

### **Разминка.**

Перед началом тренировки вы должны сделать базовую разминку, которая включает в себя медленные удары и индивидуальную работу ногами. Это позволит вам практиковаться в технике каждого удара во время разогревания мышц. Использование работы ногами повышает координацию и общую готовность мышц к тренировке. Ритмичные движения должны следовать после кратковременной растяжки.



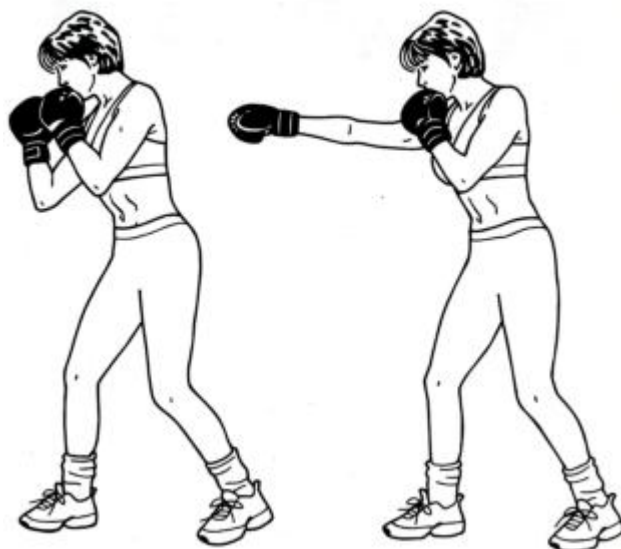
Позиция пирамиды

## Удары.

Вы должны быть ознакомлены со следующими ударами, перед началом занятий с Slam Man.

### Джеб

Джеб выполняется лидирующей рукой. Правша бьет левой рукой, левша – правой. Встаньте в базовую боксерскую стойку, распределите свой вес и переведите руки в позицию пирамиды. Бейте вперед, выпрямляя руки, чтобы кулак шел параллельно земле. Важно не сгибать кисть и не блокировать локоть во время исполнения этого удара. Выпрямите руку примерно на 95 процентов. Ударьте Slam Man кулаком (местом между указательным и средним пальцем). Держите не ударную руку близко к телу и держите кулак у лица, для защиты подбородка. Затем быстро верните ударную руку в позицию пирамиды.



### Ключевые элементы

Когда вы выбрасываете джеб, концентрируйтесь на правильной форме. Не выбрасывайте джеб и не оставляйте руку висеть перед вами. Убирайте ее обратно также быстро, как и выбрасывали вперед.

Не поднимайте локоть, пока не отпустите джеб.

Помните, джеб идет от плеча. Не напрягайте локоть.

Важно быстро возвращать руку в позицию пирамиды после удара.

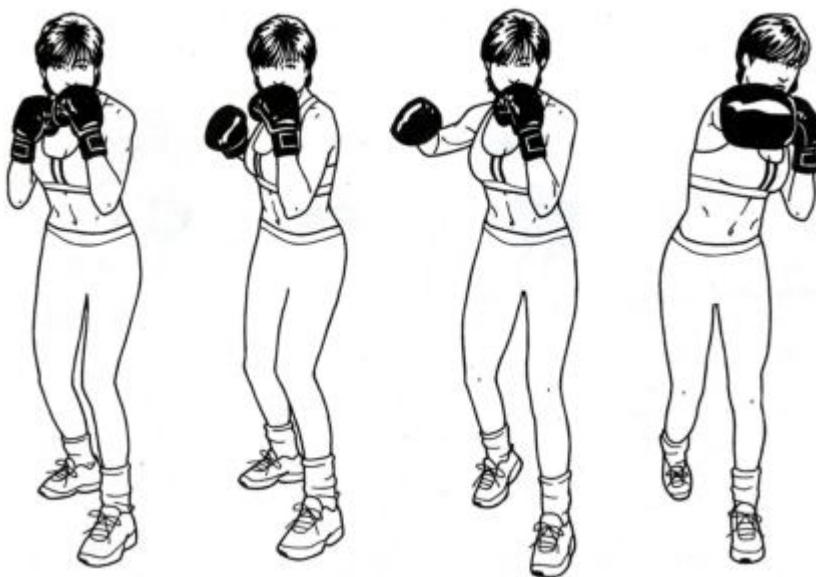
Когда джеб выполнен правильно, мышечная работа включает в себя плечи, руки, грудь, верхнюю часть спины и пресс.

