

# Тренажеры для будущих чемпионов

## Apex *Teen's*

Серия изотонических тренажёров специально разработана для детей и подростков возрастной категории от 8 до 14 лет.



Г. Москва, ул. Электродная, д. 2



+7(499)113-70-87



apex@apexfitness.ru

## Тренажеры только для детей от 8 до 14 лет

**Apex Teen's** - является идеальной тренажерной системой для детей от 8-14 лет, чтобы заинтересовать подростков заниматься спортом. Это увлекательная и здоровая альтернатива электронным, компьютерным играм и телевидению.

## Безопасная система тренировки

**Apex Teen's** - это революционная система обучения и привлечения детей к здоровому образу жизни. Легкий в использовании комплекс тренажеров, обеспечивает эффективную и безопасную систему тренировки, т.к. занятия проводятся стоя и нет нагрузки на позвоночник.

## Здоровые дети – наше будущее

**Apex Teen's** предназначен для формирования правильной осанки, гибкости и координации. Улучшается обмен веществ, укрепляется сердечно-сосудистая система, и прежде всего, повышается самооценка подростка.

*Все родители мечтают, чтобы их ребенок вырос не только умным и красивым, но и здоровым. А для этого необходимо обеспечить его полноценным правильным питанием и приучить к физическим нагрузкам.*



**Apex Teen's**

Тренажёры **Apex Teen's** могут использоваться в качестве средства физической подготовки к определенному виду спорта, а упражнения могут быть адаптированы для развития конкретных навыков, необходимых для данного вида спорта



## АТЛЕТИКА И БЕГ

Тренажёры **Apex Teen's** предлагают определенные тренировочные программы в зависимости от необходимых дистанций. Например, если молодой спринтер тренируется для дистанций 80 -100 метров, то ему нужно, прежде всего, заниматься приседаниями и выполнять толкающие упражнения или выпады.



## ЛЫЖНЫЙ ВИД СПОРТА

В беговых лыжах нужно проводить такие аэробные упражнения, которые увеличили бы физическую стойкость как верхней, так и нижней части тела. Тренажёры прекрасно подготовят к этому виду спорта. Круговые тренировки позволяют, переходя от одной машине к другой, толкать и тянуть из положения «стоя», т.е. из той же позиции, что и при беге на лыжах.



## ВОЛЕЙБОЛ

В дополнении к основным навыкам, которые необходимы в каждом виде спорта, в волейболе также нужно тренировать прыжки. Прыгучесть – это сила ног, которая сможет осуществить движение всего тела вверх. Для этого нужно укрепить мышцы ног, стоп, бёдер и иметь общую гибкость всего тела.



## ФУТБОЛ

Скорость, сила, выносливость – специфические навыки, необходимые для этого вида спорта. Их можно улучшить с помощью последовательных тренировок на тренажёрах **Apex Teen's**, работая, по кругу тактически и во взаимодействии друг с другом.

# 9 уникальных тренажеров для подростков

**Apex Teen's**

Данная серия состоит из девяти изотонических тренажеров, которые предлагают тренировку, состоящую из имитирующих толканий, вытягиваний и движений из повседневной жизни, игр и спорта. Выполняются упражнения стоя!!!



## ***Тренажер для задней/передней поверхности бедра***

Данный тренажер, благодаря прогрессирующему естественному движению тела, очень эффективно развивает мышцы бедра (переднюю и среднюю части) и ягодичные мышцы (большую и малую).



## ***Тренажер гребная тяга***

Данная станция позволяет тренировку всех мышц верхней части спины, при этом исключается перегрузка, которая часто является результатом свободного движения.



## ***Тренажер отведение ноги (ягодицы)***

Тренажер Глют машина предназначен для проработки ягодичных мышц. Упражнение на тренажере выполняется в положении стоя с отводом ноги назад.



## ***Тренажер жим от груди***

Упражнение направленное на проработку всей груди. В этом упражнении в работу включаются все три зоны грудных мышц. Аналогичное упражнение можно выполнять, стоя на одной ноге или только одной рукой.



