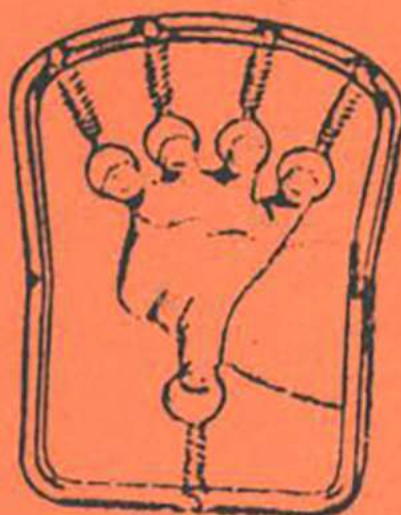
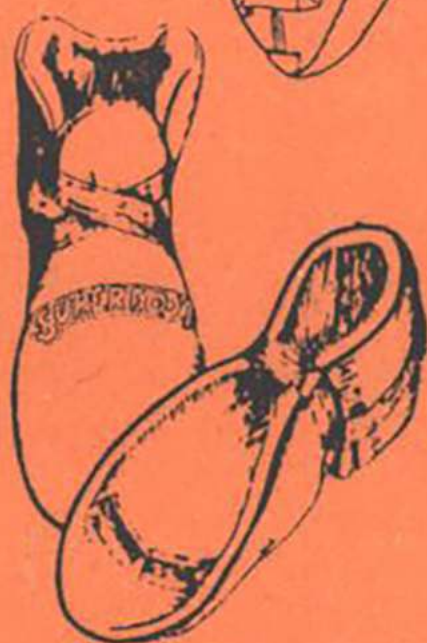
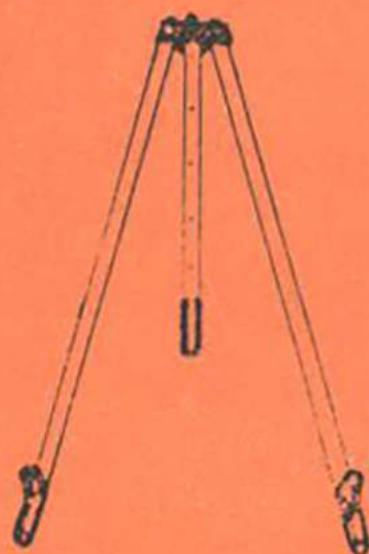
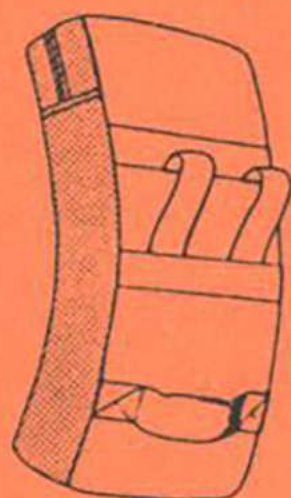


В.Н. Попенко

Тренажеры и методы  
тренировки  
в боевых искусствах



# Снаряды, тренажеры и экипировка бойцов кунг-фу







В.Н. Попенко

Тренажеры и методы  
тренировки  
в боевых искусствах

**Снаряды, тренажеры  
И  
экипировка бойцов кунг-фу**

*Специально для [www.koob.ru](http://www.koob.ru)*

**Москва  
1994**

© В.Н. Попенко, 1994  
© Оформление автора, 1994

В книге представлена экипировка бойцов кунг-фу и показаны различные снаряды и тренажеры для восточных единоборств.

Попенко Виктор Николаевич

Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах

Снаряды, тренажеры и экипировка бойцов кунг-фу

ISBN - S - 88276 - 019X

Подписано в печать 18.07.94 г.

Формат 84x180 1/32. Печать высокая

Бумага тип. № 2. Усл. печ. л. 5,88

Тираж 10.000. Заказ № 3/3

Издательство "Богучар", г. Москва, 107078, Каланчевский туп., 3/5

Отпечатано в Московской типографии № 13 Комитета РФ по печати.  
107005, Москва, Денисовский пер., 30.

## Тренажеры и снаряжение

В этой книге мы рассмотрим экипировку бойцов кунг-фу и различные снаряды и тренажеры для восточных единоборств, выпускаемых в настоящее время зарубежными фирмами. Чтобы читателю было более понятно о каком предмете идет речь, уточним применяемую терминологию.

### ТЕРМИНОЛОГИЯ

**БАНДАЖ**- эластичный пояс из х/б пряжи с резиновой жилкой, употребляемый для стягивания нижней части живота во время поединка.

**ГАНТЕЛЬ**-короткая металлическая ручка с двумя чугунными шарами на концах. Предназначаются преимущественно для развития силы мышц рук и плечевого пояса.

Бывают литые (постоянного веса) и разборные, пружинные и универсальные. Делятся по весу на легкие (1,5 кг), средние (6-10 кг) и тяжелые (до 50 кг и более) - называемые "бульдогами".

**ГОЛЕНОСТОПНИК**-особый эластичный носок из резиновой ткани, без пятки и пальцев, надеваемый для укрепления и защиты голеностопного сустава.

**ГРУША** - снаряд, служащий для выработки силы, точности и резкости ударов. Резкость удара - время затрачиваемое ударной частью тела (кулак, нога и т.п.) на прохождение расстояния с момента начала удара до контакта с противником. Непревзойденным мастером по резкости удара был (и, вероятно, останется еще надолго, если не навсегда) король кунг-фу легендарный Брюс Ли, на удар которого не удавалось среагировать (даже будучи предупрежденным о моменте удара) никому, т.к. резкость его удара была на порядок выше чем у любого другого мастера.

Груша представляет собой кожаный мешок грушевидной формы. Бывают пневматическими и насыпными. Пневматическая состоит из кожаной покрышки с вложенной внутрь резиновой камерой, накачиваемой до давления 2-2,5 атм. В насыпных грушах вместо камеры в покрышку вкладывают мешок из плотной ткани, заполняемый песком, горохом или водой. По размерам пневматические груши бывают трех размеров: 1,2,3, а насыпные - двух - 4,5.

## Основные размеры груш ( в мм )

Наименование размеров	№№ груш				
	300	340	350	400	555
Длина груши с петлей	300	340	350	400	555
Наибольший диаметр покрышки в рабочем положении	175	190	250	275	300

**КАПА**, или **НАЗУБНИК** - мягкая каучуковая накладка на зубы верхней челюсти.

**ЛАПА** - особой формы перчатка для отработки ударов. Представляет собой подушку, туго набитую конским волосом, шерстяным очесом и слоем войлока, к тыльной стороне которой пришита обычная по виду перчатка.

**МАКИВАРА** - деревянный, упругий, суженный кверху столб, обмотанный на ударной высоте плотным смягчающим материалом. Макиварой часто называют и непосредственно ударную часть, которая может отличаться от традиционной по материалу.

**МАНЖЕТА** - то же, что и напульсник.

**МЕШОК** - снаряд для отработки ударов. В зависимости от формы мешка делятся на цилиндрические и конусные, а по размерам - на большие и малые. Мешок состоит из трех оболочек, вложенных одна в другую. Внутренняя брезентовая оболочка заполняется мелким речным песком и завязывается сверху. Вокруг этой оболочки пропущен ремень из тесьмы, выведенной наружу для подвески. Средняя оболочка плотно заполняется конским волосом или шерстяным очесом. Пропущенный под среднюю оболочку ремень из тесьмы, выводится вверх и используется также для подвешивания мешка. Наружная оболочка кожаная или из кожзаменителей, подкладывается прокладкой из войлока или губчатой резины. Пространство между наружной и средней оболочками туго заполняется конским волосом или очесом. Выведенные кверху подвесные ремни плотно сшиваются в виде петли.

## Основные размеры мешков

Наименование размеров	Цилиндрические		Конусные	
	малый	большой	малый	большой
Длина в мм	700	720	680	720
Диаметр нижней части в мм	350	400	350	400
Диаметр верхней части в мм	350	400	164	200
Вес мешков в кг	25	30 и 45	15 и 20	25 и 30

**НАЗУБНИК** - тоже что и капа

**НАКОЛЕННИК** - эластичная манжета для предохранения колена. Изготавливается из специального трикотажного полотна, связанного из х/б пряжи с резиновой жилкой.

**НАЛОКОТНИК** - шьется из тонкой кожи или ее заменителей (верх) и текстильной ткани (подкладка). Между верхом и подкладкой набивается конский волос, оленья шерсть или другие упругие материалы.

**НАПУЛЬСНИК** - кожаный браслет, охватывающий лучезапястный сустав.

**ПЕРЧАТКА** - изготавливаются для поединков и для работы со снарядами. Для поединков применяются перчатки весом 8 и 10 унций (унция - 28,35 г). Перчатки каждого веса бывают двух размеров: 10-й и 12-й. Для тренировок выпускаются перчатки весом 12, 14, и 16 унций, одного размера. Изготавливаются из легкой эластичной кожи (шеврета или лайки). В основную часть перчатки помещаются 4 пальца и широкая часть кисти. Отдельно располагается большой палец. Между верхней кожаной частью и подкладкой укладывается толстый слой крученого конского волоса. С внутренней стороны ладони перчатки стягиваются и завязываются мягкими шнурками. Перчатки для поединков и тренировок по форме и способу пошива мало отличаются друг от друга. Однако в тренировочных перчатках слой конского волоса значительно толще (этим и объясняется их увеличенный вес), что уменьшает возможность повреждения руки при ударах. Снарядная перчатка отличается от указанных выше тон-



ким защитным слоем конского волоса на тыльной части ладони и отсутствием такого слоя в чехле большого пальца. Она напоминает обыкновенную руковицу. Шнуровка в этой перчатке заменена резинкой, стягивающей запястье. Снарядные перчатки выпускаются двух номеров 10 и 12. Во всех перчатках на ладонной части предусмотрены 5 небольших сквозных отверстий для вентиляции.

**ПОДУШКА НАСТЕННАЯ** - снаряд для отработки ударов. Представляет собой плоскую кожаную подушку, плотно набитую конским волосом. Чтобы волосяная набивка не сбивалась от ударов, ее простегивают по всей плоскости крепким шнуром. Для придания подушке большей упругости под поверхность ее кладется войлок. Прикрепляется к капитальной стене.

**ПРОТЕКТОРЫ** - то же, что и щитки защитные.

**РАКОВИНА ЗАЩИТНАЯ** - жесткий щиток предназначенный для защиты области промежности от повреждений. Изготавливается из фибры или дюралюминия и вставляется в матерчатый чехол из плотной ткани, к которому пришиты тесемки для крепления раковины к поясу.

**РАСТЯЖНОЙ СКОРОСТНОЙ МЯЧ** - снаряд, представляющий собой кожаный мяч с резиновой надувной камерой диаметром 25 см, прикрепленный двумя вертикальными или горизонтальными резиновыми растяжками к полу и кронштейну или стенам. На снаряде, установленном в вертикальном положении можно сочетать прямые и боковые удары, а в горизонтальном - прямые удары и удары снизу.

**ЩИТКИ ЗАЩИТНЫЕ** - приспособления служащие для предохранения бойца от травм. К щиткам относятся протекторы, голеностопники, наколенники, налокотники, наплечники, нагрудники, бандажи, раковины и прочая экипировка, защищающая бойца от повреждений.

Надо заметить, что в кратком пояснении каждого термина мы давали описание устройства, изготовления и применяемых материалов в традиционном классическом варианте. В настоящее время фирмы применяют современные материалы и вместо, скажем, конского волоса или кожи широко применяются их синтетические заменители. Однако, естественные материалы предпочтительнее, хотя их стоимость выше искусственных. Впрочем, здесь уже каждый делает выбор сам.

**Вид инвентаря: Шлемы (приложение 1)**

№№ рис.	Описание	Стоимость
1	2	3
1	Шлем "Мачо" из 2-х сантиметровой резины. Цвет-красный, белый, черный	\$ 29.95
2	Шлем "Ким пэсифик" из винила, голубой	\$ 29.99
3	Шлем "Ким пэсифик" из кожи, черный	\$ 48.95
4	Шлем белый, официально утвержден всемирной федерацией таэквандо WTF	\$ 29.95
5	Шлем "Джун Ри" полуоткрытый, белый	\$ 29.95
5а	Шлем с поликарбонированной решеткой для лица. Сантиметровой толщины пористая резина с белым покрытием из винила	\$ 59.95
6	Шлем "Кивер" кожаный	\$ 30.00
7	Шлем закрытый, полностью закрывает голову и лицо, красный, весит около 300 грамм	\$ 34.95
8	Шлем таэквандо WTF, голубой	\$ 35.00
9	Шлем. Закрывает лицо и голову не ограничивая обзор. Эластичные ремешки надежно удерживают шлем, позволяя легко и быстро снять его. Фирма "Центури"	\$ 32.95
10	Шлем "Ким пэсифик" из высококачественной кожи, коричневый	\$ 40.95
11	Полный шлем "Мачо", красный	\$ 28.95
12	Турнирный шлем WTF, полностью соответствует требованиям безопасности.	\$ 24.95
13	"Супершлем". Максимальная защита лица, хороший обзор. Цвета: красный, белый, голубой	\$ 21.95
14	Закрытый шлем из черной кожи	\$ 36.95
15	Полный шлем из красного винила	\$ 29.95
16	Шлем кожаный "Джет", черный	\$ 30.00
17	Шлем виниловый, красный, закрытый	\$ 31.50
18	Шлем "Мачо" кожаный, виниловый	\$ 42.95
19	Шлем "Джун Ри" из бионика, закрытый	\$ 29.95
20	Шлем "Топ Тэн" кожаный, черный	\$ 39.95
21	Шлем "Джун Ри" белый, из бионика	\$ 31.95
22	Шлем "Мачо" полуоткрытый	\$ 28.95
23	Шлем "Центури" полуоткрытый, красный	\$ 41.50
24	Шлем виниловый, синий	\$ 28.95
25	Шлем "Центури" полуоткрытый	\$ 39.50
26	Шлем "Джун Ри", закрытый из бионика	\$ 29.95
27	Шлем "Джун Ри" из бионика, красный	\$ 28.00
28	Шлем "Мачо" кожаный, черный	\$ 42.95



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 5a



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44

1	2	3
29-44	На рис. 29-44 представлены защитные шлемы различных модификаций	-
<b>Щитки рук (приложение 2)</b>		
1	Щиток предплечья	\$ 6.95
2	Перчатка-щиток "Центури", закрывает суставы кулака и запястья	\$ 39.95
3	Щиток запястья	\$ 4.95
4	Щиток кулака и предплечья	\$ 7.50
5	Щиток предплечья	\$ 4.95
6	Щиток предплечья	\$ 5.50
7	Щиток предплечья	\$ 6.95
8	Щиток предплечья	\$ 9.95
9	Щиток предплечья	\$ 6.95
10	Щиток кулака	\$ 5.50
10a	Щиток запястья	\$ 4.95
11	Щиток кулака	\$ 4.95
12	Щиток кулака и запястья	\$ 5.50
13	Щитки кулака	\$ 4.95
14	Щиток кулака и предплечья	\$ 9.95
15	Щиток кулака и предплечья	\$ 8.50
<b>Щитки ног (приложение 3)</b>		
1	Щиток комбинированный на голень и стопу, представляет собой трикотажные эластичные геттеры с резиновой прокладкой, стирается	\$ 7.45
2	Наколенник трикотажный, эластичный	\$ 3.50
3	Щиток "Центури" на голень, снабжен широкими эластичными лентами, Состав материала для щитков является секретом фирмы "Центури"	\$ 9.95
4	Щиток голени	\$ 9.95
5	Накладка на голень	\$ 6.95
6	Щиток комбинированный, трикотажный, на голень и стопу	\$ 8.50
7	Наколенник вязанный, эластичный	\$ 4.95
8	Щиток голени и стопы, вязанный, может подвергаться машинной стирке	\$ 18.50
9	Щиток голени и стопы, белый трикотаж	\$ 12.95
10	Мягкий наколенный щиток	\$ 4.95
11	То же, что и рис. 10 (вид сбоку)	-
12	Комбинированный щиток на голень и стопу "Мейджин"	£ 6.50
13	То же что и рис. 12, вид сзади	-
14	Щиток голени и подъема стопы "Центури"	\$ 13.95