### **Сильный удар.**

Сильный удар также называется прямой правый или прямой левый удар.

Если при джебе используются мышцы плечевого пояса, то сильный удар идет от задней ноги. Это включает в себя движение всего тела.

Примите стандартную боксерскую стойку. Ровно распределите вес и переместите руки в



позицию пирамиды. Переместите вес на заднюю ногу и оттяните руку назад и вниз.

Оттолкнитесь задней ногой и ударьте Slam Man. Если вы стоите в левосторонней стойке, то ваш правый кулак должен идти от челюсти (если вы стоите в правосторонней стойке, то удар наносится левой рукой). Во время удара двигайте свое тело, позволяя бедрам и плечам поворачиваться. Если вы правша, то правая часть вашего тела будет идти вперед, а левая назад. Для левшей – наоборот. После удара, закончите движение, вернув кулак в позицию пирамиды, и снова равномерно распределите вес.

### **Ключевые элементы.**

Во время сильного удара задействовано все тело. Позвольте вашим ногам быть основной силой и не забывайте правильно дышать.

Когда вы поворачиваете ваше тело, вы используете синхронизацию всех мышц. Нет поворота – нет силы.

Во время удара держите нижнюю часть кулака параллельно земле.

Возвращайте удар также быстро, как и наносите его.

Держите локти прижатыми к телу, когда не наносите удар (позиция пирамиды). Не опускайте локти во время удара.

Когда сильный удар выполняется правильно, то в работу включаются мышцы плечевого пояса, рук, груди, верхней части спины, пресса, бедер и ног. Задействуются мышцы всего тела, поэтому этот удар является более эффективным, чем джеб.

## **Хук.**

Хук может выполняться и правой и левой рукой. Он часто выполняется в сочетании с джебами и сильными ударами. Хук эффективен как при ударах в тело, так и при ударах в голову.

Примите стандартную боксерскую стойку. Равномерно распределите свой вес и поставьте руки в позицию пирамиды. Направьте кулак и локоть по дуге, затем выполните удар. Используя поворот плеча, этот удар является достаточно сильным и позволяет ударить оппонента с бокового угла. Начните хук, направив руку немного вниз, затем поднимайте ее вверх и вбок. Во время удара ваш кулак и локоть должны быть параллельны земле. Основная сила удара приходится в боковую часть челюсти или торса. Важно помнить, что при контакте с Slam Man, ваш кулак должен быть перпендикулярно полу, а пальцы, собранные в кулак, должны быть направлены к вашему телу.

### **Ключевые элементы.**

Поворот в хуке идет от плеч и торса, а локоть совершает круговые движения.

Во время удара важно использовать все мышцы верхней части тела.

Во время контакта с Slam Man ваш кулак и локоть должны быть параллельны земле. Ваши пальцы направлены к телу, а костяшки кулака касаются тренажера.

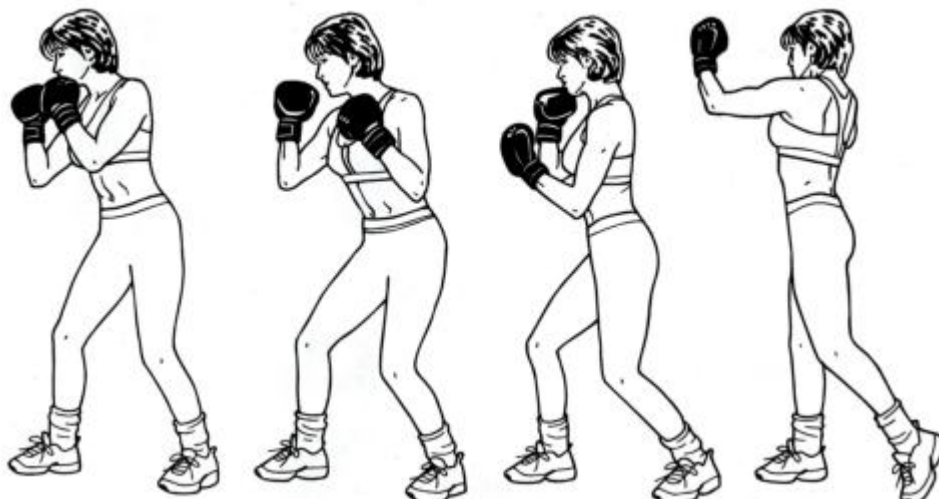
Когда хук выполняется правильно, мышечная работа включает в себя плечи, руки, грудь, верхнюю часть спины, пресс, бедра и ноги.