## ***Тренажер для мышц пресса***

Тренажер для развития брюшного пресса (прямая мышца живота и косые мышцы живота), позволяющий тренировать среднюю часть торса путем наклона вперед из положения стоя, без напряжения на область шеи и спины.



## ***Тренажер для мышц спины (Тяга сверху)***

Тренажер верхней тяги для тренировки и укрепления широчайших, ромбовидных и трапецевидных мышц спины. Отсутствует нагрузка на позвоночник.



# 9 уникальных тренажеров для подростков

**Apex Teen's**

Данная серия состоит из девяти изотонических тренажеров, которые предлагают тренировку, состоящую из имитирующих толканий, вытягиваний и движений из повседневной жизни, игр и спорта. Выполняются упражнения стоя!!!



## ***Тренажер сгибание рук (бицепс)***

Тренажер сгибание рук стоя, естественное положение кистей рук означает, что на запястье не приходится избыточная нагрузка. Упражнение можно также выполнять, стоя только на одной ноге.



## ***Тренажер отжимание стоя (трицепс)***

Тренажер имитирует отжимание на брусьях. Данная станция позволяет пользователю принимать различные позиции для кистей рук .



## ***Тренажер жим от плеч***

Вертикальное поднятие, выполняемое в положении стоя (при этом одна нога слегка выступает впереди другой), означает ограниченное участие трапецевидной мышцы, благодаря уменьшению нагрузки на связки плечевых суставов.



Новая концепция детских тренажеров привлечет внимание, как школ, так и детских организаций, где основной целью является воспитание детей, их физическое и умственное развитие.



## **Универсальность**

Принцип универсальности положен в основу всех тренажеров. Этот принцип заключается в том, что оборудование могут пользоваться дети различных возрастов, с разным уровнем физической подготовки и опытом.

Мы знаем, насколько важно уделять внимание детской безопасности во время занятий спортом, поэтому предлагаем оборудование только высочайшего качества и надежности, с безупречным подходом к выбору материалов и конструкций.

## **Безопасность**

Несомненно, именно безопасность является главнейшим требованием к оборудованию для детского фитнеса. А значит, каждая деталь конструкции и сами принципы работы должны исключать возможность возникновения травм у ребенка. Мы знаем, насколько важно уделять внимание детской безопасности во время занятий спортом, поэтому предлагаем оборудование только высочайшего качества и надежности, с безупречным подходом к выбору материалов и конструкций.

## **Освоение**

Детские фитнес-тренажеры должны быть просты в работе. Именно этот момент:

- позволит ребенку быстро понять принцип работы;
- сработает на пассивную безопасность;
- сделает необязательным постоянный тренерский контроль.

## **Привлекательность**

Дети – уникальны в том, что оценивают мир и окружающие их предметы с точки зрения игры, приключения. Это значит, что яркий, оригинальный внешний вид оборудования и тренажеров для детского фитнеса уже сам по себе будет интересен ребенку и поспособствует его увлеченности спортом.

Один тренажер, 6 различных упражнений.

**Apex Teen's**

Тренажеры **Apex Teen's** можно использовать с множеством различных программ тренировок, улучшить силу, мышечное сопротивление. На одном тренажере можно провести до 5-6 разных упражнений.



