



Приложение 1

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК С ТРЕНАЖЕРОМ

Тренажер для настольного тенниса
«Фора-Снайпер»

ООО Фирма «Стек-спорт»
Ярославль, 2020



Упражнения тренировки с тренажером

ВВЕДЕНИЕ. ОБОЗНАЧЕНИЯ

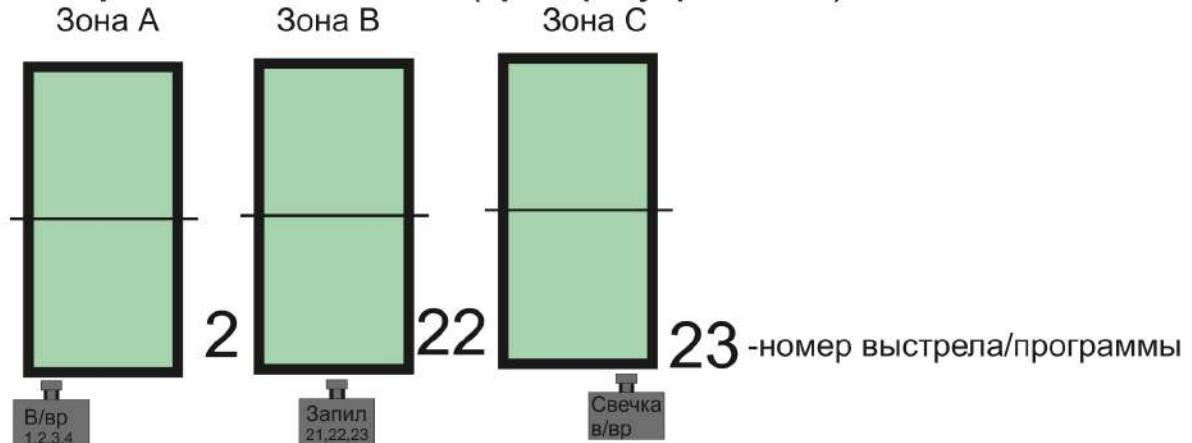
В настоящем документе показаны лишь основные примеры упражнений с тренажером “Фора-Снайпер”, реализованные в базовой (инсталляционной) поставке, и даны некоторые общие рекомендации по схематическому обозначению выстрелов, программ и макросов. В программе-интерфейсе к тренажеру (fora.exe) имеется конкретная базовая прошивка для Вашего экземпляра тренажера.

Установите данную программу на компьютер и распечатайте необходимые Вам для тренировок выстрелы, программы и макросы. Определите для себя наиболее оптимальный алгоритм работы с тренажером, создание и документирование тренировочных упражнений.

Для простоты восприятия мы используем буквенно-графическое изображение тренировочных заданий.

Для ориентира можно принять следующие обозначения и величины параметров выстрелов, применительно к данному тренажеру (деление по видам ударов - условно и субъективно, поскольку объективных характеристик ударов не существует),
при этом Дв - значение на блоке верхнего привода ролика(%), Дн - значение на блоке нижнего ролика(%), Дг-значение угла поворота по горизонтали(%), Дб- значение бокового угла поворота(%), Дп- значение на блоке скорости подачи мячей(%), V - скорость вылета мяча (по индикатору, величина справочная).

Установка тренажера относительно стола(примеры упражнений):



Комментарий к рисункам:

макрос №2 (верхнее вращение, программы №1,2,3,4)

программа №22(выстрел 21-запил, выстрел 22-запил, выстрел 23-запил)