### **Апперкот.**

Апперкот также может быть выполнен и правой и левой рукой. Это движение используется для удара в челюсть или в грудную клетку оппонента.

Примите стандартную боксерскую стойку с немного согнутыми коленями. Поставьте



руки в позицию пирамиды, опустите одну руку немного вниз, затем вытолкните ее в Slam Man. Чтобы максимизировать полный радиус удара, плечо и бедро ведущей стороны должны идти немного вниз и вперед, чтобы придать максимальную силу удару. Когда вы выполняете апперкот, представьте, что выше тело – это пружина, которую сжали, а затем отпустили в цель. Держите локоть прижатым к телу, когда опускаете руку вниз. Когда вы бьете, кулак и локоть находятся в вертикальном положении и выходят снизу в зону поражения. Поворачивайте кулак во время удара, так, чтобы при контакте, пальцы были повернуты к телу.

### **Ключевые элементы.**

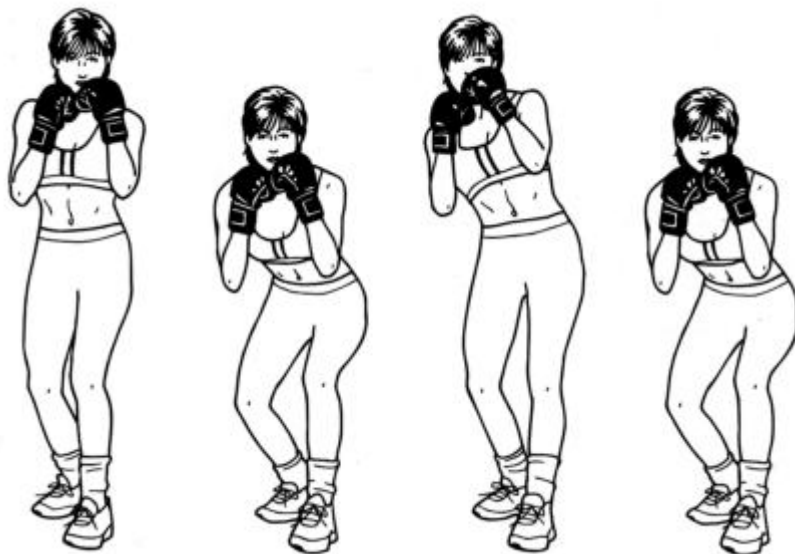
Апперкот использует мышцы всего тела. Сила генерируется в ногах и перетекает по всему телу к локтю и кулаку во время удара.

Важно держать локоть прижатым, когда вы опускаете руку перед ударом.

Когда апперкот исполняется правильно, мышечная работа включает в себя плечи, руки, грудь, верхнюю часть спины, пресс, бедра, ноги и икроножные мышцы.

### **Работа ног и движения торса.**

Когда вы освоите все удары, начните добавлять работу ног и движения торсом в вашу тренировку. Боксерская работа ног – низко затратное движение, которое добавит интенсивности вашей тренировке, увеличивая координацию и равновесие. Движения торсом позволят усилить и стабилизировать мышцы спины и пресса. Нырок или скольжение. Нырки или скольжения



позволяют боксерам избегать ударов. Эти движения нижней части тела и ног усилят и приведут в тонус ваши бедра и ноги, а также позволят улучшить равновесие и координацию.

