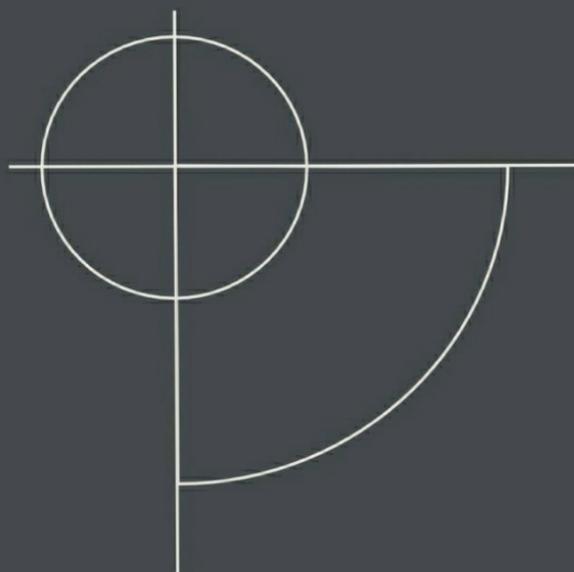


Жданович Юрий



# НИТКИ

тренажёр доступный каждому

Силовые упражнения с кольцами  
и цепями из ниток

18+



Юрий Жданович

**Нитки. Тренажёр**  
**доступный каждому**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

**Жданович Ю. М.**

Нитки. Тренажёр доступный каждому / Ю. М. Жданович —  
«ЛитРес: Самиздат», 2018

В книге рассказывается о том, как из обычных ниток можно создать тренажёр для силовых изометрических тренировок, приводится комплекс упражнений и практические рекомендации. Книга будет интересна тем, кто интересуется не только здоровым образом жизни, но и любит силу, а так же различные испытания своих возможностей. Надеемся, эта книга поможет вам немного почувствовать себя богатырём, а может даже и стать им. Дизайн обложка и иллюстрации к ней: Глинская Ю. Н. Иллюстрации и фотографии в книге: Глинская Ю. Н.

© Жданович Ю. М., 2018

© ЛитРес: Самиздат, 2018

# Содержание

Вступление	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

## Вступление

*...и нитка, втрое скрученная, нескоро порвется.*

*(Екклесиаст 4:12)*

Кольца и цепи из ниток не совсем привычный тренажёр, но он достоин вашего внимания. Этот тренажёр прекрасно подходит для того, чтобы увидеть рост своей силы, а также регулировать степень нагрузки во время выполнения статических упражнений. Вот неполный перечень его достоинств:

- доступность (вряд ли найдётся дом, в котором нет ниток);
- дешевизна, разорвать ниточное кольцо не так жалко ввиду его небольшой стоимости (в этом отношении его можно сравнить с одноразовой посудой);
- занимает мало места;
- маленький вес;
- регулируемая нагрузка (минимальный шаг – прочность одной нити);
- разрывание ниточного кольца прекрасный мотивирующий фактор;
- прекрасно подойдёт для взрослых и для детей;
- сочетается с другими предметами, что увеличивает диапазон применения для различных упражнений;
- можно измерять силу, заменяет дорогой динамометр;
- лёгкость изготовления (кольца могут соединяться друг с другом, увеличивая дистанцию и образуя своего рода цепь);
- изготовление кольца не займёт много времени;
- в путешествии можно взять с собой только катушку ниток, а уже на месте сделать необходимое количество колец;
- если вы по каким-то причинам не имеете ниток, то вряд ли вам кто-то откажет, если вы их попросите;
- для этого тренажёра не имеет значения, какого цвета нитки, так как цвет не влияет на их прочность;

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.