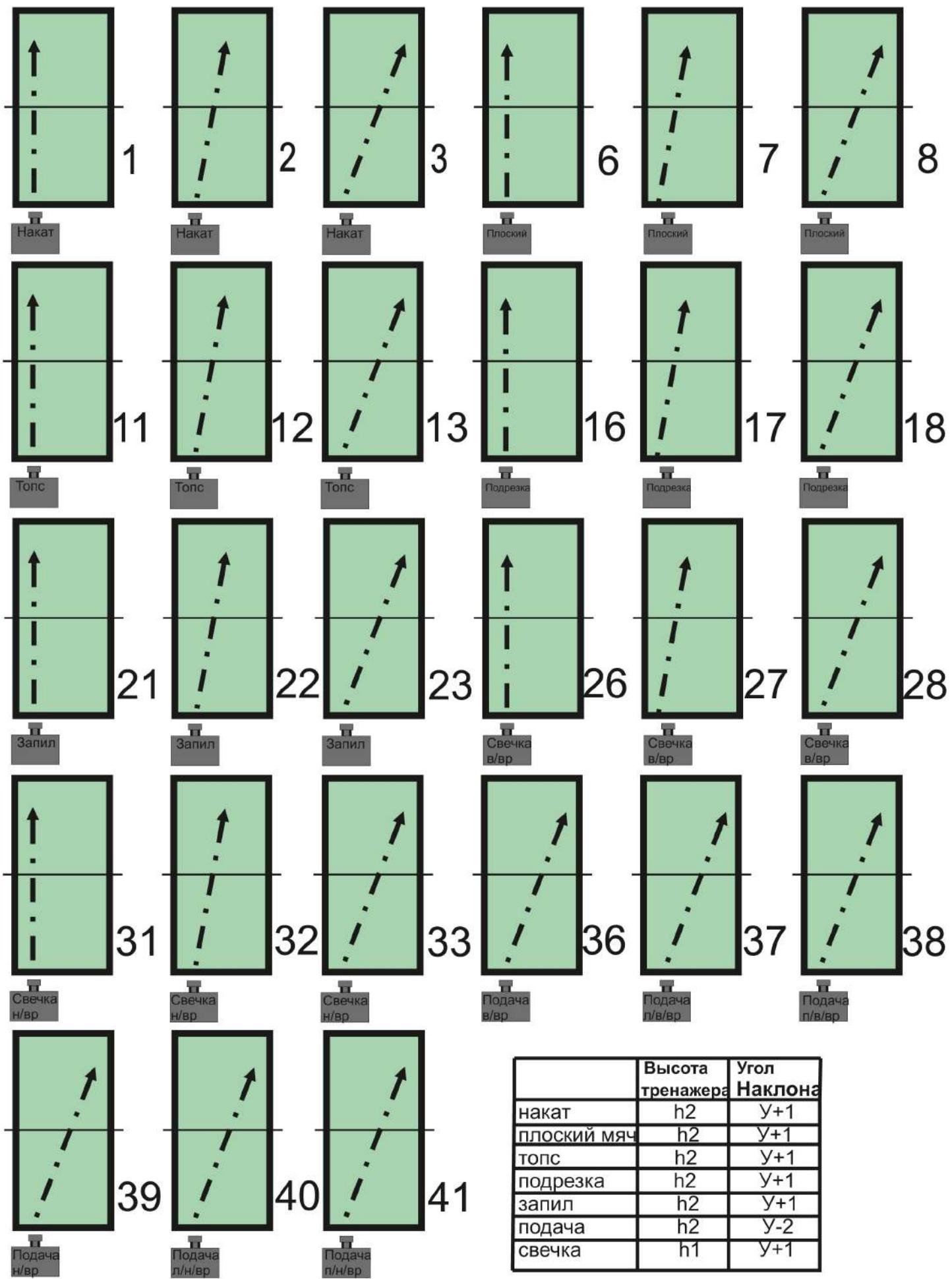
выстрел №23 (свеча, верхнее вращение)

Установка тренажера по высоте (h)