Рис. 1



Рис. 2

Рис. 4



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 10а



Рис. 3



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 15

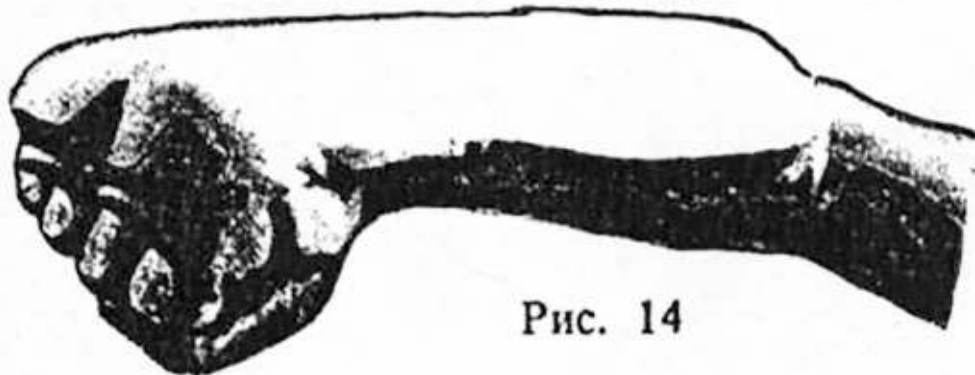


Рис. 14



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

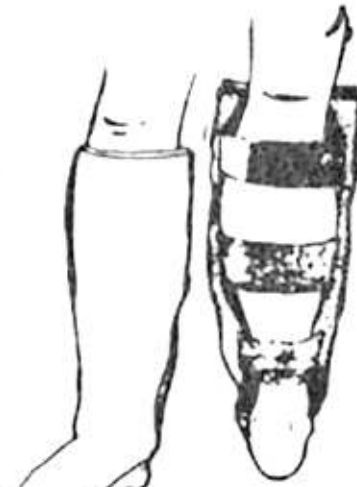


Рис. 12



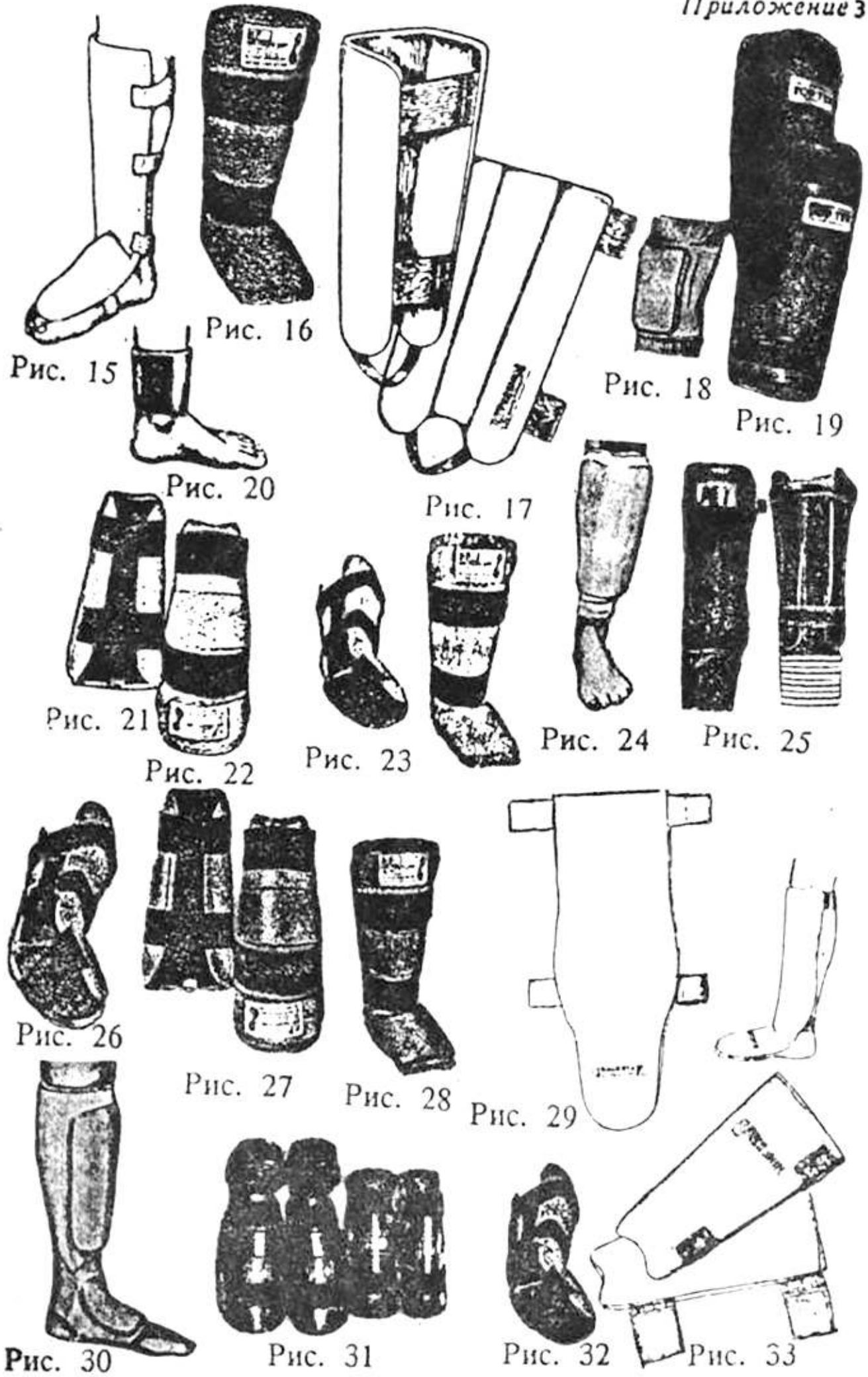
Рис. 13



Рис. 14



1	2	3
15	Щиток голени и стопы	£ 10.99
16	Щиток "Ким пэсифик" голени и стопы, красный, виниловый	\$ 19.95
17	Щитки на голень "Супершин", виниловые	£ 12.95
18	Наколенник - налокотник	\$ 5.95
19	Щитки "Топ-Тен" голени, виниловые	\$ 17.50
20	Щиток голени	\$ 4.50
21	Щитки "Ким пэсифик" голени, виниловые, красные	\$ 14.95
22	То же что и рис. 21, вид спереди	-
23	Щитки "Ким пэсифик" голени и стопы, виниловые, черные	\$ 18.50
24	Щиток голени	\$ 6.95
25	Щитки "Джет" голени, виниловые	\$ 16.50
26	Щиток голени и стопы, виниловый, черный	\$ 19.95
27	Щитки "Ким пэсифик" голени, красные	\$ 12.95
28	Щиток голени и стопы, виниловый, красный	\$ 21.50
29	Турнирные щитки "Суперкик" голени и стопы	£ 21.85
30	Щиток голени и подъема стопы	\$ 7.95
31	Щитки голени и стопы, щитки голени	\$ 19.95
32	Щиток голени и стопы, голубой, виниловый	\$ 22.50
33	Щиток "Супершин" голени, белый	£ 8.95
33a	Щитки голени и стопы	\$ 16.95
34	Щиток голени и стопы "Центури"	\$ 18.95
35	Щитки голени "Центури"	\$ 9.95
36	Щитки голени "Мачо"	\$ 10.50
37	Щитки "Мастерлайн" голени и стопы	\$ 12.95
38	Щитки "Джун Ри" голени и стопы	\$ 14.50
39	Щитки голени виниловые, красные	\$ 11.95
40	Щиток комбинированный на голень и стопу	\$ 12.50
41	Щитки голени "Центури"	\$ 9.95
42	Щиток голени эластичный, трикотажный	\$ 8.99
43	Щиток голени виниловый, красный	\$ 7.99
44	Щитки голени синие "Мастерлайн"	\$ 8.50
45	Щитки голени виниловые, красные	\$ 10.95
46	Щитки голени и стопы "Мастерлайн"	\$ 14.50
47	Щитки голени и стопы "Мастерлайн"	\$ 13.95
48	Щиток голени виниловый	\$ 12.50
49	Щиток голени "Супер пэд"	\$ 11.95



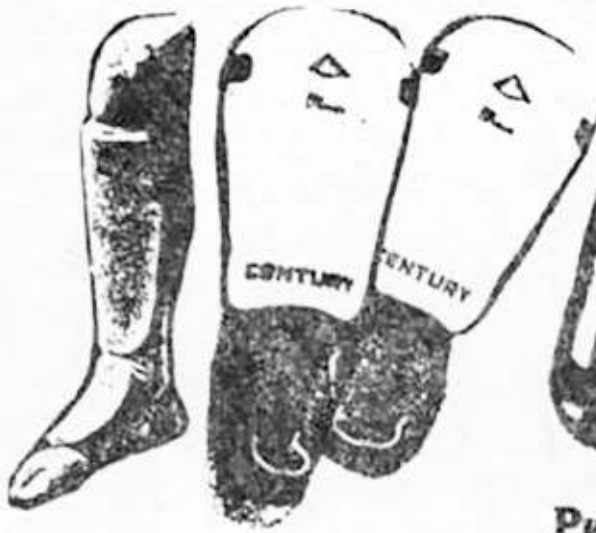


Рис. 33а Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44



Рис. 45

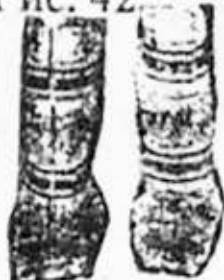


Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49

## Щитки туловища (приложение 4)

1	2	3
1	Двусторонний щиток тела, красный с одной стороны, голубой с другой, с амортизирующей прокладкой	\$ 39.95
2	Щиток ребер, белый	\$ 22.95
3	Щиток грудной клетки, голубой, двусторонний	\$ 39.95
4	Щиток ребер "Центури", женский. Защищает грудь, ребра, почки и солнечное сплетение	\$ 21.95
5	Щиток грудной клетки	\$ 19.50
6	Щиток тела двусторонний	\$ 29.95
7	Капа (защита зубов)	\$ 2.95
8	Капа	\$ 2.50
9	Щиток грудной клетки	\$ 21.50
10	Капа	\$ 3.00
11	Щиток грудной клетки и ребер	\$ 28.50
12	Щиток грудной клетки	\$ 30.95
13	Щиток ребер и груди	\$ 29.50
14	Щиток нагрудный двойной, одна сторона белая с красной вставкой, другая - белая с голубой	\$ 29.95
15	Капа	\$ 3.00
16	Щиток нагрудный	\$ 31.00
17	Накладки на плечи	\$ 7.95
18	Щиток груди и ребер	\$ 29.95
19	Капа	\$ 2.95
20	Защитная экипировка различных стилей восточных единоборств: айкидо, каратэ, таэквандо, для инструкторов мо-дук-кван, кэндо	\$ 20.00
21	Защитный костюм кэндо, состоит из маски, нагрудника, рукавиц и юбки	\$ 595.00
22	Щиток, закрывает грудь, ребра, почки, красно-белый	\$ 49.95
23	Капа	\$ 2.95
24	Щиток груди	\$ 30.50
25	Щиток с утяжелителями из металла	\$ 38.95
26	Капа	\$ 2.50
27	Щиток нагрудный, белый, винил и парусина	\$ 49.95
28	Щиток нагрудный "Центури"	\$ 22.95
29	Щиток груди и ребер	\$ 24.50
30	Щиток груди	\$ 31.95
31	Щиток ребер "Центури"	\$ 24.99
32	Нагрудник, официально утвержденный WTF, бело-синий	\$ 29.00
33	То же, что и рис. 32, бело-красный	\$ 23.00



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

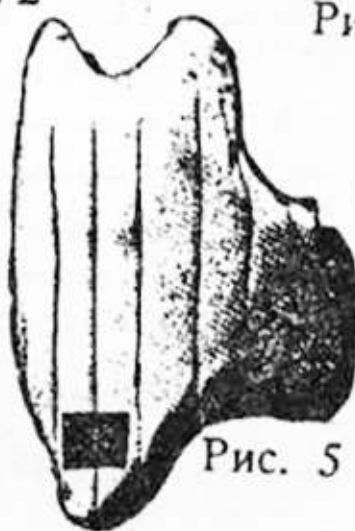


Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 20



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 25



Рис. 28



Рис. 29

Приложение 4



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41

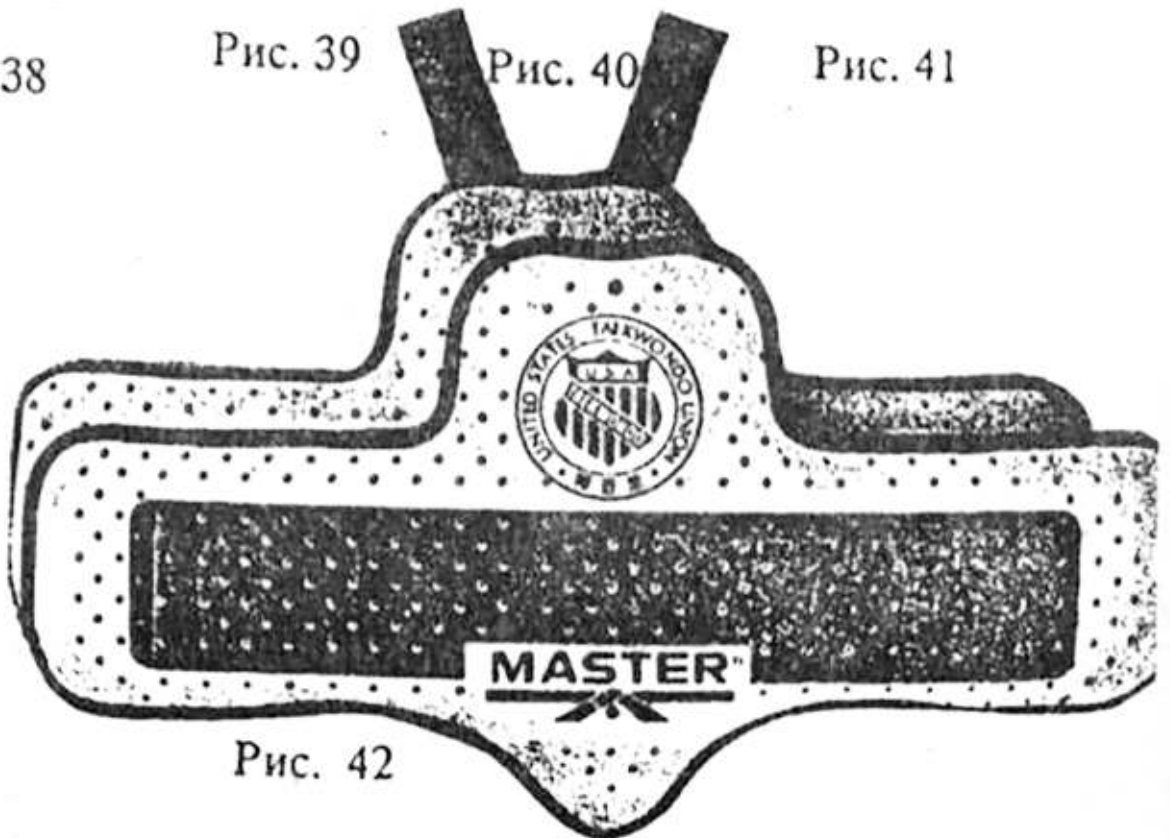


Рис. 42

1	2	3
34	Нагрудник односторонний "Мастерлайн"	\$ 22.95
35	Щиток нагрудный "Мастерлайн", виниловый, двусторонний, белый	\$ 26.95
36	Нагрудник двусторонний, бело-красный	\$ 28.50
37	Щиток груди "Джун Ри" из бионика, женский	\$ 26.50
38	Щиток туловища, двусторонний	\$ 24.99
39	Щиток нагрудный "Мачо", официально одобрен американской федерацией каратэ, виниловый, двухцветный	\$ 41.95
40	Кожаный щиток груди "Мачо", одобрен американской федерацией каратэ	\$ 59.50
41	Щиток груди "Джун Ри" из бионика	\$ 28.50
42	Щиток нагрудный "Мастер", американского союза таэквондо	\$ 51.95
<b>Щитки паха (приложение 5)</b>		
1	Комбинированный бандаж с раковиной - защитный щиток паха	\$ 5.95
2	Комбинированный пояс с раковиной для защиты паха	\$ 6.95
3	Щиток паха - бандаж с раковиной	\$ 6.50
4	Щиток паха - бандаж с раковиной	\$ 4.50
5	Бандаж с раковиной, щиток паха	\$ 10.95
6	На рис. 6 представлены защитные приспособления паха фирм "Ри Мекс", "Мастерлайн", "Пума", "Топ Тэн" и др.	\$ 4.50- 11.50
<b>Перчатки (приложение 6)</b>		
1	Перчатки "Супертэг" с закрытой ладонью, белые, голубые, черные	£ 21.85
2	Перчатки для работы со снарядами (мешками, грушами и т.п.) из кожезаменителя	£ 7.95
3	Перчатки "Суперспэр" открытые, для соревнований, красные, голубые, белые	£ 12.95
4	Перчатки "Брюс Ли", кожаные	\$ 23.95
5	Перчатки "Джун Ри" из бионика, красные	\$ 21.95
6	Перчатки "Супертэг" с открытой ладонью	\$ 14.95
7	Перчатки "Кобра", кожаные, черные	\$ 36.95
8	Перчатки кожаные снарядные	£ 12.95
9	Защитная накладка на кулак, мягко облегает кисть и суставы	\$ 3.95
10	Кожаные перчатки "Брюс Ли"	\$ 32.95
11	Перчатки "Мачо Дина", красные, белые	\$ 23.95
12	Перчатки "Кэмпо", кожаные, имеются отверстия для последних фаланг пальцев, что обеспечивает их подвижность, вес 300 грамм	\$ 49.95





Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

Приложение 6

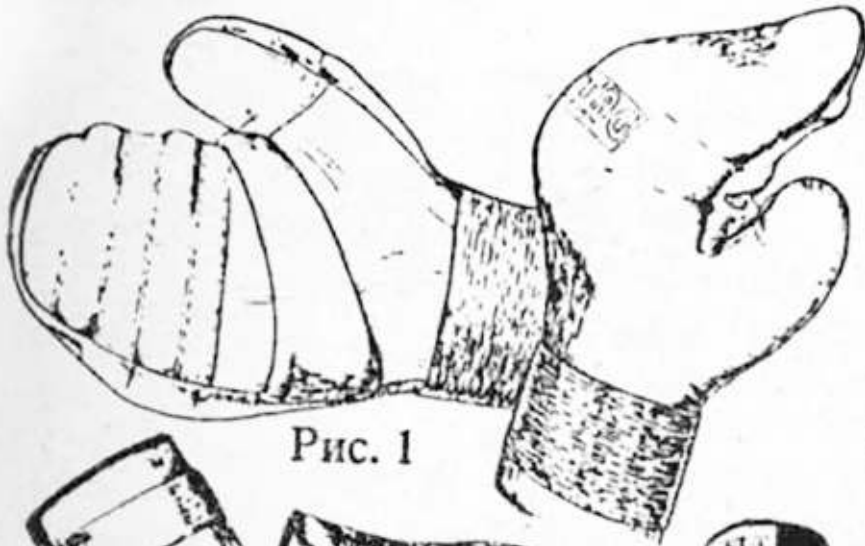


Рис. 1



Рис. 2



Рис. 5

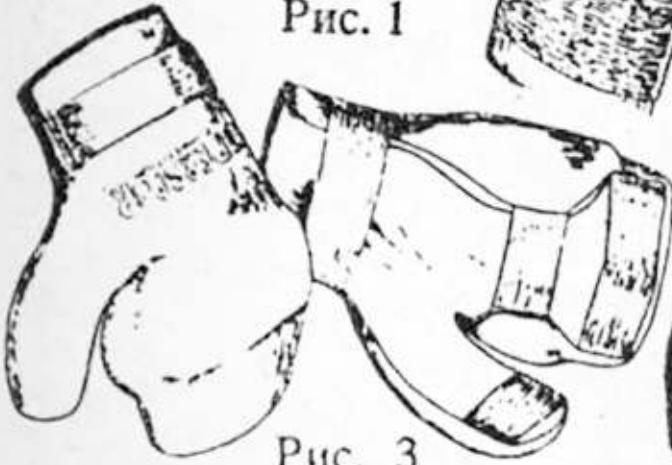


Рис. 3



Рис. 4

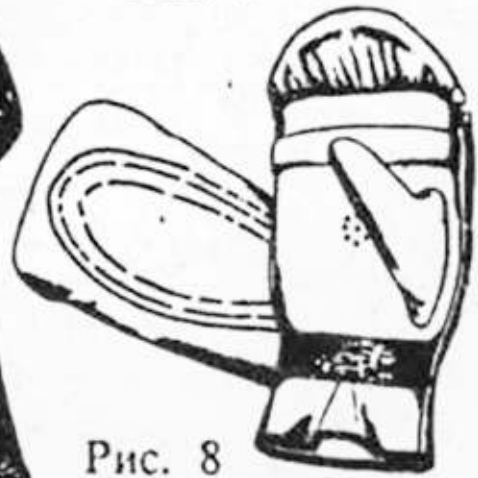


Рис. 8



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 11

Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

1	2	3
13	Перчатки "Эверлэст", закрытые из овечьей кожи, плотная набивка, вес 450 грамм	\$ 30.00
14	Эластичные перчатки для спарринга из кожзаменителя	£ 6.50
15	Перчатки "Топ-Тэн", кожаные, голубые, вес 450 грамм	\$ 36.00
16	Перчатки "Джун Ри", кожаные, черные	\$ 23.95
17	Перчатки "Винди" из кожи, черные, закрытые	\$ 14.94
18	Перчатки снарядные, кожаные, черные	£ 19.95
19	Перчатки "Джет", закрытые, из парусины	\$ 12.95
20	Перчатки "Джет", виниловые, черные	\$ 14.95
21	Перчатки кожаные, последние фаланги пальцев открыты	\$ 12.95
22	Снарядные перчатки, кожаные, пальцы предохраняются металлической прокладкой	£ 12.95
23	Перчатки с открытыми пальцами, виниловые	\$ 14.50
24	Перчатки "Джет", кожаные, пальцы открыты	\$ 19.95
25	Перчатки "Кобра", кожаные, красные	\$ 36.95
26	Перчатки турнирные, виниловые	\$ 21.95
27	Перчатки "Винди" с открытыми пальцами, кожаные	\$ 24.50
28	Перчатки "Джет" шнурующиеся, кожзаменитель	\$ 14.95
29	Перчатки "Ким пэсифик" для спарринга, виниловые	\$ 22.95
30	Снарядные перчатки, виниловые	£ 8.95
31	Снарядные, спарринговые и боксерские перчатки	\$ 19.95
32	Спарринговые перчатки, виниловые	\$ 22.95
33	Перчатки с открытыми фалангами пальцев	\$ 21.50
34	Снарядные перчатки "Ким пэсифик"	\$ 24.50
35	Перчатки с открытыми пальцами "Ким пэсифик"	\$ 14.95
36	Перчатки с открытыми пальцами	\$ 12.50
37	Перчатки шнурующиеся, кожаные	\$ 23.50
38	Перчатки "Джун Ри" из бионика	\$ 21.95
39	Снарядные перчатки из высококачественной кожи	\$ 20.00
40	Снарядные перчатки из натуральной кожи	\$ 22.00
41	Перчатки "Джун Ри" из бионика	\$ 21.95
42	Перчатки снарядные "Кивер", кожа	\$ 22.00
43	Легкие перчатки, закрывают суставы кулака и запястье "Центури"	\$ 18.95
44	Перчатки "Центури", закрывают тыльную часть ладони и пальцев	\$ 14.95
45	Снарядные перчатки "Кивер", кожа	\$ 22.00
46	Перчатки "Выход дракона", использованные в этом фильме Брюсом Ли	\$ 39.95
47	Суперперчатки "Центури", полностью защищают кулак	\$ 29.95



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21

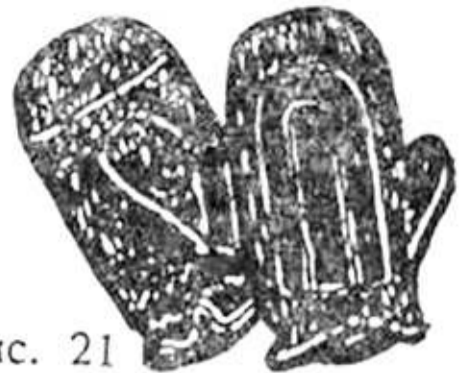


Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33

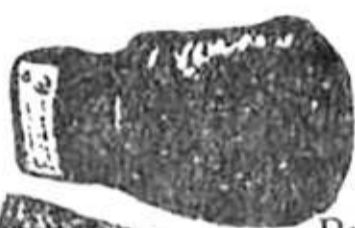


Рис. 34



Рис. 35

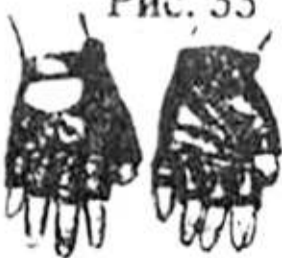


Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44



Рис. 45



Рис. 46

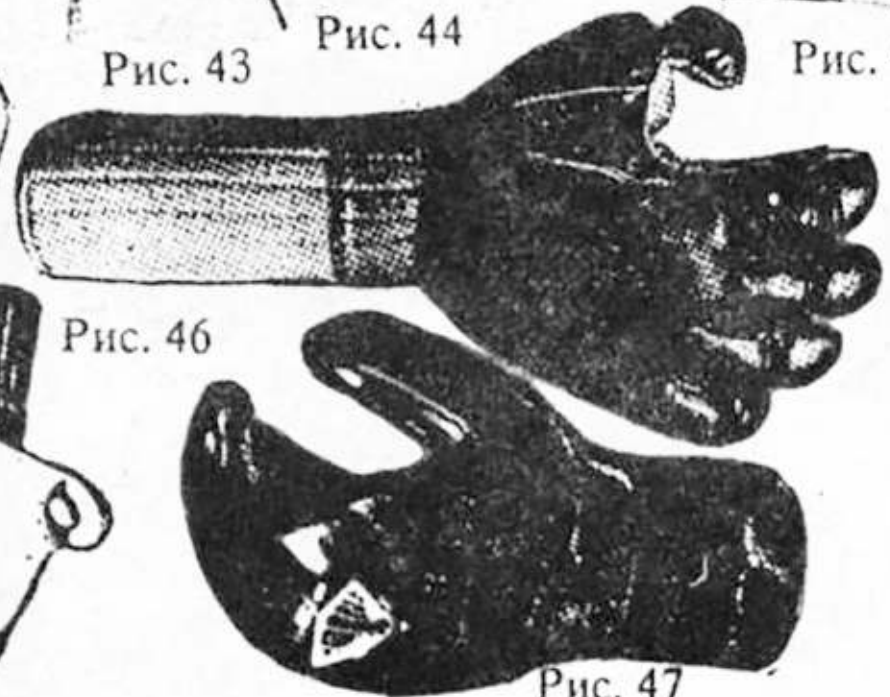


Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49



Рис. 50

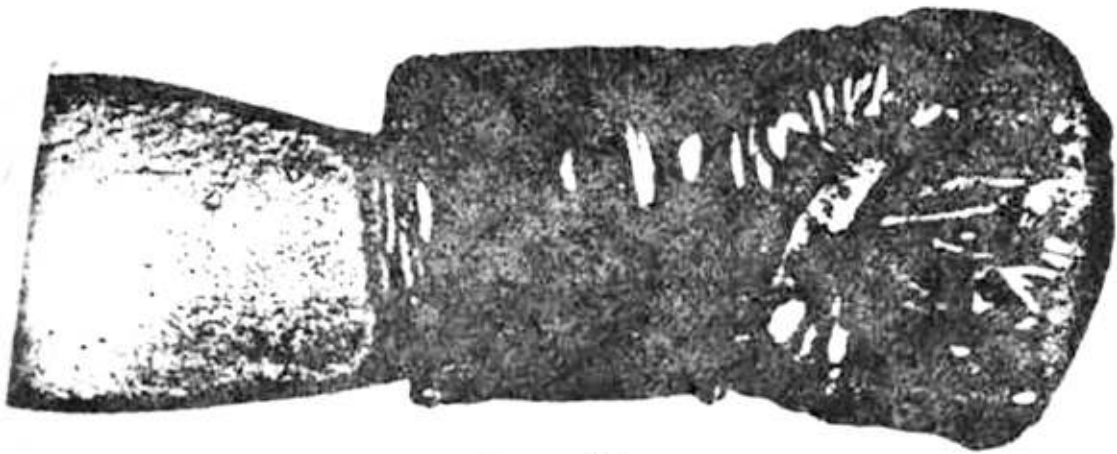


Рис. 51

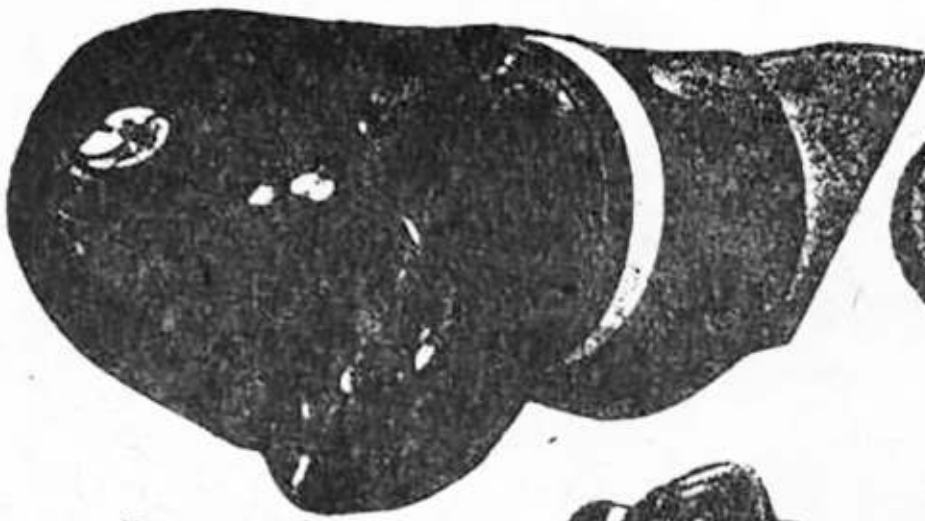


Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58



Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61



Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74

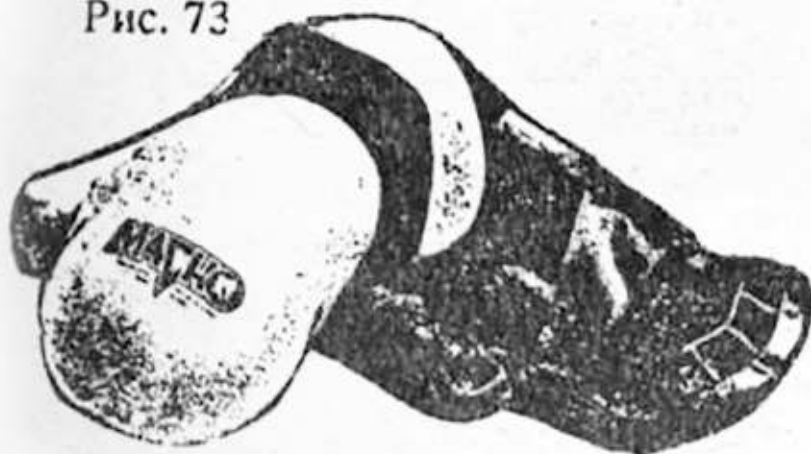


рис. 75



Рис. 76



Рис. 77



Рис. 78



1	2	3
48	Перчатки открытые, виниловые, пальцы выступают за ее пределы	\$ 21.95
49	Закрытые виниловые перчатки	\$ 23.50
50	Полуоткрытая кожаная перчатка	\$ 24.95
51	Закрытая кожаная перчатка	\$ 24.95
52	Перчатка "Джун Ри", длинная	\$ 32.95
53	Перчатки "Мастерлайн", кожаные	\$ 34.50
54	Перчатки "Джун Ри" из бионика	\$ 22.95
55	Перчатки "Джун Ри" из бионика	\$ 24.95
56	Перчатки "Центури", снарядные	\$ 21.50
57	Перчатки "Ри Мэкс", виниловые	\$ 23.50
58	Перчатки "Кобра", кожаные	\$ 34.95
59	Перчатки "Мастерлайн", кожаные	\$ 32.95
60	Виниловые закрытые перчатки	\$ 21.50
61	Накладка эластичная на кулак	\$ 4.50
62	Перчатки снарядные	\$ 19.95
63	Перчатка "Конфлакс", кожаная	\$ 34.95
64	Перчатка "Конфлакс", виниловая	\$ 29.95
65	Перчатки снарядные	\$ 21.50
66	Перчатка "Конфлакс", кожаная, черная	\$ 32.95
67	Перчатка "Конфлакс", черно-белая, кожаная с открытыми фалангами пальцев	\$ 27.95
68	Перчатки "Мастерлайн", закрытые	\$ 28.95
69-78	На рис. 69-78 представлены различные модели перчаток фирм "Ри Мэкс", "Джун Ри", "Мастерлайн", "Трейцер", "Мачо", "Центури", "Конфлакс" и др.	\$ 19.00-35.00
<b>Обувь (приложение 7)</b>		
1	Ботинки "Суперфут" для проведения контактных боев любого уровня, без подошвы, белые, черные	£ 14.95
2	Туфли матерчатые для занятий кунг-фу	\$ 8.50
3	Китайские тапочки кунг-фу с нескользящей подошвой и эластичным верхом	£ 3.95
4	Турнирные открытые снизу ботинки "Суперфут", красные, белые	£ 21.85
5	То же, что и рис. 4, вид сверху	-
6	Туфли кунг-фу, легкие и удобные. Годятся для занятия боевыми искусствами и для прогулок. Черный верх, коричневая подошва, мягкая стелька, использовались Брюсом Ли в фильмах	\$ 3.95
7	Туфли "Мастер" для таэквондо, матерчатые	\$ 10.50
8	Туфли для боевых искусств, гладкая резиновая подошва с нейлоновым сетчатым верхом	\$ 49.95



1	2	3
9	Туфли кунг-фу, белые, матерчатые	\$ 7.50
10	Ботинки без подошвы "Джун Ри" для спаррингов	\$ 21.95
11	Ботинки кожаные для боевых искусств	\$ 41.50
12	Туфли "Пайн Три" для кунг-фу, кожаные	\$ 39.95
13	Туфли "Мастер" для таэквондо, кожаные	\$ 48.50
14	Ботинки кунг-фу, сшитые из черной ткани, кожаная отделка, коричневая резиновая подошва	\$ 39.95
15	Туфли кунг-фу, нейлоновые	\$ 48.50
16	Короткие ботинки, сделанные из кожи, вельвета, ткани и резины	\$ 19.00
17	Ботинки "Даймонд" для спаррингов	\$ 16.95
18	Ботинки "Кобра", кожаные для спаррингов	\$ 39.95
19	Туфли "Мастер" из высококачественной кожи	\$ 40.50
20	Ботинки "Кобра", виниловые, красные	\$ 28.50
21	Ботинки с металлическими утяжелителями, вес регулируется от 2 кг. до 5 кг.	\$ 15.50
22	Ботинки "Кобра" из черной парусины для кунг-фу	\$ 18.95
23	Сандалии для тренировки вестибулярного аппарата	\$ 4.50
24	Туфли для занятий кунг-фу "Адидас"	\$ 51.50
25	Короткие ботинки парусиновые для кунг-фу	\$ 12.50
26	Тапочки кунг-фу, матерчатые	\$ 4.50
27	Сандалии для укрепления вестибулярного аппарата	\$ 4.95
28	Ботинки "Мачо" для спарринга	\$ 21.95
29	Ботинки "Адидас", кожаные для спарринга	\$ 19.95
30	Сандалии для развития вестибулярного аппарата	\$ 3.50
31	Тапочки кунг-фу, черный парусиновый верх, коричневая пластиковая нескользящая подошва	\$ 4.95
32	Ботинки "Центури", защищают подъем стопы и лодыжку, без подошвы для улучшения сцепления	\$ 19.95
33	Ботинки "Джун Ри" для спарринга из бионика, без подошвы	\$ 23.95
34	Тапочки "Брюс Ли", аналогичные применяемым Брюсом Ли на съемках фильмов	\$ 10.50
35	Туфли кунг-фу парусиновые, белые	\$ 6.50
36	Туфли кунг-фу матерчатые, голубые	\$ 6.95
37	Ботинки "Джун Ри бионик КИК", без подошвы	\$ 21.95
38	Тапочки "Брюс Ли" с нескользящей подошвой	\$ 10.50
39	Ботинки турнирные "Суперфут"	£ 13.50
40	Ботинки турнирные "Джун Ри", красные	\$ 21.50
41	Утяжелители для ног, служат для развития силы ударов ногами и выносливы при беге. Сделаны из винила, заполненного металлической дробью "Мейджин"	£ 5.50