1



2



3



4



5



6



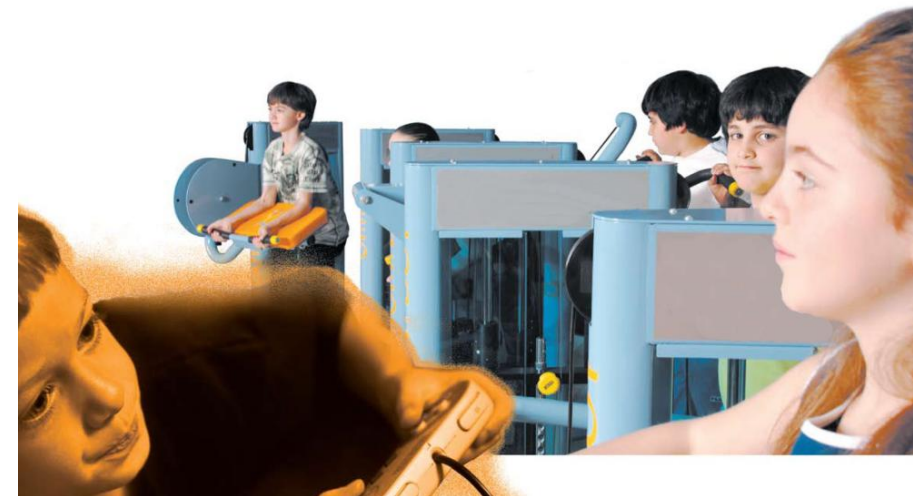


Данная серия состоит из девяти изотонических тренажёров, которые предлагают тренировку, состоящую из имитирующих толканий, вытягиваний и движений из повседневной жизни, игр и спорта. Выполняются упражнения стоя. Уникальная особенность серии **Apex Teen's** усиливает мышечную синергию и развивает чувство равновесия. Постоянная тренировка временно ставит вас в положение дисбаланса, которому противостоит действие мышц - агонистов, антагонистов, синергистов и стабилизаторов, вызывающих лучшие двигательные функции.

Тренажёры **Apex Teen's** требуют повышенной сосредоточенности и силы для адаптации и поддержания положения тела во время упражнений. Научные исследования показали, что всего за несколько недель этот вид обучения производит полезные нервно-мышечные эффекты для восприятия подростком своего тела, и осанки, которая является особенно деликатной проблемой во время роста. Улучшение состояния тела означают предотвращение неправильной осанки и положения тела (параморфизмы), что может привести к последующим патологиям роста костей, таких как сколиоз.

Тренажёры **Apex Teen's** можно использовать с множеством различных программ тренировок, которые повышают мышечное сопротивление и кардиореспираторные способности. Полная амплитуда движения в каждом упражнении гарантирует гибкость суставов. Выполнение упражнений под музыку повышает чувство ритма.

Юные подростки (10 -14 лет) интересуются игрой, а с тренажёрами **Apex Teen's** им гарантировано развлечение. Подростков сразу тянет к тренажерам, желая опробовать их и подражать тому, что делают в тренажерных залах взрослые. Тренажёры помогают расти здоровыми и сильными с помощью простых, и самое главное, совершенно безопасных и очень эффективных тренировок.



Во время тренировки подростки быстро переходят от одного тренажера к другому в цепи, каждый из которых включает выполнение определенного упражнения за заданное время или количество повторений. Тренировка заканчивается, когда все упражнения были выполнены в заданном порядке, от первого до последнего тренажера в цепи, и может повторяться с различными модификациями столько раз, сколько необходимо уложить в заданный временной интервал(урок и т.д). Для детей, любая форма обучения, представленная в форме игры, должна быть направлена на развитие таких навыков координации как баланс, сочетание движений, ориентация в пространстве, ритм, контроль, ловкость и т.д., а также на силу, скорость и сопротивление.





• Широко распространено убеждение, что поднятие тяжестей в молодом возрасте может замедлить или остановить вертикальный рост. Тренировки с отягощением на тренажёрах **Apex Teen's** не являются статичными или локализованными, поэтому не могут повлиять на рост костей. Разрывы между подходами, повторениями и тренировками, а также изменения в силе, приложенной во время движения, гарантирует, что это давление прерывисто и динамично.