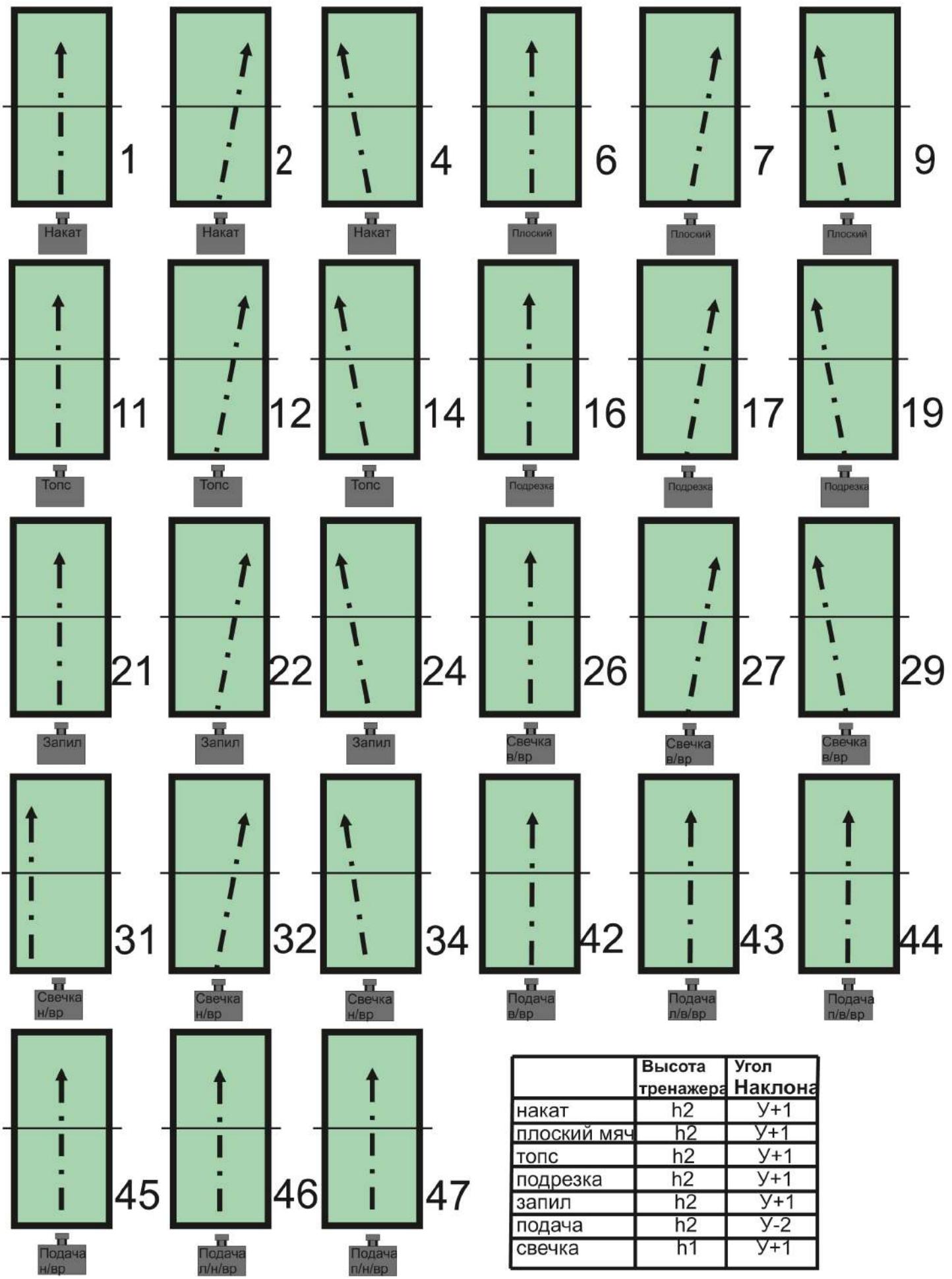


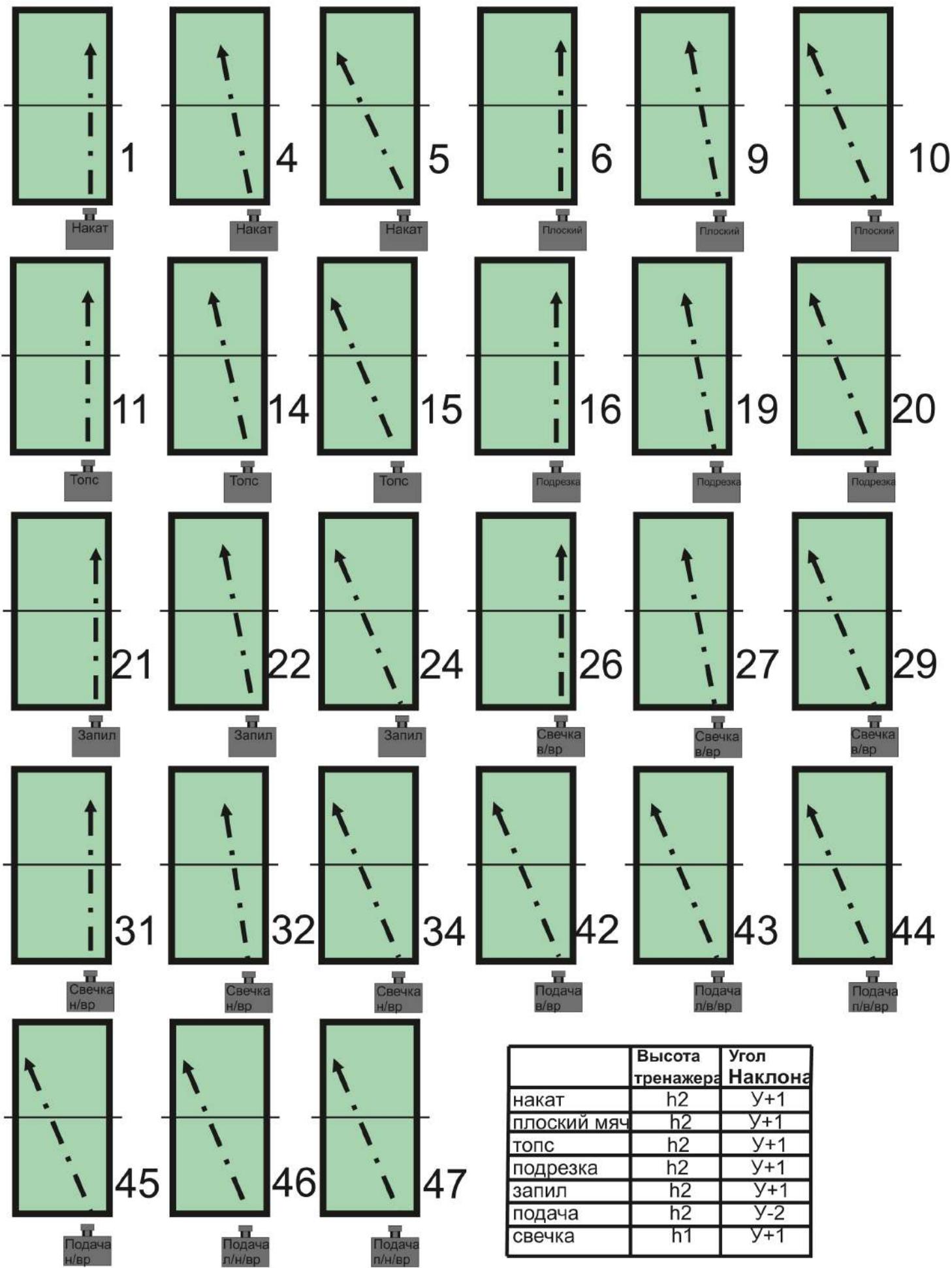
Установка угла наклона тренажера по высоте (У)