Начните со стандартной боксерской стойки. Начните движение, сгибая колени, затем переместите верхнюю часть влево (или вправо) и обратно. Сгибание бедер и коленей – главное в освоении техники нырков.

### **Ключевые элементы.**

Не забывайте сгибать колени, перед тем как сгибать талию. Верхняя часть тела должна оставаться вертикально.

Всегда смотрите на Slam Man. Постоянный взгляд на оппонента – защитная техника, которая поможет вам избежать ударов.

Во время нырка, представляйте кулак и то, как вы «подныриваете» под него.

### **Боковое скольжение.**

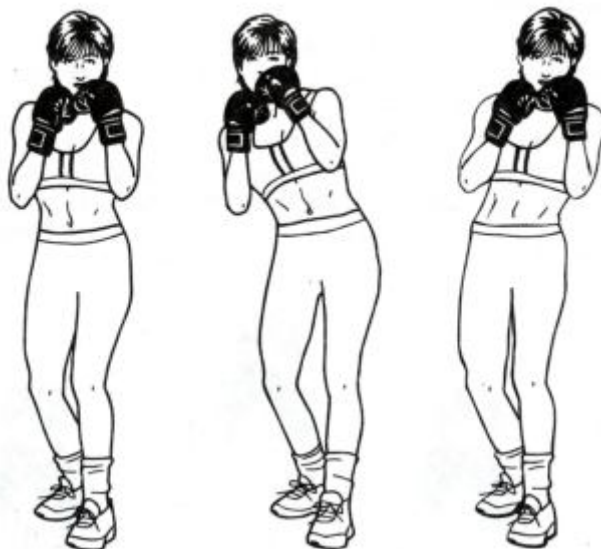
Боковое скольжение – один из типов скольжения и уклонения от ударов. Встаньте в стандартную боксерскую стойку. Начните движения, слегка согнув колени, затем перемещайте верхнюю часть тела из стороны в сторону. Ноги остаются на месте во время движения тела. Это помогло бы вам избежать ударов соперника, если бы бой был настоящим. Это движение нагружает ваш пресс, а также плечи и ноги.

Ключевые элементы.

Боковое скольжение – относительно маленькое движение. Не двигайте торс из стороны в сторону слишком сильно.

Стойте на  $\frac{3}{4}$  угла к Slam Man с выставленной вперед лидирующей ногой.

Сохраняйте колени согнутыми во время движения торсом.



### **Основные боксерские советы и техники.**

Пересматривайте эти советы и техники каждый раз, когда занимаетесь с Slam Man.

Никогда не разгибайте локоть полностью. Во время удара, вы никогда не должны полностью разгибать локоть (разгибание должно проходить примерно на 95%).

Во время удара дотрагивайтесь до Slam Man костяшками среднего и указательного пальцев кулака.

Удары должны возвращаться также быстро, как и наноситься. Выбрасывание кулака – только половина движения.

Сила удара может быть увеличена, использованием мышц всего тела. Плечи, ноги и бедра придадут дополнительную силу и импульс удару.

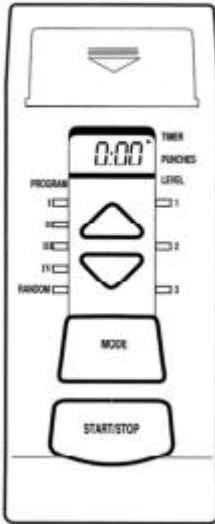
Во время удара, вы должны держать другую руку в позиции пирамиды, для защиты лица.

Никогда не ставьте ноги вместе во время удара. Держите ноги раздельно, равномерно распределив вес. Это придаст вам больше ловкости и баланса.

Стойте на дистанции руки от Slam Man. Эта дистанция позволит вам наносить все удары с полной амплитудой, не растягивая локоть полностью.

Вам может захотеться послушать музыку во время упражнений со Slam Man. Наиболее подходящий ритм – 128-134 удара в минуту.

Вы можете многое узнать о технике бокса, просматривая бойцовские каналы.