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 34



Рис. 33



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 35



Рис. 36

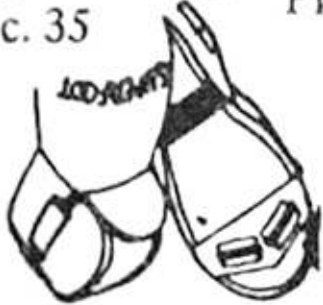


Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43

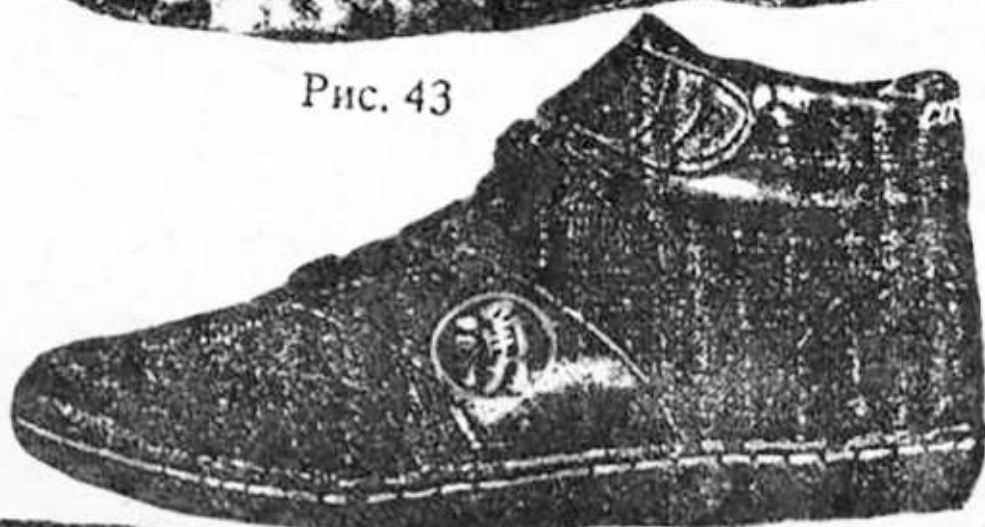


Рис. 44



Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 52



Рис. 51



Рис. 48



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 59



Рис. 60



Рис. 58



Рис. 61



Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70

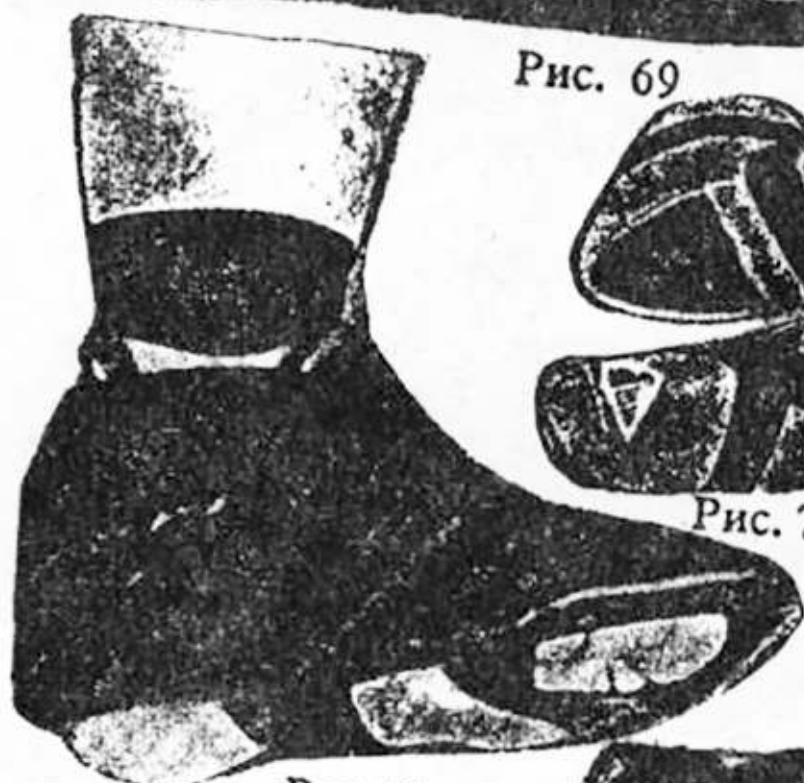


Рис. 73



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 74



Рис. 76



рис. 75



Рис. 77



Рис. 78



Рис. 79

1	2	3
42	Ботинки безопасные, закрытые из мягкой кожи	\$ 38.95
43	Турнирные ботинки без подошвы	\$ 24.95
44	Ботинки "Конфлак" турнирные, кожаные	\$ 48.50
45	Закрытые ботинки из мягкой кожи	\$ 31.95
46	Ботинки турнирные, без подошвы	\$ 28.50
47-79	На рис 47-79 представлена обувь для восточных единоборств фирм "Пайн Три", "Мачо", "Джун Ри", "Конфлак", "Цетури", "Мастерлайн", "Билтаф", "Отомикс", "Баллет"	-

### Пояса (приложение 8)

1	Церемониальный пояс карате	\$ 45.50
2	Церемониальный пояс	\$ 16.95
3	Пояс карате, 100% хлопок, цвета - желтый, голубой, зеленый, красный, оранжевый, фиолетовый, коричневый	\$ 5.25
4	Пояс карате. Цвета - желтый, голубой, зеленый, красный, оранжевый, фиолетовый, коричневый, черный. Надпись может быть вышита на корейском, английском, китайском, японском языках	\$ 4.99
5	Эластичный бинт для рук	\$ 2.50
6	Пояса карате. Хлопок 100%, ширина 4.5 см., различные цвета. Длина 190-350 см., прошиты в 9 швов	\$ 4.95
7	Шипованная манжета - 19 шипов	\$ 11.50
8	Шипованная манжета - 26 шипов	\$ 14.95
9	Шипованная манжета - 27 шипов	\$ 19.95

### Тренажеры для растяжки ног (приложение 9)

1	Станок для растяжки ног, металлический с резиновым покрытием во всех точках контакта	£ 12.75
2	Станок "Стрэтч-Мэшин" для растяжки ног. Позволяет достичь максимальной гибкости ног. Выполнен из дюймовых стальных трубок. Ручки, регулирующие угол растяжки, могут быть установлены в горизонтальном или вертикальном положении	\$ 34.95
3	Тренажер для растяжки ног "Флекс-Трон"	\$ 23.95
4	Тренажер для растяжки ног	\$ 19.95
5	Блочное устройство "Эксерпулл" для растяжки ног. В комплект входят два блока и нейлоновый шнур	\$ 14.95
6	Тренажер "Пивиси" для растяжки ног	\$ 22.50
7	Станок "Лег-Стретчер" для растяжки ног из тяжелого поливинилкарбонного пластика	\$ 24.95
8	Тренажер "Харлей" для растяжки ног	\$ 140.00



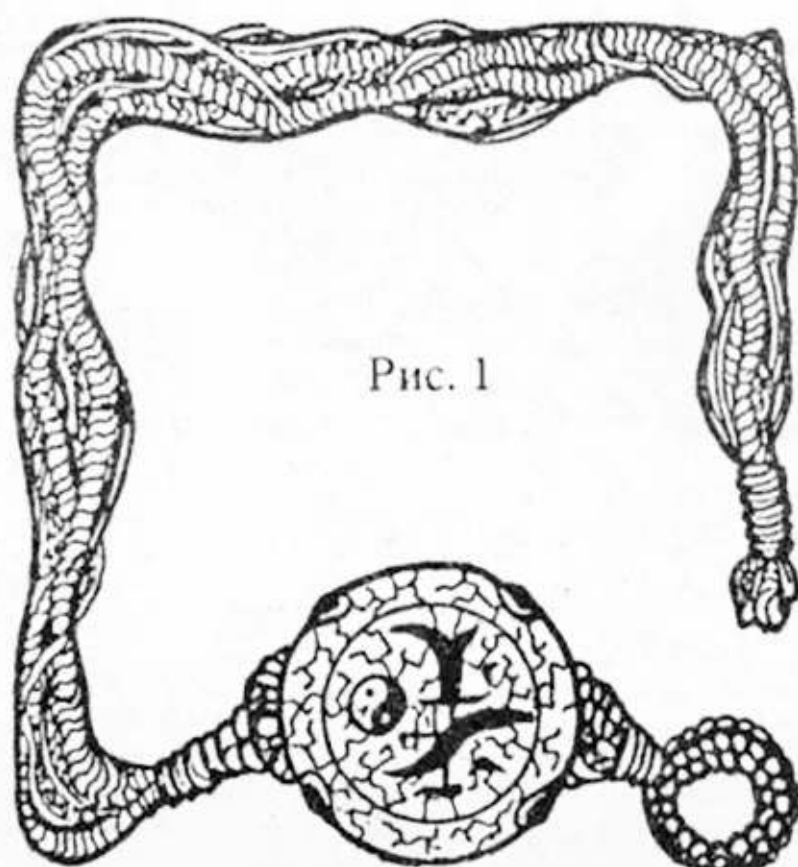


Рис. 1



Рис. 2



Рис. 5



Рис. 3

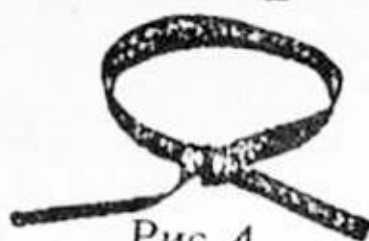


Рис. 4



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

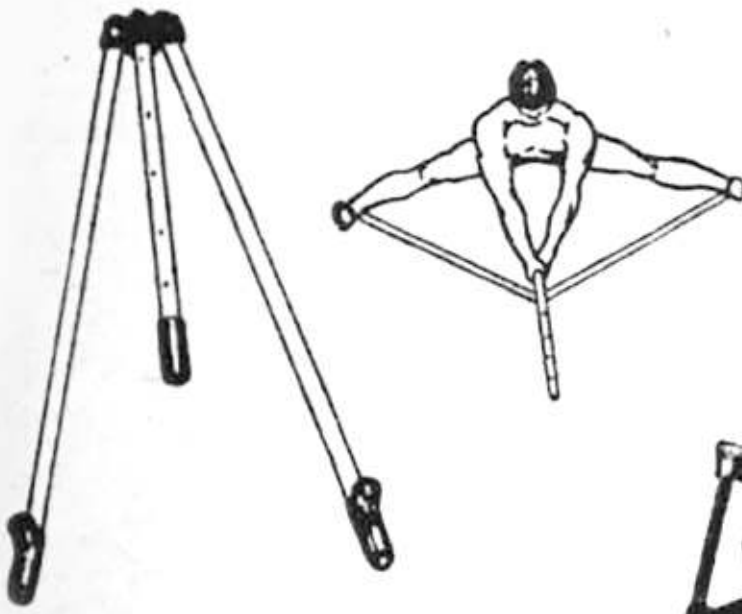


Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

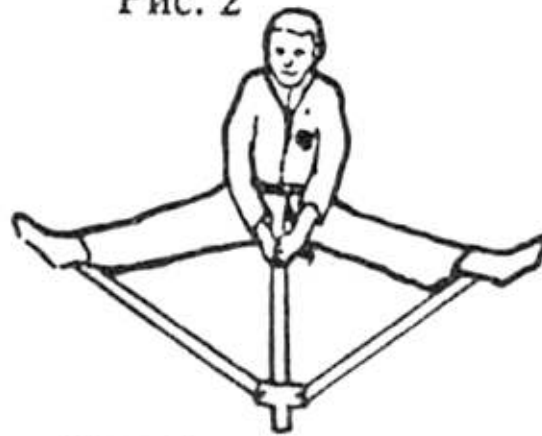


Рис. 4

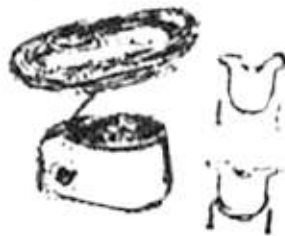
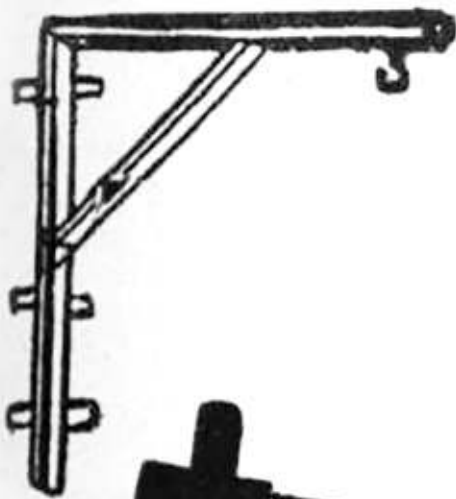


Рис. 5

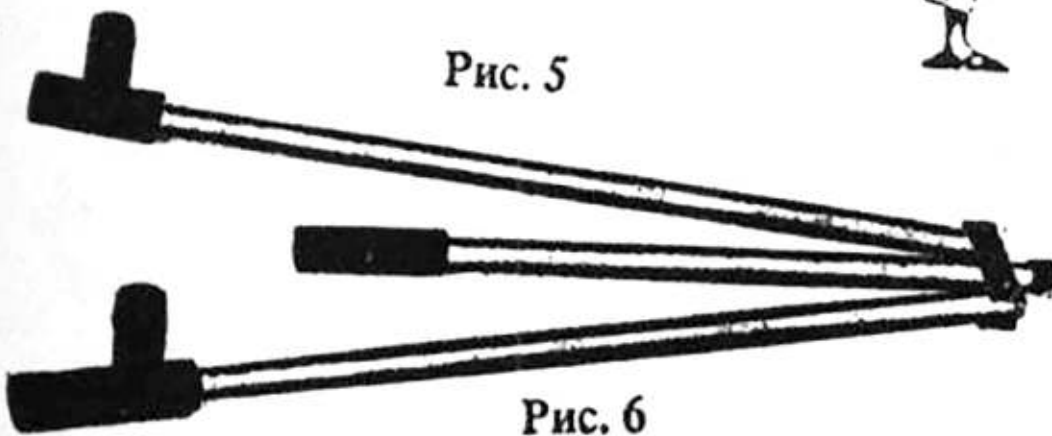
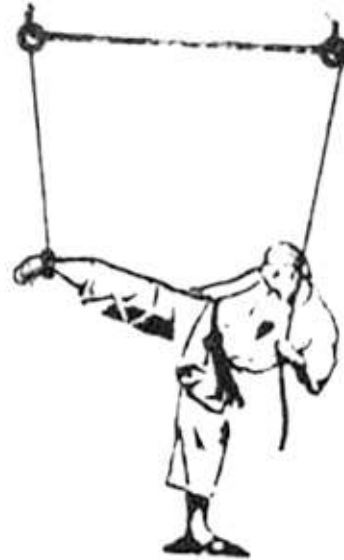