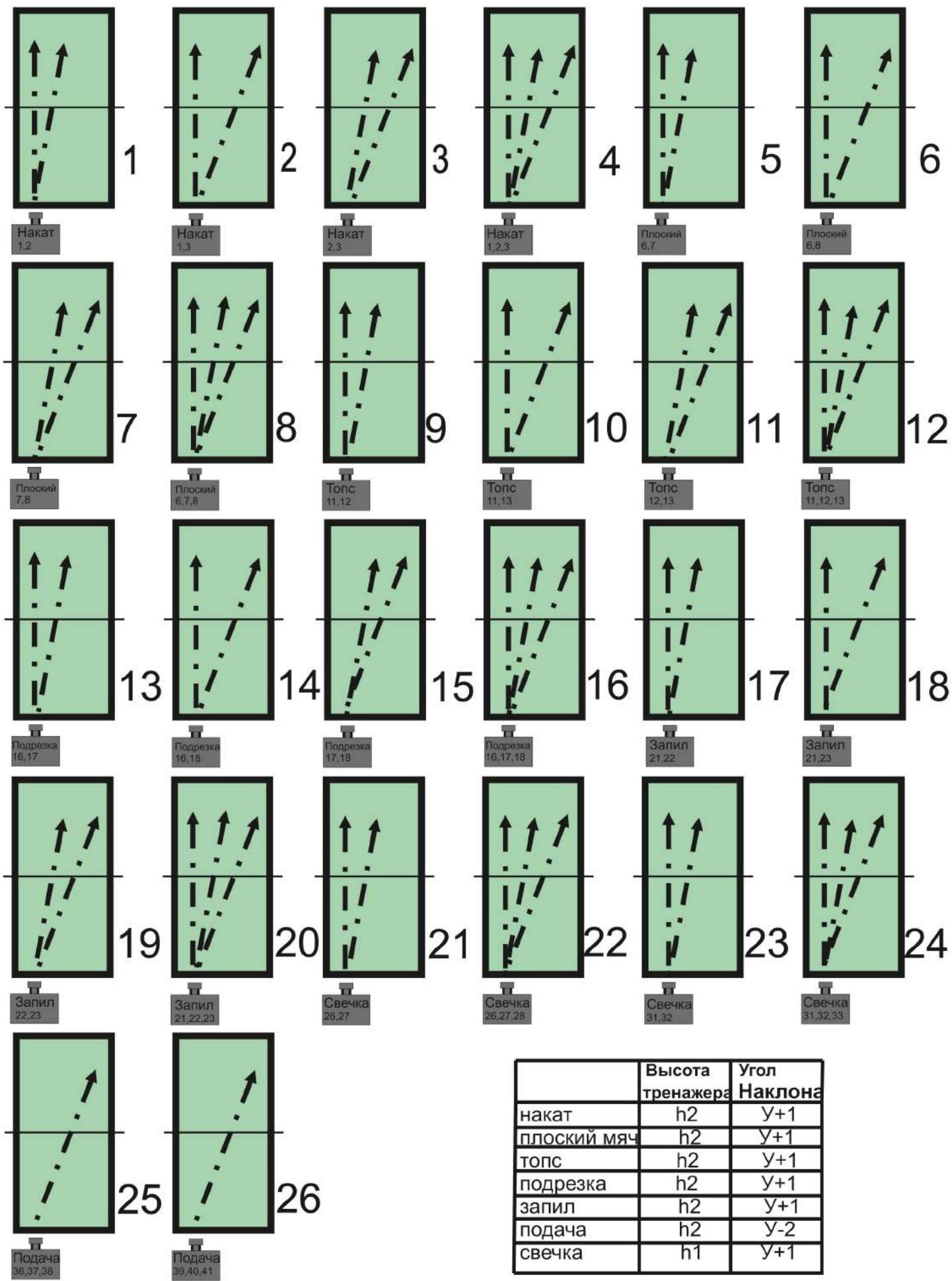


	Высота тренажера	Угол Наклона
накат	h2	У+1
плоский мяч	h2	У+1
топс	h2	У+1
подрезка	h2	У+1
запил	h2	У+1
подача	h2	У-2
свечка	h1	У+1