## Инструкции по управлению компьютером Slam Man.

### Описание программ

8 ламп загораются в специальной 15 ударной последовательности, в соответствии с выбранной программой. Каждый режим повторяет одинаковую последовательность ламп при любом уровне и времени. Уровни 1 и 2 отличаются временем, через которое включаются лампочки. Уровень 3 контролируется внутренним датчиком, переключаемым пользователем.

### Функции.

1. Время: от 0,00 до 99,59.
2. Удары: от 0 до 9999.
3. Уровень: уровни показываются тремя лампочками, расположенными в середине правой стороны компьютера.
4. Программы: пять программ показываются пятью лампами, расположенными в середине левой стороны компьютера.

### Операции.

1. Нажмите любую кнопку, чтобы активировать монитор.
2. Нажмите клавишу MODE чтобы выбрать три режима: программа, уровень и таймер. Лампочки показывают выбранный режим.
3. В меню программы нажмите вверх или вниз, чтобы переключаться между пятью программами.
4. Нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к следующему режиму, режиму уровня:  
В режиме уровня нажимайте вверх или вниз, чтобы задать уровень сложности.

Есть три уровня:

Уровень 1 (программа для начинающего): Лампочки будут гореть 0,5 секунды.

Уровень 2 (средний уровень): Лампочки будут гореть 0,3 секунды.

Уровень 3 (программа для продвинутого пользователя): Каждая лампочка будет гореть, пока по ней не ударят. Этот уровень будет вести счет.

5. Нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к следующему режиму. Режим таймера:  
В режиме таймера, нажмите кнопки вверх или вниз, чтобы выбрать количество времени. Таймер увеличивается или уменьшается только на минуты, но не на секунды.
6. Нажмите клавиши Start/Stop чтобы начать 15 ударную тренировку, базирующуюся на выбранной программе. Тренировка продолжится, пока не будет нажата клавиша Start/Stop или не закончится время на таймере.
7. В любой момент времени, пользователь может нажать клавиши вверх или вниз, для переключения отображения количества ударов или оставшегося времени.
8. Нажмите Start/Stop чтобы приостановить тренировку или выбрать новую. Следуйте шагам 2-6.
9. Компьютер выключается автоматически, если клавиши не были нажаты больше 60 секунд.

Для перезагрузки, нажмите и удерживайте клавишу MODE в течение 4 секунд.

## **Ведение счета.**

После того, как начнется отсчет или игра, нажмите клавишу вниз, чтобы автоматически отображать число ударов.

Монитор автоматически выключится через 60 секунд, если тренажер не будет использован.

## **Решение проблем.**

Проблема	Возможное решение
Монитор ничего не отображает или отображает информацию не четко.	Убедитесь, что батарейки вставлены правильно или замените их.
Компьютер не активируется, когда поступает сигнал.	Убедитесь, что провод подключен правильно. Выключите компьютер и затем снова его включите.
Статическое электричество.	Если вы генерируете много статического электричества, то лучше не снимать перчатки, когда выключаете монитор.
На уровне 3, гаснет много лампочек при одном ударе.	Проверьте сенсор. Вы могли настроить его слишком чувствительным.

## **Тренировка Slam Man.**

Когда вы собрали свой Slam Man и попрактиковались в ударах и работе ногами, вы готовы к тренировке.

После разминки настройте компьютер, как описано в предыдущих инструкциях. Начните с программы 1, уровня 1 и времени 18 минут (установив общее время тренировки в самом начале, вам не понадобится снимать перчатки и настраивать компьютер в дальнейшем). Этот 18 минутный отрезок времени предоставит вам три раунда боксирования. Раунд состоит из 3 минут боксирования и 3 минут кардио (аэробных) движений.