Рис. 6

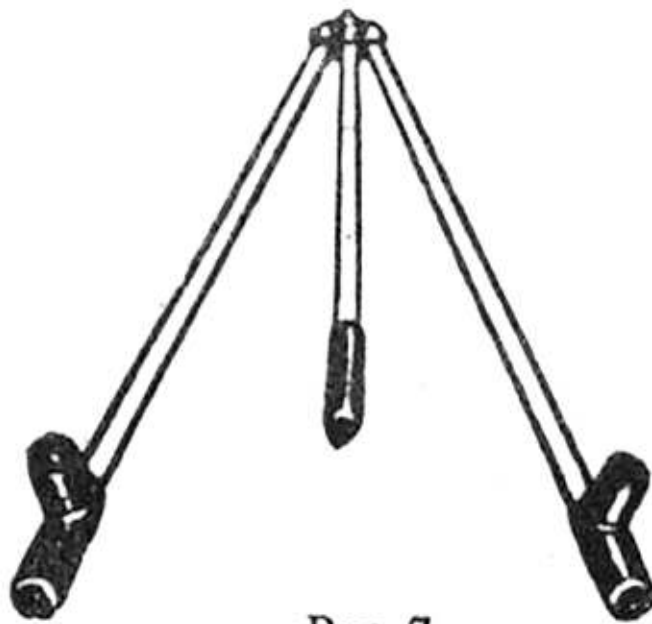


Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

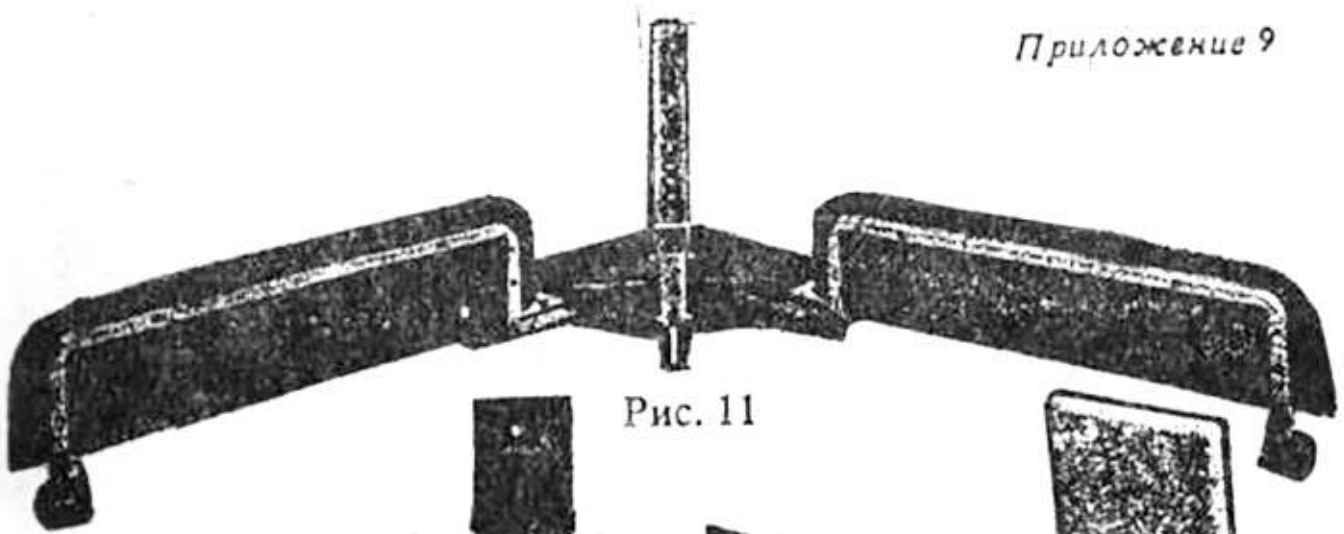


Рис. 11

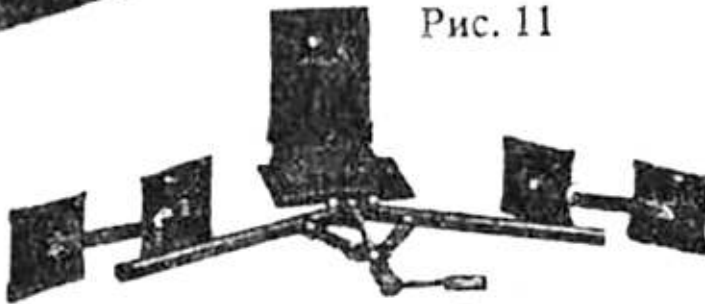


Рис. 12

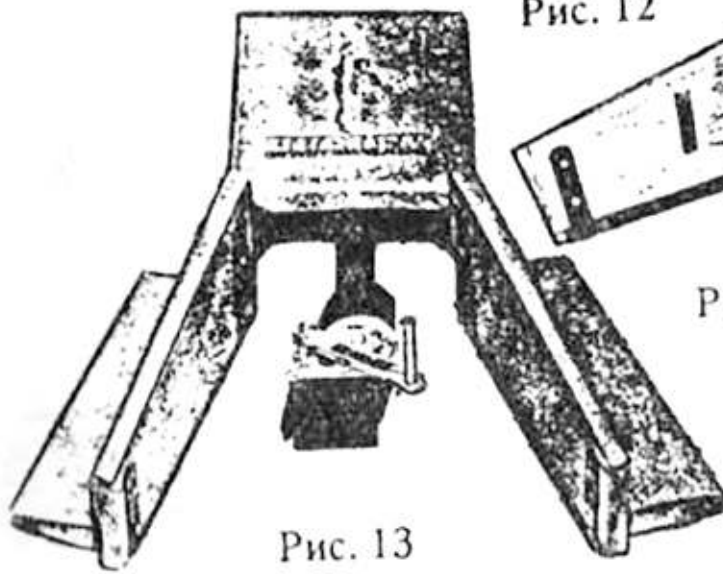


Рис. 13

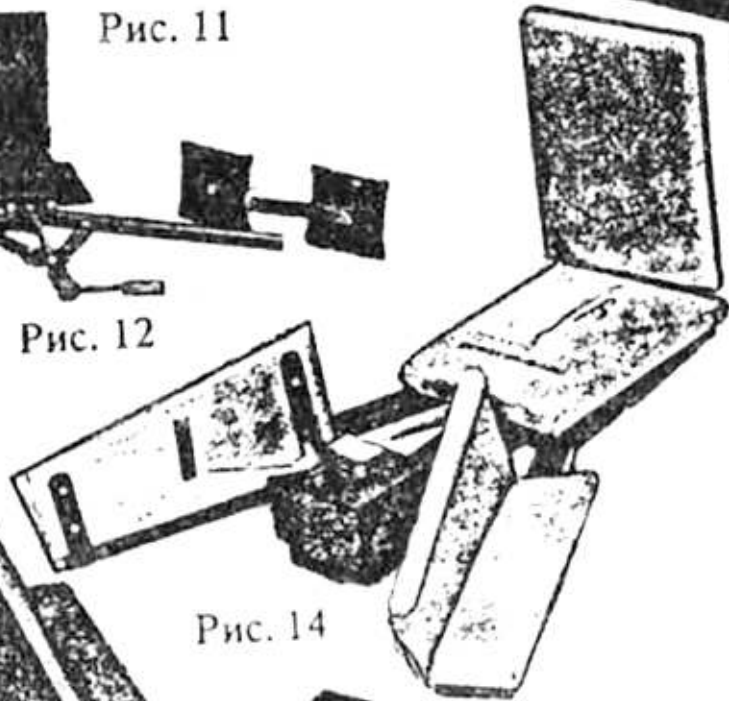


Рис. 14

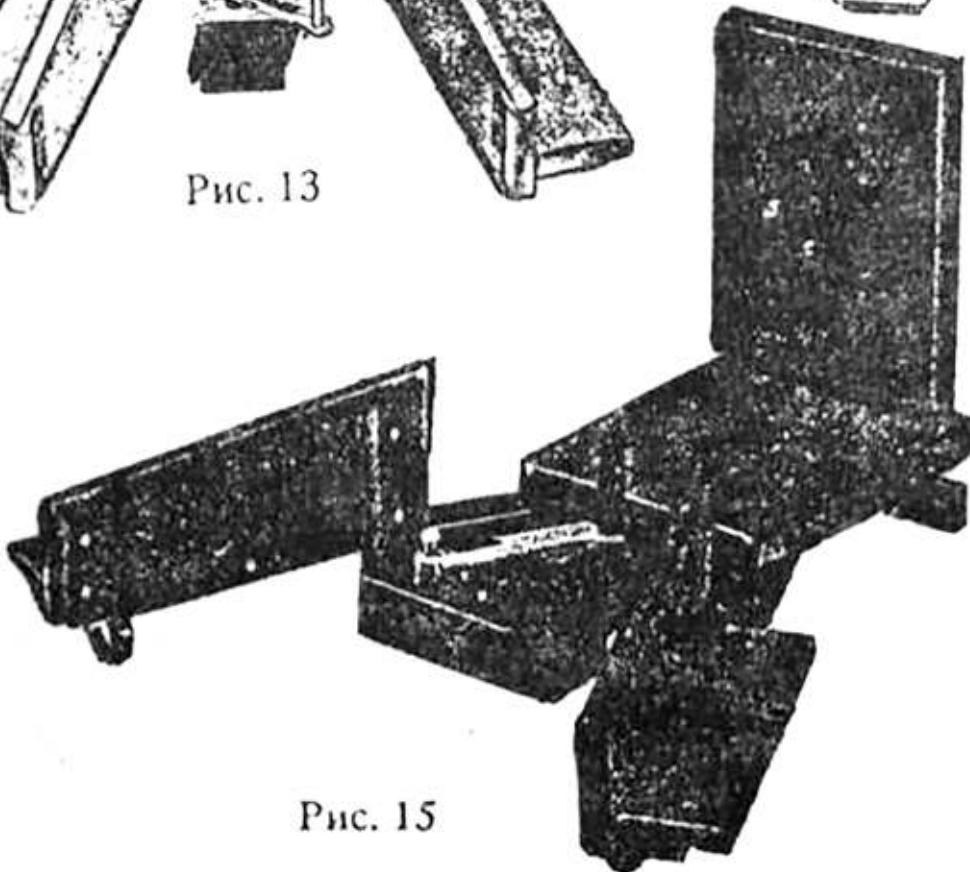


Рис. 15

1	2	3
9	Станок "Харлей" для растяжки ног. Для удержания тела в сидении вокруг талии застегивается ремешок, и по мере вращения рычажка подставки ног расходятся, разводя ноги в стороны. Вес станка 24 фунта.	\$ 165.00
10	Станок для растяжки ног из тяжелого пластика, с 15-ю различными насадками, в местах контакта мягкие пластиковые материалы	\$ 51.00
11	Тренажер "Повер-Стретчер" для растяжки ног	\$ 148.00
12	Станок "Стрэтч Райт" для растяжки ног	\$ 119.95
13	Станок "Харлей" - HS 1000 для растяжки ног	\$ 145.00
14	Тренажер "Харлей HD 3000" для растяжки ног	\$ 150.00
15	Станок "Харлей" для растяжки ног	\$ 295.95
<b>Тренажеры малогабаритные (приложение 10)</b>		
1	V-образная ручка с прямыми концами	\$ 49.95
2	V-образная ручка с изогнутыми концами	\$ 52.95
3	Ручка для развития прямых и косых мышц живота	\$ 144.95
4	Молоткообразный гриф для развития предплечья и бицепса	\$ 122.95
5	Рукоятка блока машины для развития мышц спины	\$ 62.95
6	Трехпозиционная ручка	\$ 93.95
7	Двойная ручка горизонтального блока для развития трицепса	\$ 68.95
8	Комбинированная скандинавская рукоятка вертикального блока	\$ 81.95
9	85-сантиметровая ручка вертикального и горизонтального блоков	\$ 76.95
10	75 и 90-сантиметровая ручка вертикального и горизонтального блоков	\$ 76.95
11	Двойная изогнутая ручка горизонтального блока	\$ 67.95
12	Комбинированная изогнутая ручка	\$ 86.95
13	Универсальная изогнутая ручка с горизонтальными и вертикальными захватами	\$ 69.95
14	Веревочные ручки для тренажеров мышц живота и трицепса	\$ 45.95
15	Универсальная ручка для блока и подтягивания на перекладине	\$ 53.95
16	Титановая двойная ручка горизонтального блока	\$ 65.95
17	Универсальная ручка для блока и подтягивания на перекладине	\$ 45.95
18	Двойная ручка горизонтального блока	\$ 55.95
19	Двойная ручка горизонтального блока на цепях	\$ 57.95
20	V-образная ручка блока для развития трицепса	\$ 46.95