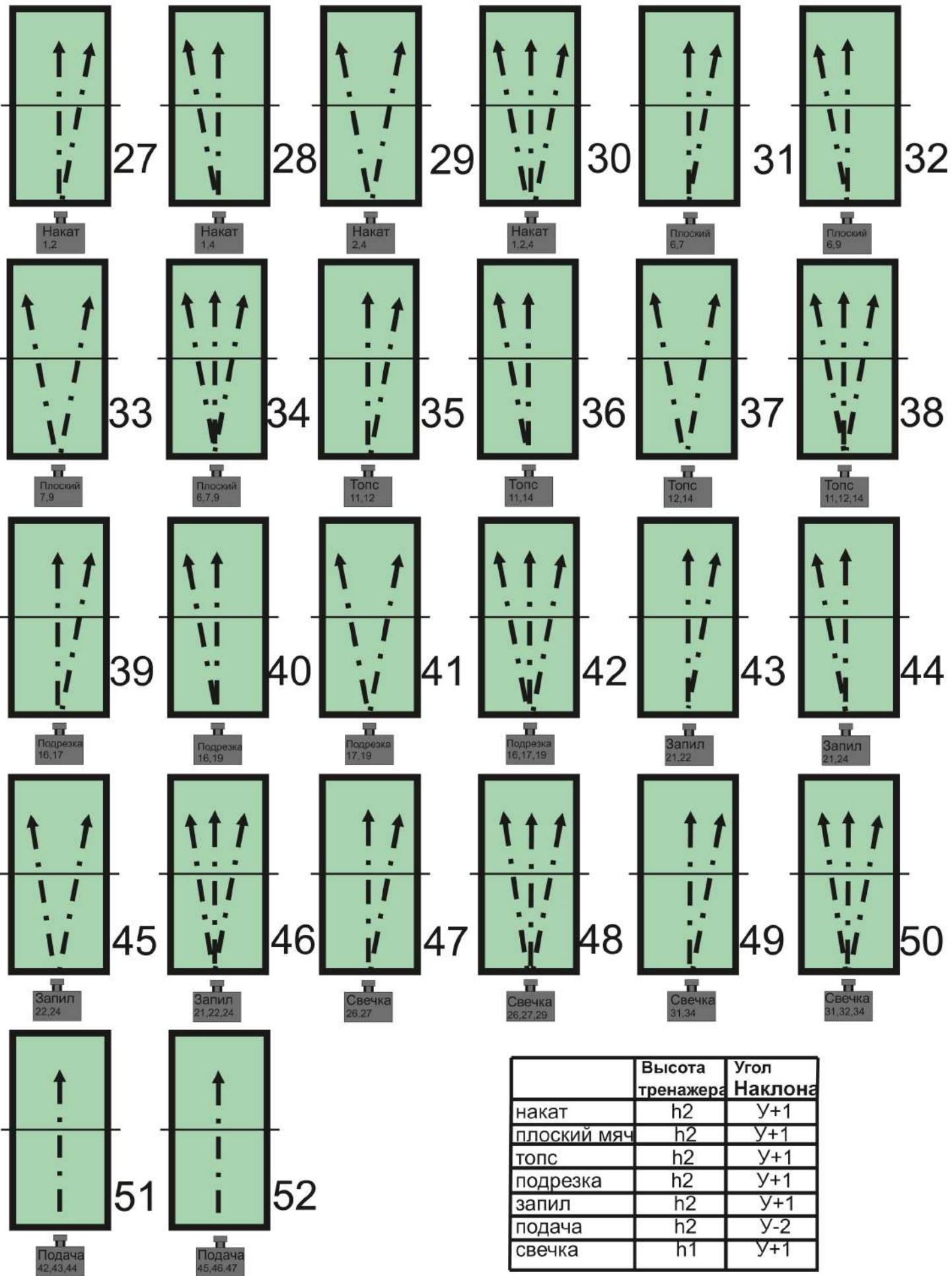




	Высота тренажера	Угол Наклона
накат	h2	У+1
плоский мяч	h2	У+1
топс	h2	У+1
подрезка	h2	У+1
запил	h2	У+1
подача	h2	У-2
свеча	h1	У+1



	Высота тренажера	Угол Наклона
накат	h2	У+1
плоский мяч	h2	У+1
топс	h2	У+1
подрезка	h2	У+1
запил	h2	У+1
подача	h2	У-2
свеча	h1	У+1