**Раунд 1. Удары.** Нажмите кнопку «Start». После 3-4 долгих звуковых сигналов, лампочки на Slam Man начнут моргать при сопровождении коротких звуковых сигналов. Бейте по каждой лампочке, когда они будут загораться. Используйте диаграмму на следующей странице, чтобы определить какие удары лучше подойдут для каждого положения лампочки. Вы поймете, что есть 15 последовательностей, которые повторяются в каждой программе. Когда вы выучите программу 1 и будете знать, какая лампочка загорится следующей, вы готовы к переходу на уровни 2 и 3, скорость на которых выше, что в свою очередь делает тренировку более сложной. (Запомните, в каждой программе имеется своя последовательность включения лампочек). Продолжайте отрабатывать удары 3 минуты. Таймер будет отсчитывать время с 18 минут. Когда таймер покажет 15 минут, вы готовы к 3 минутной кардио тренировке. Это программа даст вашим рукам время отдохнуть, но калории и жир продолжают сжигаться.

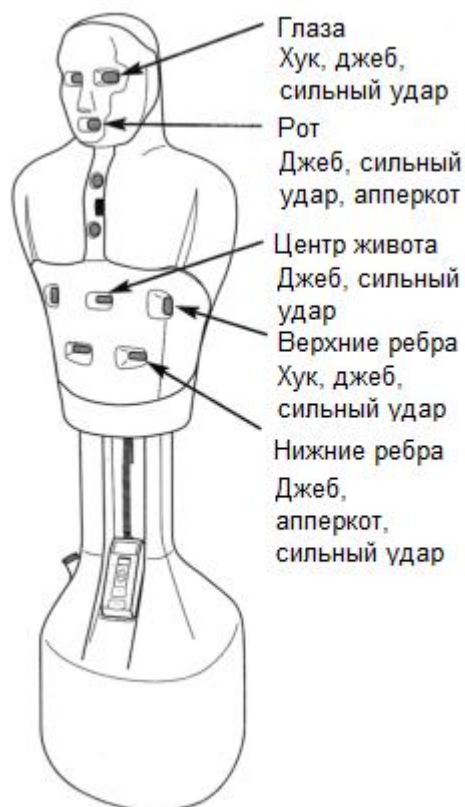
**Раунд 1. Кардио.** В течение трех минут важно не переставать двигать ногами. Вы можете практиковать наклоны и скольжения (представьте, что Slam Man бьет в ответ) или двигаться из стороны в сторону. Если хотите, заставляйте ваше тело двигаться во время «боя с тенью». Это означает, что вы можете практиковать удары и работу ногами без контакта с тренажером. Когда таймер покажет 12 минут, наступит время для раунда 2.

**Раунды 2 и 3.** Продолжайте как до этого, 3 минуты ударов и 3 минуты кардио. В этой тренировке три раунда. Когда время на таймере истечет, не забудьте сделать заминку и растяжку.

## Как прогрессировать.

У вас есть много способов прогрессировать, при занятиях с Slam Man.

1. Оставайтесь на той же программе и увеличивайте скорость ударов, изменяя уровень на 2 или 3.
2. Оставайтесь на той же программе и том же уровне, но увеличивайте время тренировки. Увеличивайте время программы на 6 минут (3 для ударного сегмента и 3 для кардио сегмента).
3. Измените программу. Вы можете выбрать из четырех программ, повторяющих 15 мерцаний, или выбрать случайный режим. Когда вы начинаете новую программу, используйте уровень скорости 1, пока программа не станет комфортной для вас.
4. Меняйте ударное и кардио время во время вашей тренировки. Когда вы установите общее время тренировки, вы сможете установить его для каждого сегмента. Вы можете увеличить время на удары (4 минуты ударов, 2 минуты кардио) или время кардио (2 минут ударов, 4 минуты кардио).
5. Меняйте программу каждый раунд. Это означает, что вы сможете задать время только 6 минут. После выполнения этого раунда, снимите перчатки и задайте новую программу, время и уровень. Вы можете менять время, уровень и программу для каждого нового раунда.



## Комбинации ударов

Боксеры обычно используют комбинации ударов. Эти комбинации позволяют быстро выполнить 3-4 удара. После освоения всех ударов, приведенных ранее, практикуйте следующие комбинации.

Учите все комбинации на обе стороны тела. В комбинациях ниже Л – левая т П – правая. Эти комбинации подходят для левосторонней стойки. Когда вы освоите эти комбинации, перейдите в правостороннюю позицию. В комбинациях Л и П поменяются местами.