• Другое заблуждение заключается в том, что силовые тренировки могут снизить гибкость. В одном исследовании было обнаружено, что более сильные, более мускулистые спортсмены (штангисты, борцы и метатели диска) не были менее гибкими, чем спортсмены из других видов спорта. Таким образом, мышечная нагрузка на подвижность суставов не влияет. Подростки не будут менее гибкими или менее ловкими после занятий на тренажёрах **Apex Teen's**

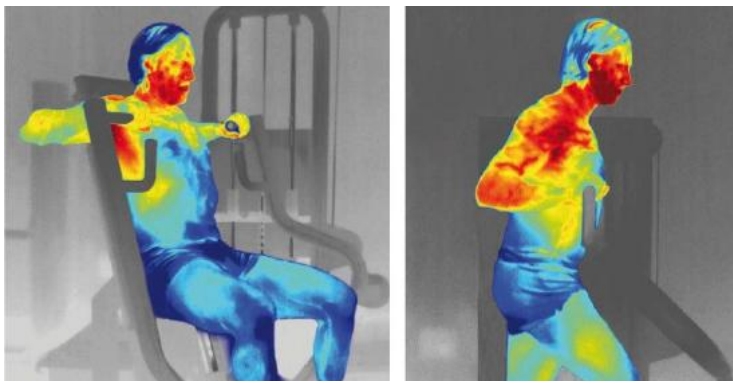


• Ещё одна причина, по которой силовые тренировки считаются неподходящими для детей и подростков - это отсутствие стимуляции ума. Многие думают, что если молодые люди тратят много времени на физическое благополучие, у них нет культурных или художественных интересов, как – будто мышечное развитие каким-то образом замедляет развитие интеллекта. Однако многие психологи убеждены, что здоровый человек в хорошей физической форме становится более уверенным в себе и лучше адаптируется в обществе. Поэтому совершенно ясно, что тренировки мышц на тренажёрах **Apex Teen's** в подростковом возрасте окажут положительное влияние на физическую конституцию подростка, и в целом на формирование его характера, хотя и косвенно. Физические тренировки положительно повлияют на самосознание и самооценку молодого человека, а также на его способность контролировать беспокойства и эмоции.

## Тестирование с использованием термографии

При выполнении упражнения стоя работает 90% мышц, с увеличением до 12%, по сравнению с упражнениями в положении сидя.

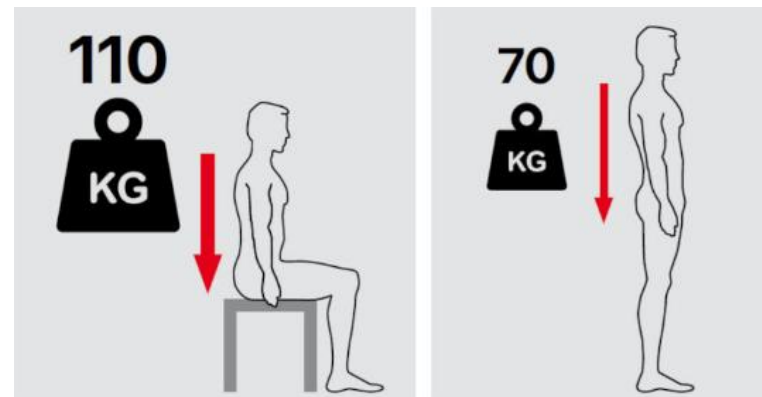
Термическое изображение\* традиционного упражнения на мышцы грудной клетки (1) и упражнения на системе Switching: каждая температура обозначена цветом от синего до красного, указывающего на постепенное увеличение задействованных мышечных зон.



## Оценка положения

В положении стоя нагрузка на позвоночник меньше, благодаря физиологическим кривым и постоянной внутренней работе, обеспечивающей равновесие и дополнительную защиту спины.

Положение сидя ошибочно считают положением для отдыха: в соответствии с исследованиями, нагрузка на позвоночник значительно увеличивается в положении сидя, вызывая напряжение определенных анатомических структур.





## Комплексное решение по запуску спортивного клуба

Как специалисты, мы берём на себя полный цикл услуг - от создания планировочного решения до открытия клуба.



## Ответственный подход

Только профессиональное оборудование и качественный ремонт. Гарантия надёжной эксплуатации спортивного клуба.



## Большой опыт работы

Опыт работы на проектах любой сложности, как с коммерческими, так и с государственными учреждениями.



## Среди наших клиентов:



Управление делами  
Президента  
Российской Федерации