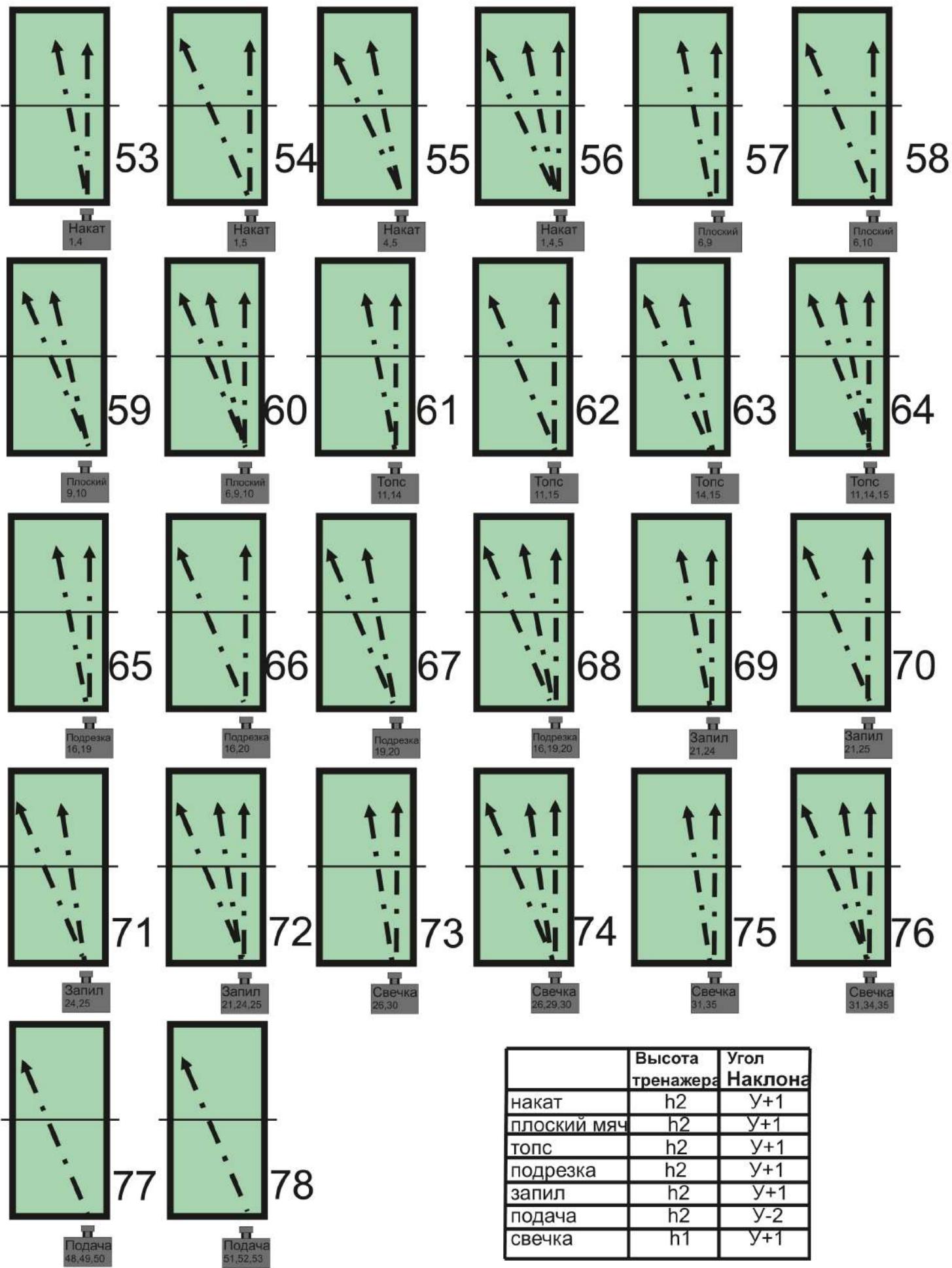


	Высота тренажера	Угол Наклона
накат	h2	У+1
плоский мяч	h2	У+1
топс	h2	У+1
подрезка	h2	У+1
запил	h2	У+1
подача	h2	У-2
свечка	h1	У+1