Рис. 1

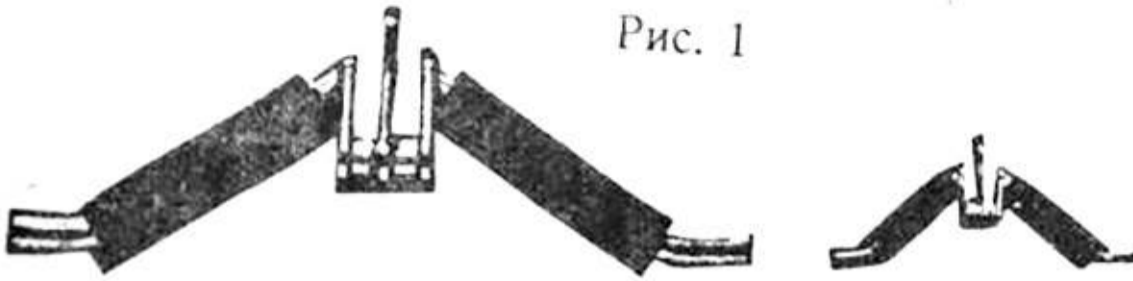


Рис. 2

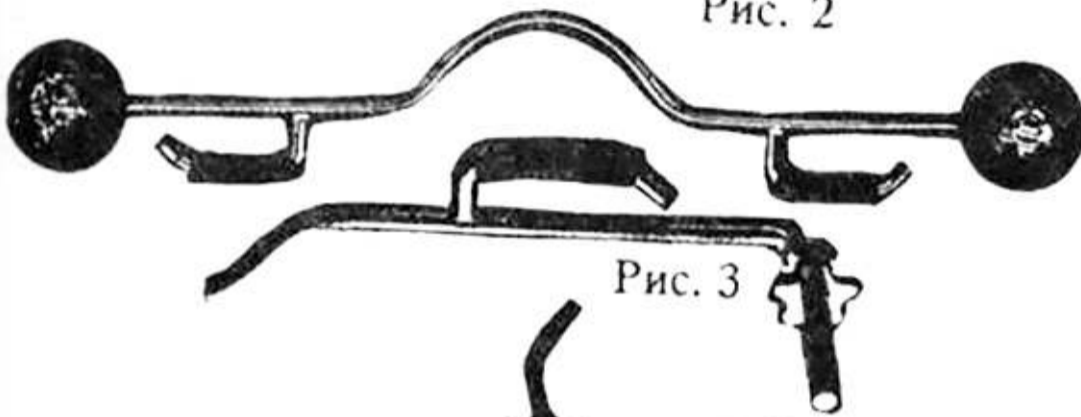


Рис. 3

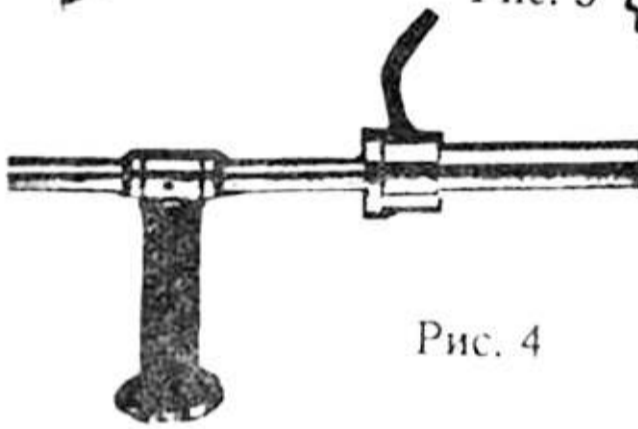


Рис. 4

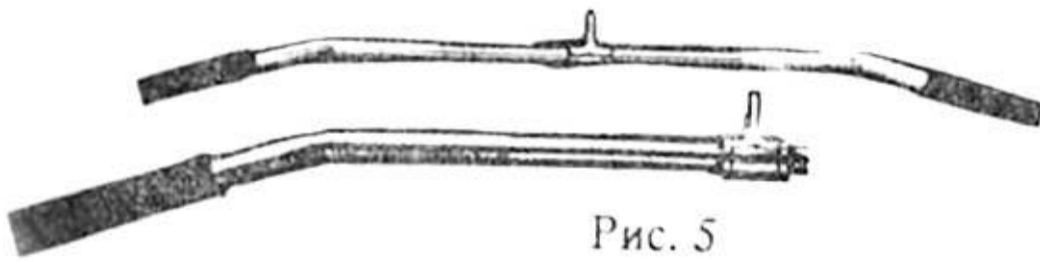


Рис. 5

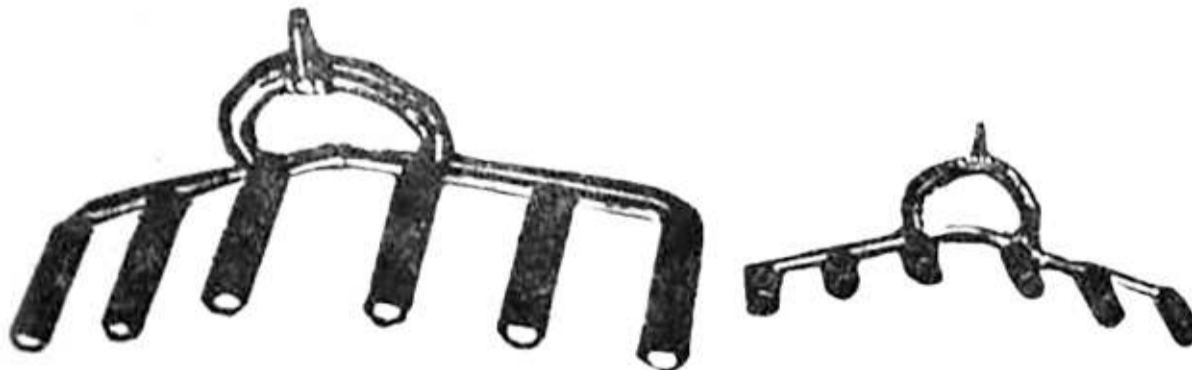


Рис. 6



Рис. 7

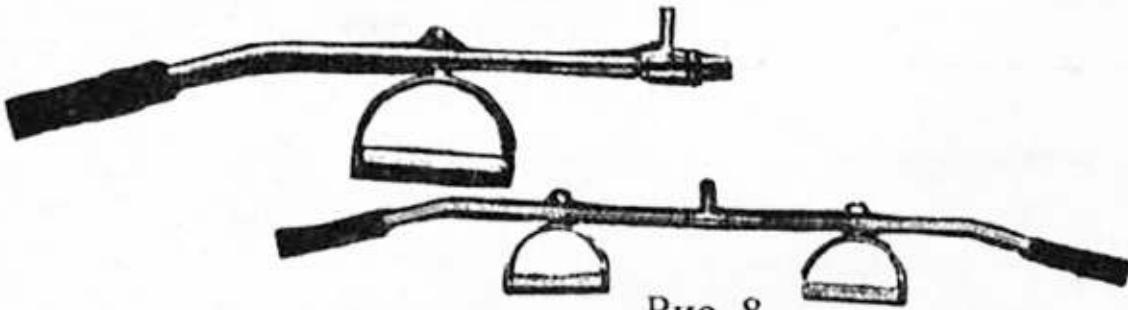


Рис. 8

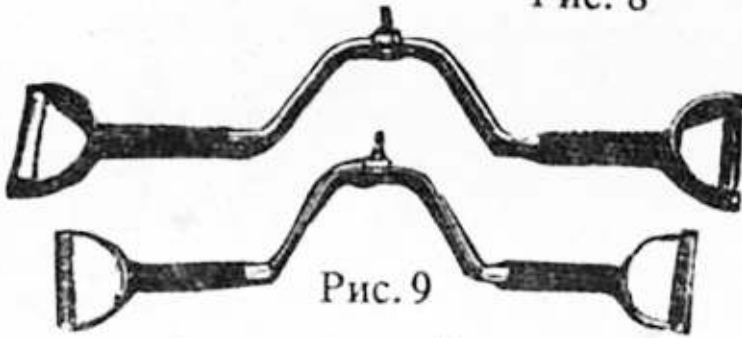


Рис. 9

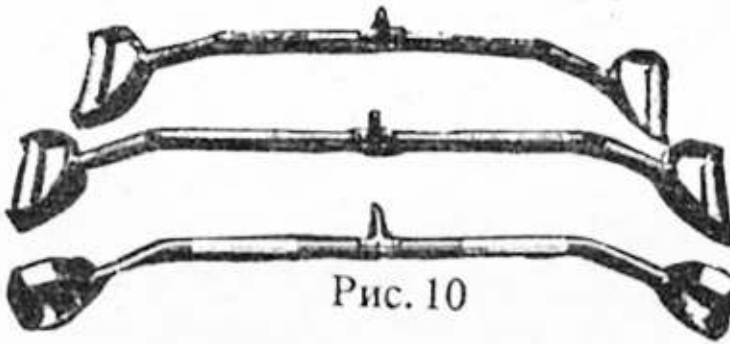


Рис. 10

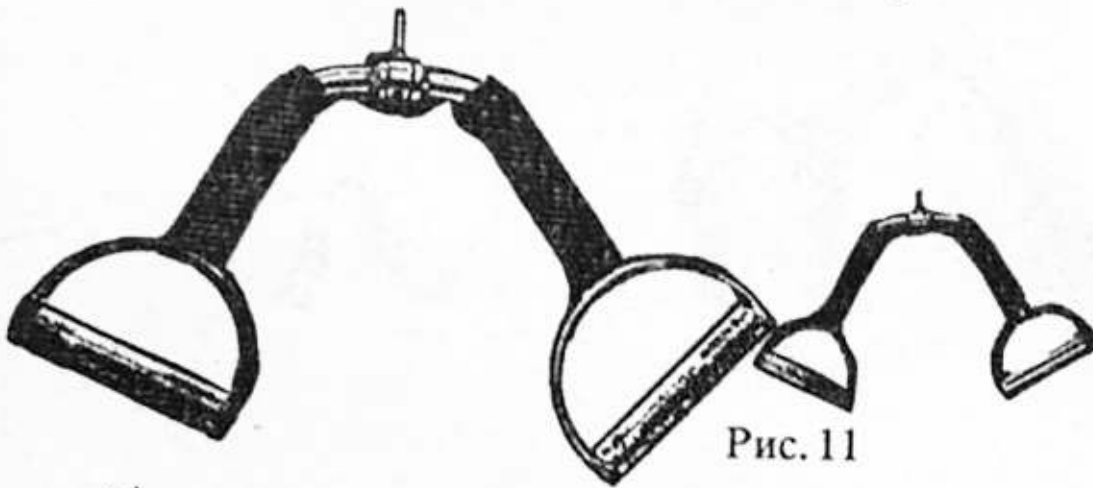


Рис. 11



Рис. 12

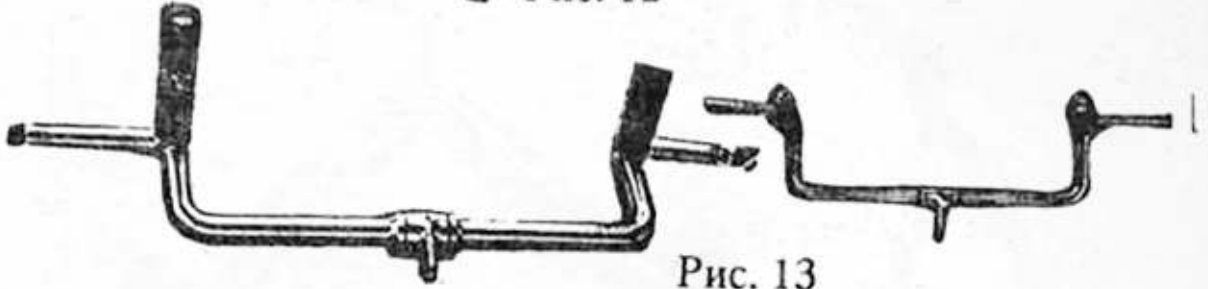


Рис. 13



Рис. 14

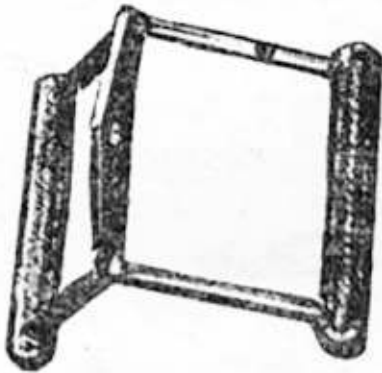


Рис. 15



Рис. 16





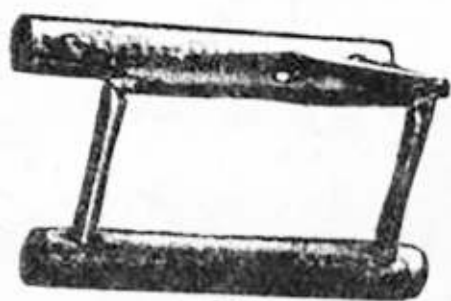


Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19

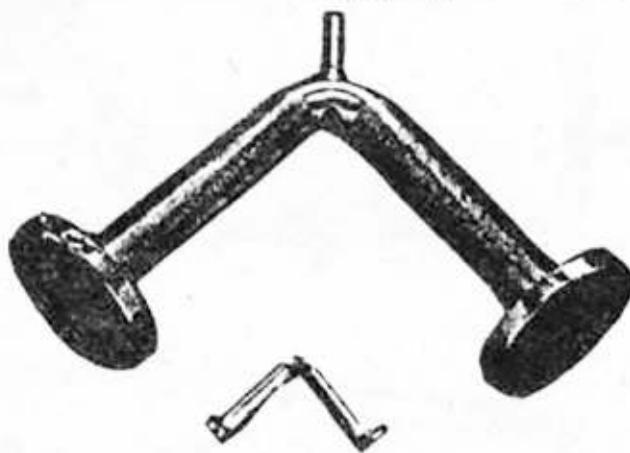


Рис. 20

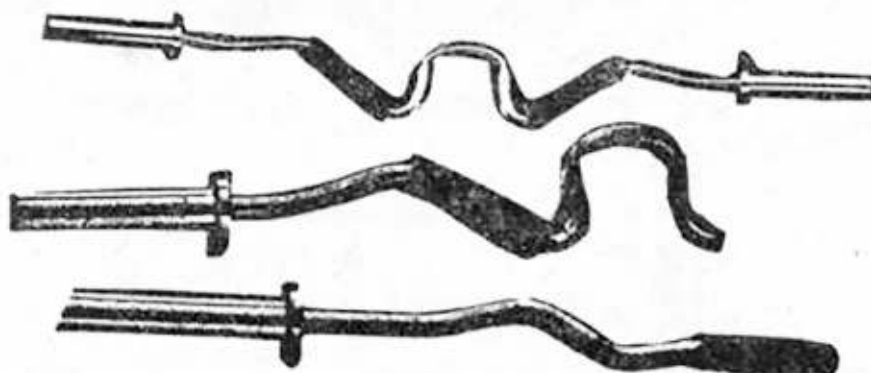


Рис. 21

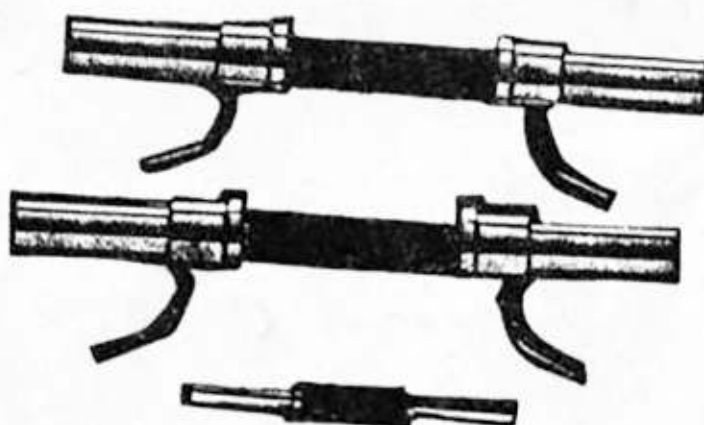


Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35

1	2	3
21	Изогнутые грифы штанги	\$ 129.95
22	Ручки для гантелей "Олимпия"	\$ 163.95
23	180-сантиметровый гриф	\$ 69.95
24	210-сантиметровый гриф	\$ 82.95
25	Двойные ручки с цепью для горизонтального блока	\$ 54.95
26	Ручка блока для маховых упражнений	\$ 27.95
27	Двойная ручка-скоба с подвижным кольцом крепления	\$ 47.95
28	150-сантиметровый изогнутый гриф "Олимпия"	\$ 144.95
29	Гриф для работы широким хватом	\$ 147.95
30	Гриф "Олимпия" для работы узким хватом на трицепс	\$ 109.95
31	Молоткообразный гриф для развития предплечья и бицепса	\$ 122.95
32	Ручка блока для маховых упражнений и разводов рук	\$ 49.95
33	Полукруглая ручка для махов у блока	\$ 49.95
34	Изогнутая ручка горизонтального блока	\$ 31.95
35	Ручка-пистолет для упражнений мышц груди, бицепса, дельтовидных мышц	\$ 35.95
36	210-сантиметровый гриф для штанги "Олимпия"	\$ 169.95
37	то же, 180 см	\$ 153.95
38	то же, 150 см	\$ 143.95
39	Ручка для тяги вертикального и горизонтального блоков длиной 85 и 60 см	\$ 61.95
40	Прямая ручка для тяги блоков длиной 50 см	\$ 48.95
41	Изогнутая ручка для тяги вертикального блока	\$ 54.95
42	Изогнутая ручка для тяги блоков длиной 60 см	\$ 49.95
43	<b>Ручка с вертикальным хвостом для тяги вертикального блока</b>	\$ 53.95
44	<b>Универсальная ручка с различным хватом</b>	\$ 56.95
45	<b>Трехпозиционная ручка для упражнений на бицепс</b>	\$ 63.95
46	<b>Изогнутые ручки для выполнения тяги вертикального блока</b>	\$ 78.95
47	V-образная ручка для упражнений на трицепс	\$ 54.95
48	Ручка для выполнения тяги вертикального блока	\$ 61.95
49	То же	\$ 63.95
50	То же	\$ 65.95
51	Прямая ручка для выполнения тяги вертикального и горизонтального блоков	\$ 59.95
52	То же	\$ 55.95
53	Ручка блока для выполнения махов руками	\$ 43.95
54	Ручка-скоба для выполнения тяги блока и подтягивания на перекладине	\$ 41.95



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40

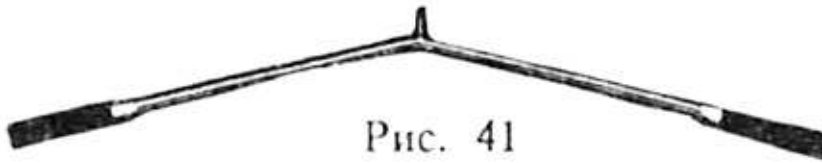


Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44



Рис. 45



Рис. 46

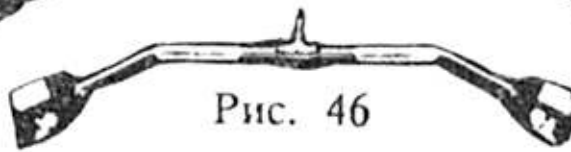


Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49

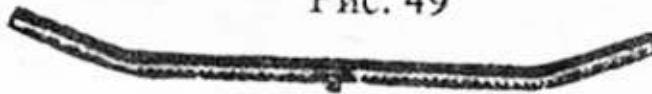


рис. 50



Рис. 51

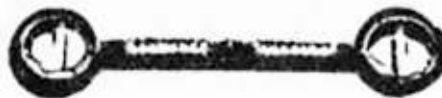


Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58



Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61

1	2	3
55	Двойная ручка для тяги горизонтального блока	\$ 37.95
56	Прямая ручка для тяги	\$ 16.95
57	Изогнутая ручка для тяги	\$ 18.95
58	Многоцелевая ручка с вертикальным хватом	\$ 23.95
59	V-образная ручка для упражнений на трицепс	\$ 16.95
60	Изогнутая ручка для упражнений на трицепс	\$ 16.95
61	Ремни с мягкой прокладкой для лодыжки	\$ 14.95
62	Эспандер "Когти орла" из хромированной стали	\$ 5.50
63	Гриф "Спинлок" для выполнения упражнений на трицепс	\$ 22.95
64	Гриф "Холлоу Стил" для упражнений на трицепс	\$ 16.95
65	Гриф "Солид Стил" для упражнений на трицепс	\$ 21.95
66-67	Универсальный гриф, подвижные ручки легко устанавливаются в 6 различных положениях, что позволяет проработать каждую группу мышц рук	\$ 39.95
68	Изогнутый гриф "Солид Стил"	\$ 24.95
69	Изогнутый гриф "Холлоу Стил"	\$ 14.95
70	Изогнутый гриф "Спин Лок"	\$ 24.95
71	Эспандер силовой	\$ 19.95
72	Эспандер "Пуш-пулл"	\$ 20.50
73	Эспандер	\$ 15.95
74	Эспандер	\$ 13.50
75	Эспандер "Твистер", 75 см длина	\$ 12.92
76	Эспандер "Магик", можно выполнять 6 различных упражнений	\$ 29.95
77	Гантели "Экстра омпс" с покрытием из винила, вес от 1 до 3 кг	\$ 15.00
78	Гантели "Хитеч" весом до 5 кг	\$ 9.95
79	Эспандер кистевой	\$ 2.50
80	Эспандер-палка	\$ 11.50
81	Гантели весом до 7 кг	\$ 12.95
82	Гантели хромированные	\$ 37.45
83	Приспособление для развития вестибулярного аппарата	\$ 25.95
84	Гантели весом до 13 кг	\$ 18.50
85	Эспандеры кистевые	\$ 2.95
86	Эспандеры кистевые	\$ 4.95
87	Эспандер кистевой	\$ 5.00
88	Скакалка кожаная	\$ 6.00
89	Гантели весом до 10 кг	\$ 4.50
90	Гантели весом до 24 кг	\$ 8.50
91	Скакалка нейлоновая	\$ 5.50