Комбинация 1. Л джеб Л джеб, П сильный удар.

Комбинация 2. Л джеб, П сильный удар, Л хук.

Комбинация 3. Л апперкот, П апперкот, Л хук.

Комбинация 4. Л джеб, Л джеб, П сильный удар, Л апперкот.

Комбинация 5. Л джеб, П сильный удар, Л апперкот, П апперкот.

Комбинация 6. Л джеб, Л джеб, П сильный удар, Л хук.

## Образец шаблона Slam Man.

Образец шаблона позволит вам выучить последовательность включения ламп, использующуюся в программе 1 и практиковаться в сериях ударов, которые используются в этой программе. Помните, есть много способов комбинировать удары в каждой программе. Эта тренировка сначала научит вас комбинации из 15 ударов. Когда вы освоите эту комбинацию, вы сможете использовать те удары, которые хотите.

Выставьте переднюю ноги и переднее плечо вперед (левосторонняя стойка). Поставьте руки в позицию пирамиды.

Когда вы освоите программы в левосторонней стойке, смените стороны на правостороннюю стойку и смените все удары на противоположные.

Сигнал лампочки	Удар
1. Левый Глаз	Левый джеб
2. Правый глаз	Правый сильный удар
3. Центр живота	Левый джеб
4. Левый глаз	Левый джеб
5. Левый глаз	Левый джеб
6. Правый глаз	Правый сильный удар
7. Левый глаз	Левый джеб
8. Челюсть	Правый сильный удар
9. Левый глаз	Левый джеб
10. Левый глаз	Левый джеб
11. Центр живота	Правый сильный удар
12. Верхнее правое ребро	Правый апперкот
13. Центр живота	Левый апперкот
14. Лево́й верхнее ребро	Правый апперкот
15. Челюсть	Правый хук

## **Ваша полная программа здоровья.**

Полная программа здоровья - это больше чем упражнения и правильное питание. Это план «fitness-for-life», который идет рука об руку со здоровым образом жизни. Он включает в себя регулярные проверки, упражнения, а также правильное питание на остаток вашей жизни.

Ваша полная программа здоровья включает в себя:

- 1) Аэробные нагрузки, для сжигания калорий;
- 2) Силовые упражнения, чтобы держать мышцы в тонусе и увеличивать их массу, увеличивать метаболизм и укрепить кости.
- 3) Разумная, безопасная и полезная диета (в соответствии с планом питания, включенным в данный буклет).

Сегодня эксперты по фитнесу рекомендуют сочетать кардио нагрузки и силовые упражнения для достижения сбалансированного здоровья. Аэробная нагрузка сделает ваше сердце и легкие сильнее, улучшит стойкость и выносливость, а также поможет сбросить и поддерживать вес. Силовые упражнения добавят мышечной массы, увеличивая способность организма сжигать жир, ускоряя метаболизм. Во время этого, ваш организм сжигает больше калорий, даже когда вы отдыхаете. Когда вы комбинируете кардио и силовые упражнения, как вы будете делать во время использования Slam Man, вы будете сжигать больше жира и калорий, по сравнению с обычной аэробной тренировкой.

Тренировки со Slam Man помогут справиться с первыми двумя частями полной программы здоровья, но вы также должны уделять большое внимание здоровому питанию. Посоветуйтесь с врачом о правильном плане питания. Правильное питание и упражнения позволят вам достичь ваших целей. Мы рекомендуем вам следовать диете, одобренной министерством сельского хозяйства США, а также департаментом здоровья США. Эта диета включает в себя Пирамиду питания.

Начиная с основания пирамиды, вам следует употреблять 6-11 порций продуктов из группы хлеба, зерновых, риса и макаронных изделий. Вам следует употреблять 3-5 порций продуктов из группы овощей и 2-4 порции из группы фруктов. Также следует употреблять 2-3 порции из группы молока, йогурта и сыра, а также из группы мяса, птицы, рыбы, бобовых, яиц и орехов. В редких случаях допускается небольшое количество жиров, масел и сладкого.