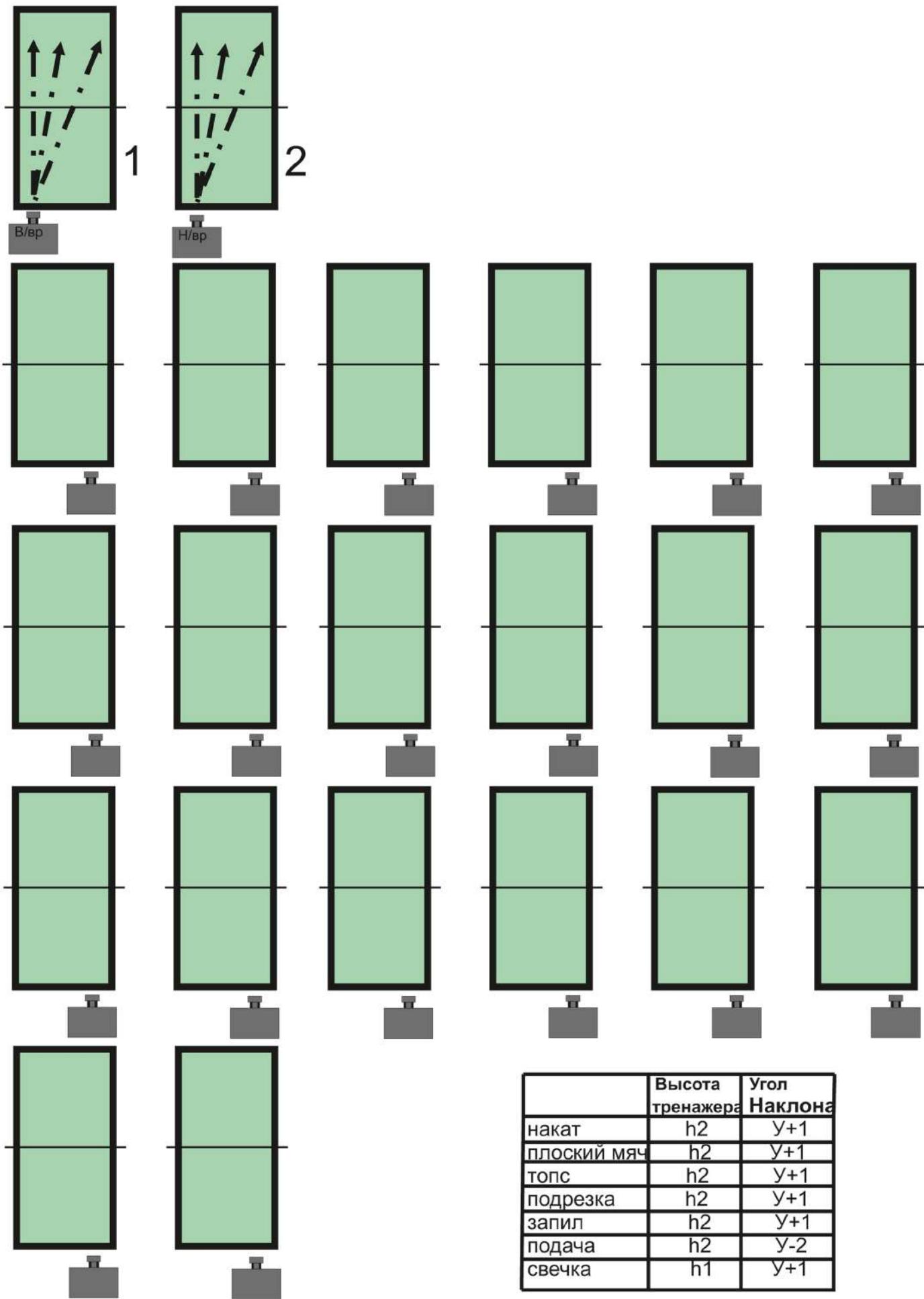


Режим: Программа. Установка: зона С

Включение: Меню Прог->№ программы->Enter->старт



	Высота тренажера	Угол Наклона
накат	h2	У+1
плоский мяч	h2	У+1
топс	h2	У+1
подрезка	h2	У+1
запил	h2	У+1
подача	h2	У-2
свечка	h1	У+1



	Высота тренажера	Угол Наклона
накат	h2	У+1
плоский мяч	h2	У+1
топс	h2	У+1
подрезка	h2	У+1
запил	h2	У+1
подача	h2	У-2
свечка	h1	У+1



Запишите упражнения вашей тренировки с тренажером

The image consists of a 5x6 grid of 30 identical light green rectangles. Each rectangle is outlined in black and has a thin white border. The rectangles are arranged in five horizontal rows, with each row containing six rectangles. The grid is centered on a white background.



Запишите упражнения вашей тренировки с тренажером

The image consists of a 5x6 grid of 30 identical light green rectangles. Each rectangle is outlined in black and has a thin white border. The rectangles are arranged in five horizontal rows, with each row containing six rectangles. The grid is centered on a white background.



Запишите упражнения вашей тренировки с тренажером

The image consists of a 5x6 grid of 30 identical light green rectangles. Each rectangle is outlined in black and has a thin white border. The rectangles are arranged in five horizontal rows, with each row containing six rectangles. The grid is centered on a white background.



Запишите упражнения вашей тренировки с тренажером

The image consists of a 5x6 grid of 30 identical light green rectangles. Each rectangle is outlined in black and has a thin white border. The rectangles are arranged in five horizontal rows, with each row containing six rectangles. The grid is centered on a white background.



Запишите упражнения вашей тренировки с тренажером

The image consists of a 5x6 grid of 30 identical light green rectangles. Each rectangle is outlined in black and has a thin white border. The rectangles are arranged in five horizontal rows, with each row containing six rectangles. The grid is centered on a white background.