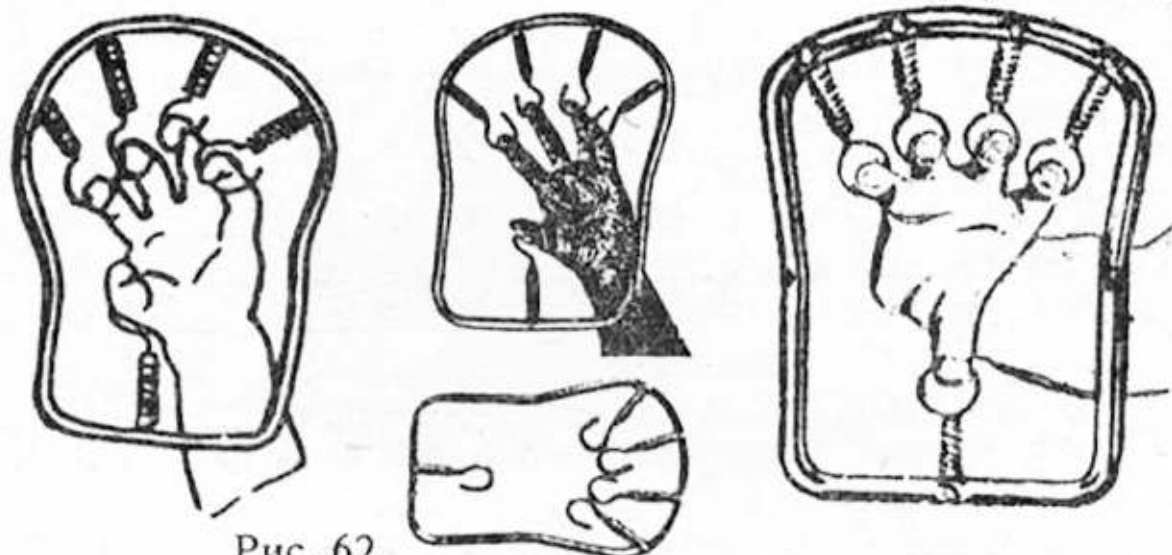


Рис. 62

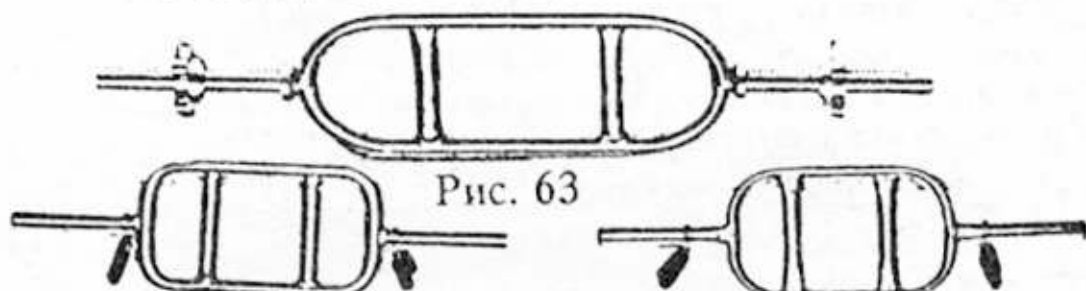


Рис. 63

Рис. 64

Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67

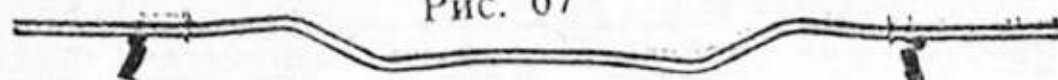


Рис. 68

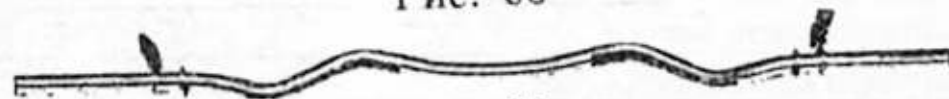


Рис. 69



Рис. 70

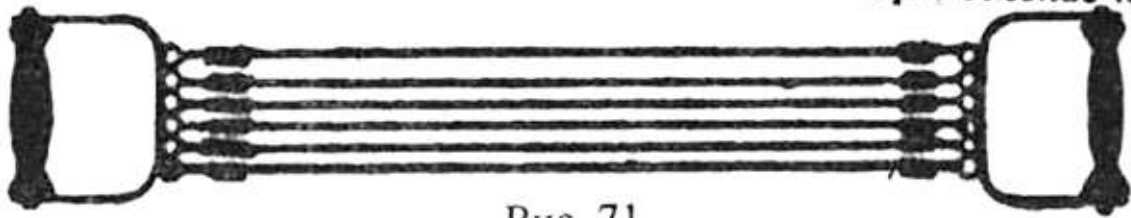


Рис. 71

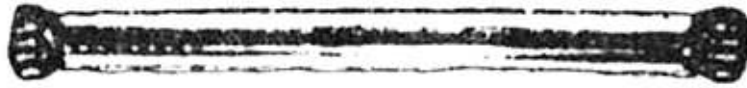


Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74

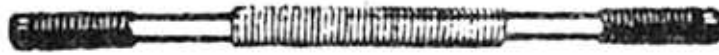


рис. 75



Рис. 76

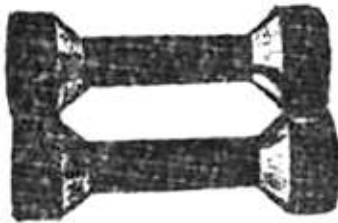


Рис. 77

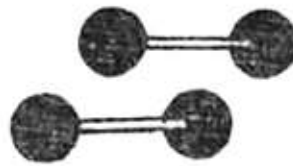


Рис. 78



Рис. 79



Рис. 81



Рис. 80

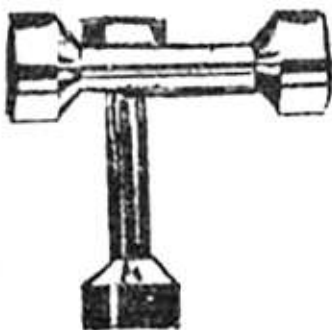


рис. 82



Рис. 83



Рис. 84



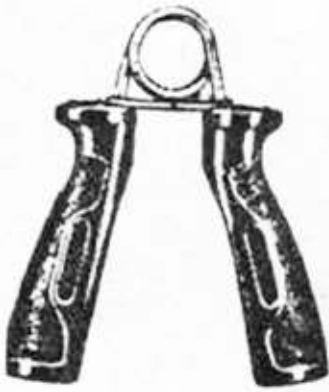


Рис. 85

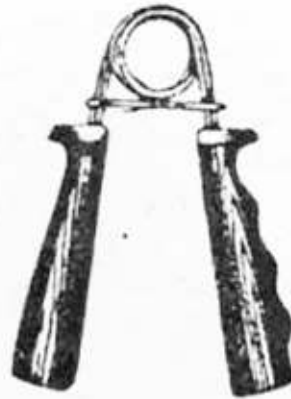


Рис. 86



Рис. 87



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90



Рис. 91



Рис. 92



Рис. 93

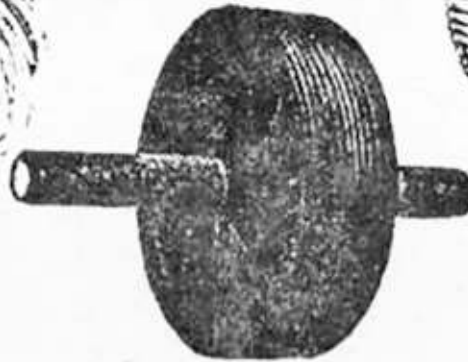


Рис. 94



Рис. 95



Рис. 96





Рис. 98

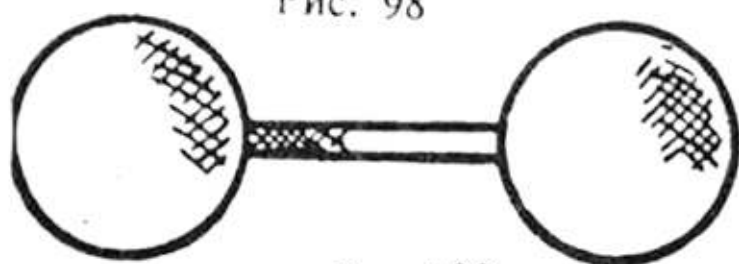


Рис. 100

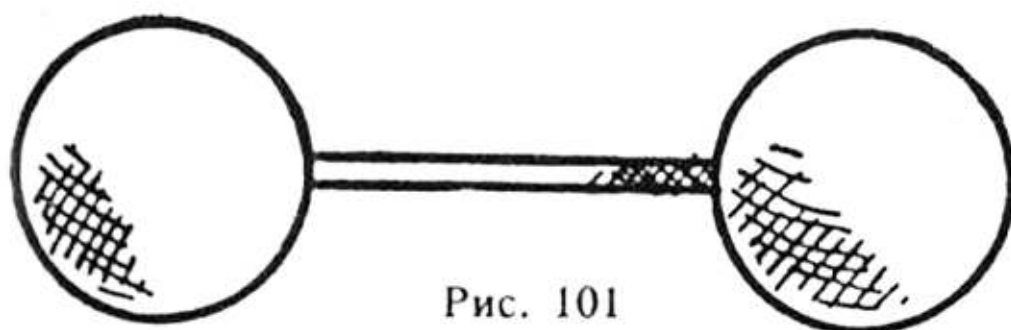


Рис. 101

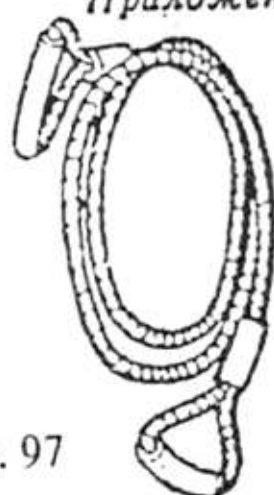


Рис. 97

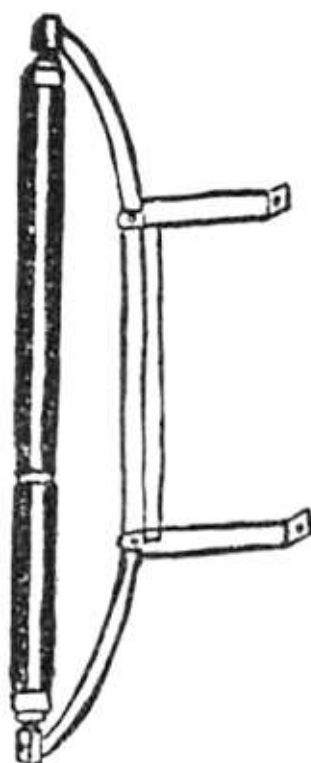


Рис. 99



Рис. 102

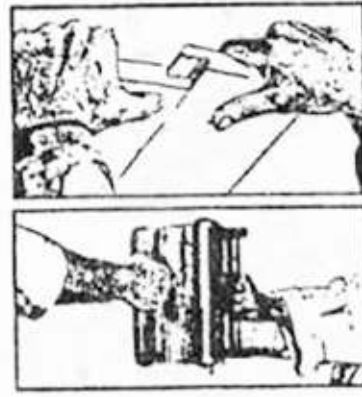


Рис. 103

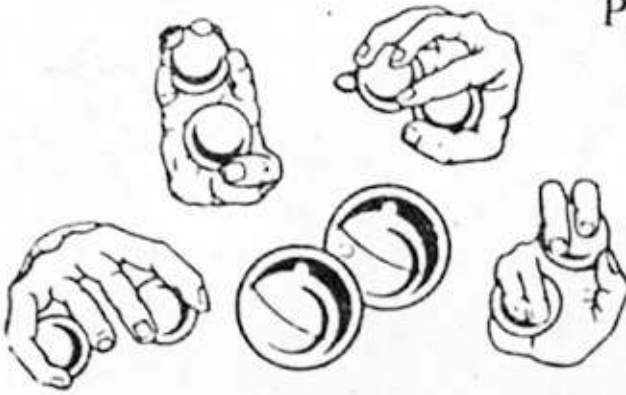


Рис. 104



Рис. 105



Рис 106

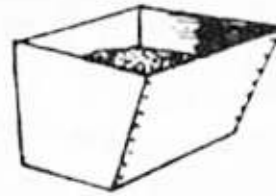


Рис. 107

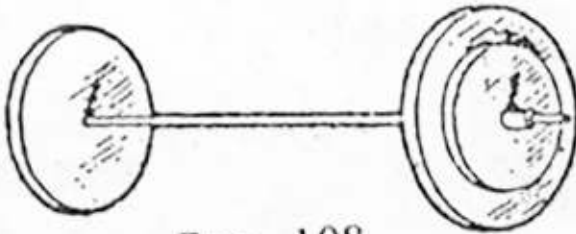


Рис. 108



Рис. 109



Рис. 110

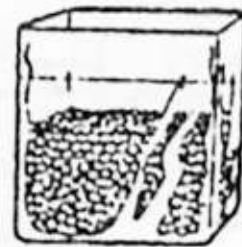


Рис. 111

1	2	3
92	Скакалка хлопчатобумажная	\$ 8.95
93	Гимнастический каток	\$ 15.00
94	Эспандер кистевой "Кокон"	\$ 2.50
95	Резиновый кистевой эспандер	\$ 2.95
96	Подставка для отжиманий	\$ 21.00
97-111	На рис. 97-111 представлены различные приспособления для тренировок	-
<b>Снаряды для отработки ударов (приложение 11)</b>		
1	Лапа "Юсэкшн" для отработки точного нанесения ударов руками и ногами, кожаная	\$ 21.00
2	Подушка ударная, виниловая	\$ 18.95
3	Ударная подушка "Топ стар"	\$ 19.50
4	Лапа "Кивер" виниловая	\$ 16.00
5	Подушка для отработки ударов из тяжелой парусины с покрытием из жесткого винила в ударной части	\$ 36.95
6	Ударная подушка из парусины размером 80 x 30 см, толщиной 18 см	\$ 46.95
7	Лапа "Винди" виниловая	\$ 14.50
8	Подушка ударная, парусиновая	\$ 28.95
9	Макивара, издает хлопающий звук при ударе, размер 25 x 15 x 17 см	\$ 31.50
10	Лапа "Ноу", кожаная	£ 17.95
11	Лапа "Джет"	\$ 12.00
12	Подушка ударная	\$ 24.95
13	Лапа	\$ 9.95
14	Подушка для гайского бокса, 616 гр., 45x27x14 см	\$ 29.95
15	Подушка	\$ 21.50
16	Лапа "Мейджин" из тяжелого жесткого винила	£ 10.50
17	Лапа черная, кожаная "Ким пэсифик"	\$ 21.95
18	Набивной мяч "Ориджинел", круглый, вес около 9 кг	\$ 24.95
19	Лапа "Ким пэсифик" кожаная	£ 15.95
20	Лапа коричневая, виниловая	\$ 18.50
21	Подушка для отработки ударов руками и ногами "Ким пэсифик"	\$ 18.95
22	Подушка	\$ 25.00
23	Лапа парусиновая, черная	\$ 14.00
24	Подушка "Тай", для отработки ударов рукой в тайском боксе 35x42, толщина 13 см	\$ 41.95
25	Подушка виниловая, черная "Ким пэсифик"	\$ 21.50
26	Перчатки "Винди", виниловые	\$ 19.95



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

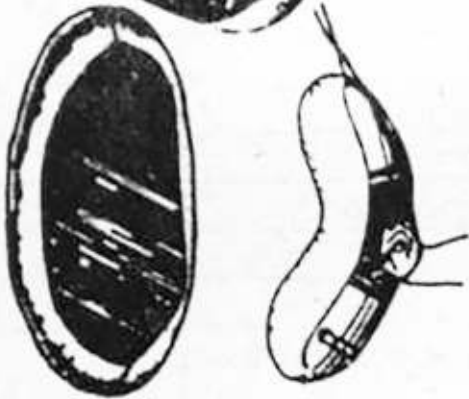


Рис. 5

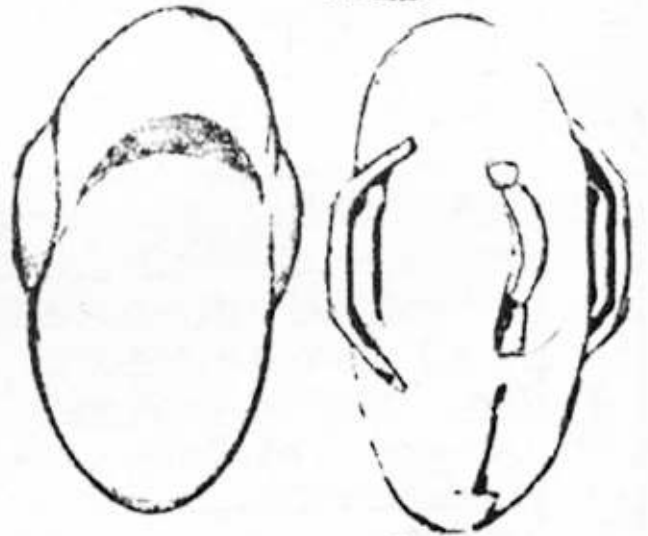


Рис. 6

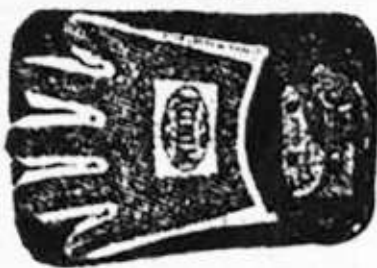


Рис. 7

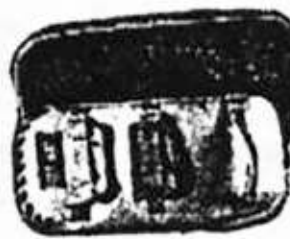


Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

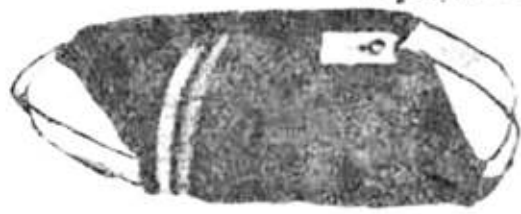


Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

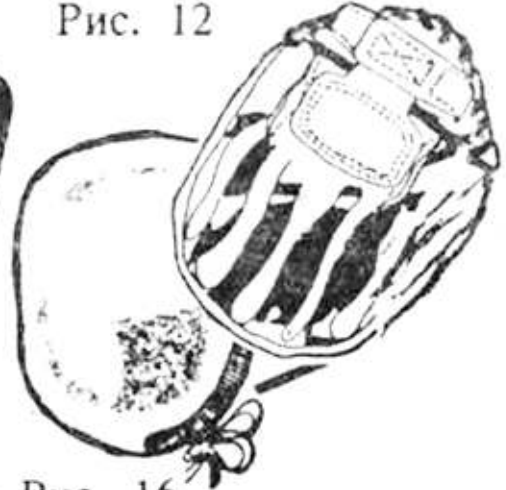


Рис. 16



Рис. 17

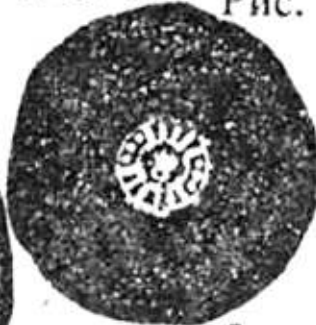


Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28

1	2	3
27	Груша скоростная "Ориджинел" Выполнена из прочного материала, весит полкилограмма, размеры 22x20. Прикрепляется с двух концов к потолку и полу, кожаная	\$ 26.95
28	Различные модификации ударных подушек "Голден тигер"	\$ 15-37
29	Виниловая ударная подушка 65x36 см, толщина 11 см	\$ 36.95
30	Ручная подушка. Закрывает всю руку до плеча от мощных ударов ногами и руками. Используется большинством серьезных мастеров, кожаная	\$ 22.95
31	Доски для разбивания. Выполнены из двух полиэтиленовых половинок, соединенных шарниром	\$ 39.95
32	Воображаемый противник "Ориджинел", весит примерно 54.5 кг, высота - 175 см. Тренажер для индивидуальных тренировок, с успехом заменяющий спарринг партнера. Рекомендуется, когда нет возможности повесить тяжелый мешок	\$ 99.95
33	Воздушная ударная подушка "Ориджинел"	\$ 29.95
34	Лапа "Центури", кожаная	\$ 21.50
35	Воздушный ударный мешок, красный	\$ 47.00
36	Подушка разборная	\$ 31.00
37	Лапа	\$ 37.50
38	Толстая кожаная лапа 23x27x7.5 см	\$ 33.50
39	Лапа	\$ 29.95
40	Ударная подушка "Сэндвич" из поролона, покрытого с двух сторон кожей	\$ 31.95
41	Ударная подушка "Исами"	\$ 42.95
42	Ударные подушки "Топ Стар", виниловые	\$ 32.95
43	Ручная подушка, кожаная, 65x37x21 см	\$ 29.50
44	Перчатки "Винди"	\$ 12.50
45	Регулируемая кожаная лапа	\$ 24.95
46	Парусиновая лапа	\$ 15.50
47	Измерители "Импекс" силы и скорости удара. Крепятся на тяжелом мешке любого типа	\$ 140-175
48	Макивара, выполнена из дерева, ударная поверхность обтянута винилом	£ 6.95
49	Виниловая лапа	\$ 25.50
50	Ударная парусиновая лапа	\$ 14.00
51	Подушки ударные	\$ 31.50
52	Лапа "Центури", вытянутая часть хорошо защищает запястье и предплечье. Рекомендуется для инструкторов	\$ 24.95
53	Ударная ручная подушка из парусины и винила размером 40x20x10	\$ 17.95

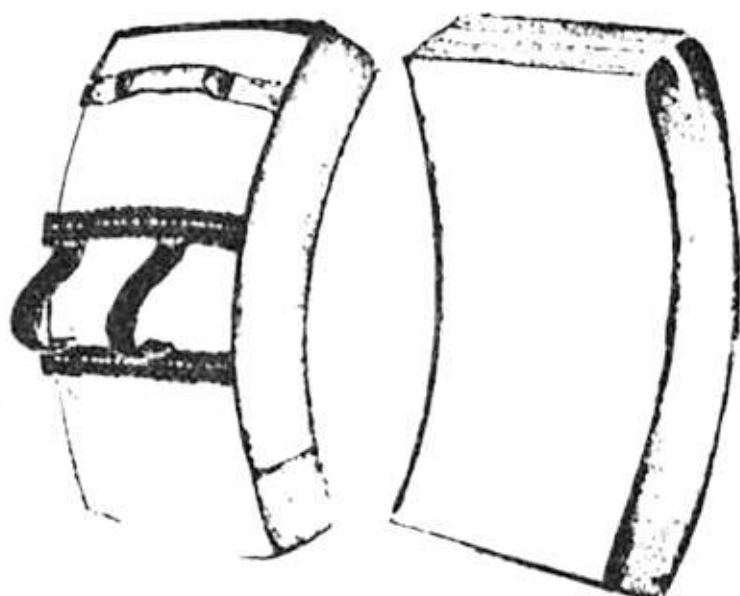


Рис. 29



Рис. 30

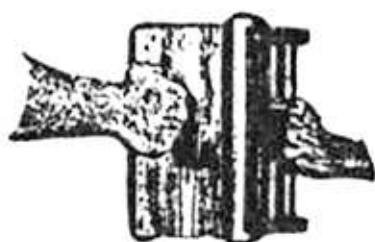


Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35





Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41

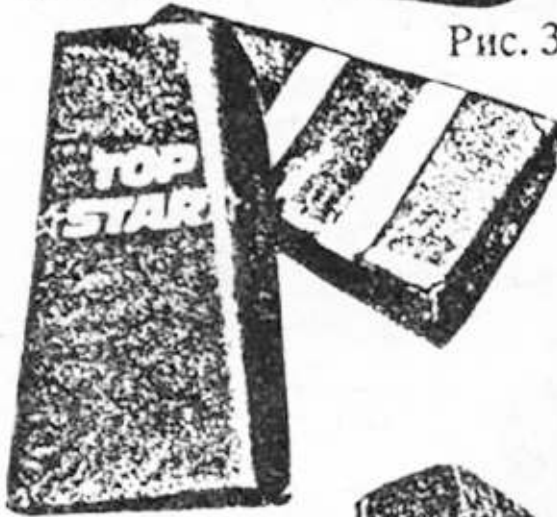


Рис. 42



Рис. 44



Рис. 43



Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47

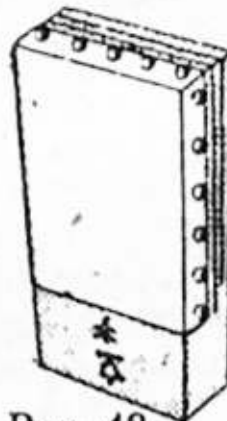


Рис. 48



Рис. 49





Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58

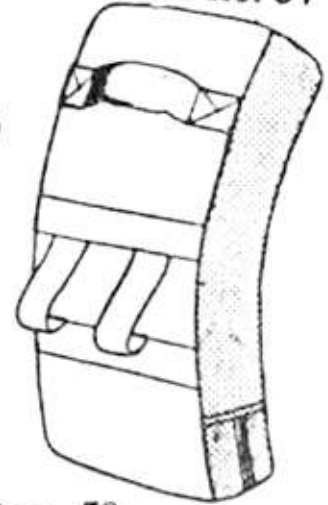


Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61

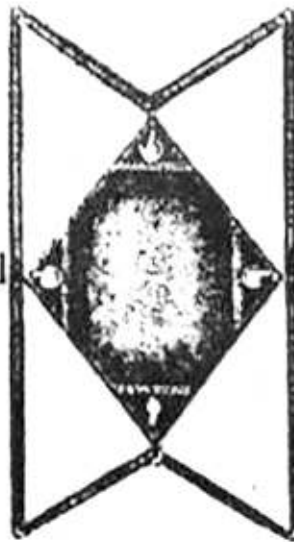


Рис. 62

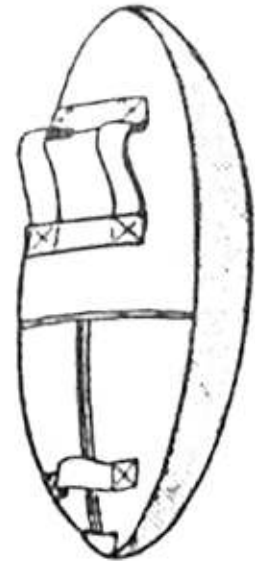


Рис. 63

1	2	3
54	Рукавица-щиток, два снаряда в одном. Изготовлена из качественного винила с 5 сантиметровой амортизирующей прокладкой	\$ 14.95
55	Подушки ударные	\$ 34.95
56	Мишень для отработки точности ударов и их скорости, виниловая	\$ 11.95
57	Подушка ударная, парусиновая	\$ 22,50
58	Подушки ударные, кожаные	\$ 32.95
59	Большая ударная подушка из винила, размеры 67x35x11 см	£ 29.95
60	Ударная подушка "Винди", кожаная	\$ 15.95
61	Ударная подушка	\$ 37.50
62	Вибрирующая подушка, заполнена бобами, но могут использоваться и другие наполнители	\$ 19.95
63	Ударная воздушная подушка	£ 34.95
64	Лапы кожаные	\$ 18.95
65	Ударная подушка из парусины и винила	\$ 34.95
66	Ударная подушка	\$ 35.95
67	Гимнастический мат	\$ 17.00
68	Мешок "Железная ладонь" из парусины, вес около 8 кг	\$ 27.95
69	Щит для нанесения ударов ногами	\$ 35.95
70	Ударный висящий мешок, вес 2,5 кг	\$ 14.95
71	Подушка ударная "Джет", кожаная	\$ 30.95
72	Лапы "Юсэкишн", виниловые	\$ 13.50
73	Макивара, заполнена песком, размер 40x40	\$ 10.95
74	Макивара, заполнена гравием, размер 30x60	\$ 10.95
75	Макивара, заполнена железной дробью, размер 30x90	\$ 14.95
76-86	Мишени для нанесения ударов, кожаные, парусиновые, виниловые	\$ 14.00-21.00
87	Ударная подушка "Джет", кожаная	\$ 24.50
88	Ударная подушка, парусиновая	\$ 21.95
89	Ударная подушка, кожаная	\$ 28.50
90	Макивара	\$ 9.95
91	Подушка ударная "Джет", виниловая	\$ 20.50
92	Подушка ударная, парусиновая	\$ 21.95
93	Подушки виниловые	\$ 30.95
94	Подушка "Центури", виниловая	\$ 29.99
95	То же, что и рис7 94, вид спереди	\$ 29.99
96	Подушка "Фест" для нанесения ударов, одевается на руку	\$ 19.95
97	Подушка "Фест", одевается на бедро	\$ 11.50



Рис. 64



Рис. 65



Рис 66



Рис. 67



Рис. 68

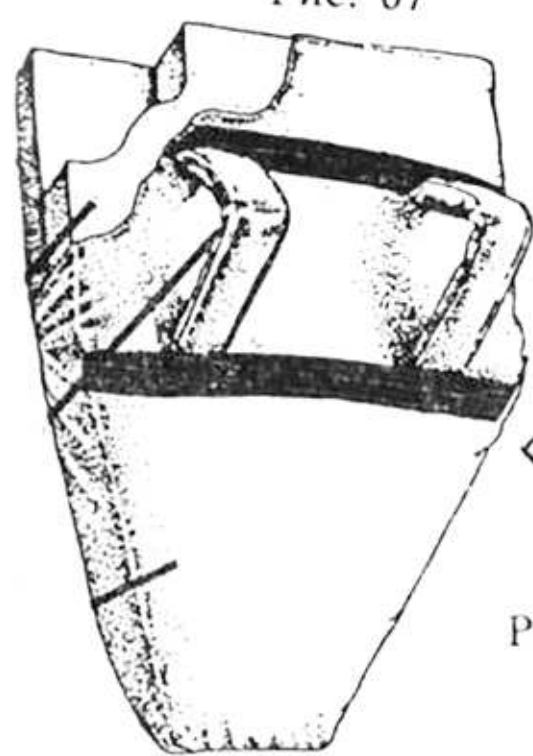


Рис. 69



Рис 70



Рис. 71



Рис. 72

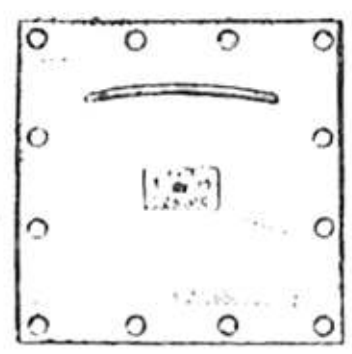


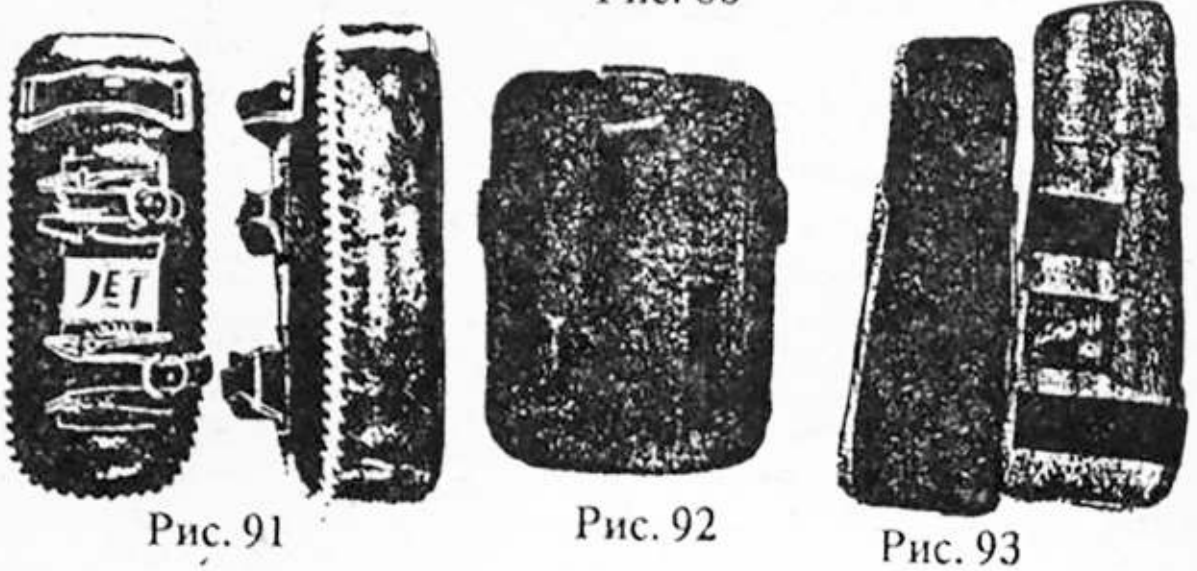
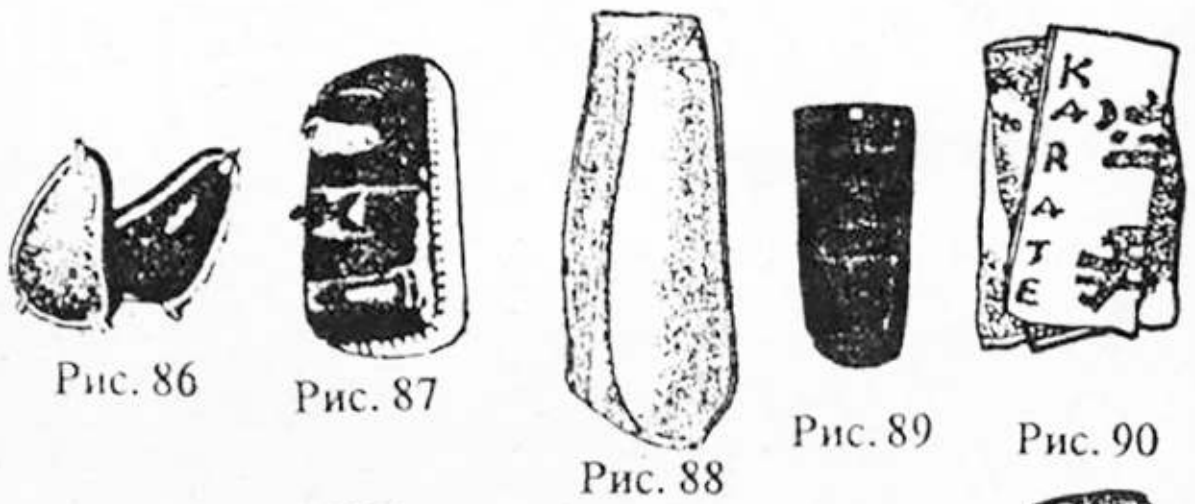
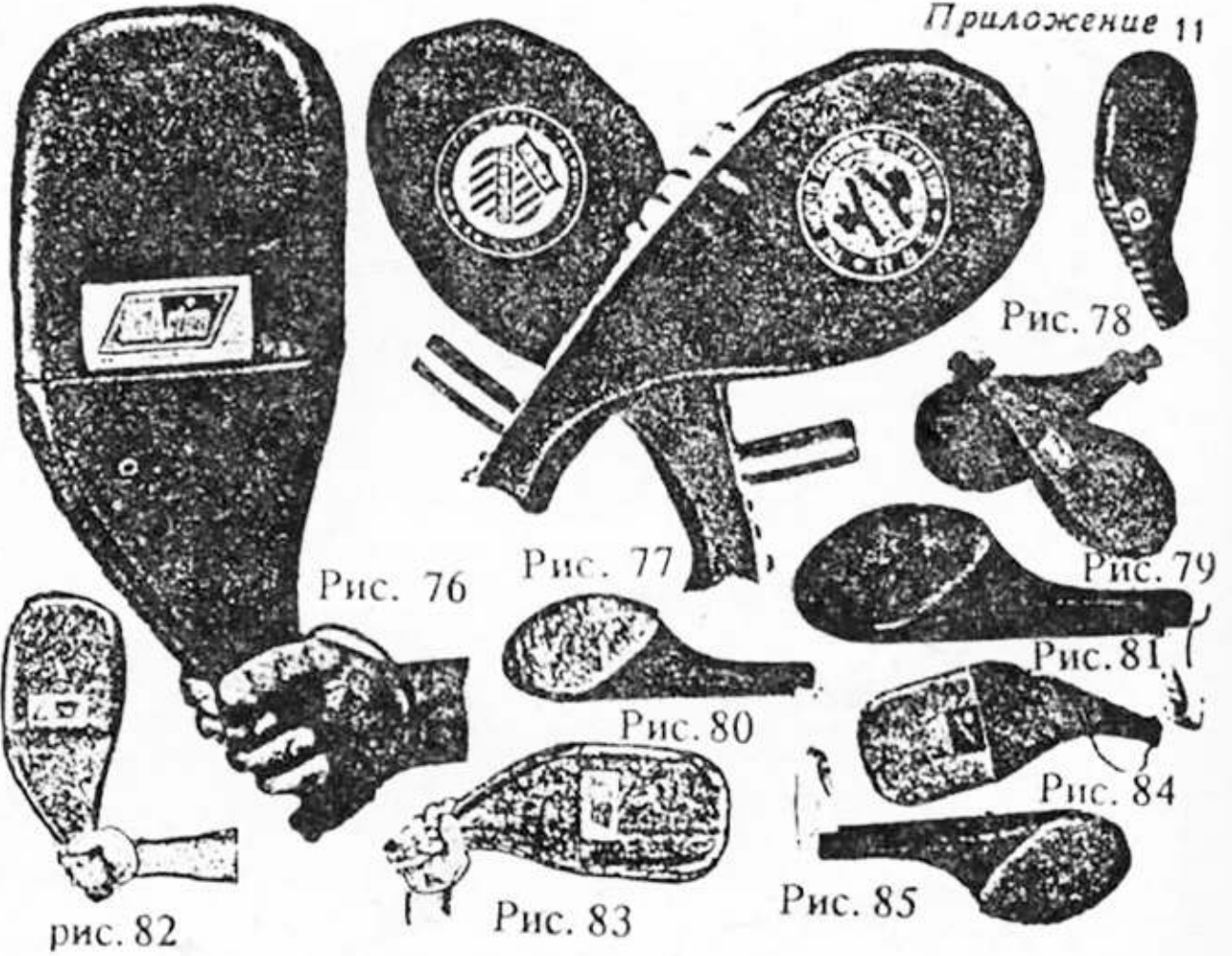
Рис. 73



Рис. 74



рис. 75



1	2	3
98	Подушка ударная "Фест"	\$ 18.50
99	Легкая ударная колодка для отработки блоков, подсечек, ударов руками и ногами	\$ 12.99
100	Ручная подушка виниловая 23x47x14	\$ 29.95
101	Подушка, одеваемая на бедро	\$ 19.95
102	Ударная ручная подушка	\$ 19.95
103	Макивара кожаная 15x24 см	\$12.95
104	Макивара кожаная 7.5x24 см	\$ 9.95
105	Квадратные ручные мишени 26x22.5x7.5	\$ 12.99
106	Макивары парусиновые и кожаные, размерами 12.5x40x5 см и 22.5x40x5 см	\$ 15.00-16.00
107	Лапы парусиновая и кожаная	\$ 15.00-21.00
108	Лапа парусиновая	\$ 14.95
109	Лапа "Мастерлайн" кожаная	\$ 19.95
110	Лапа "Мастерлайн" виниловая	\$ 14.95
111	Лапа кожаная	\$ 23.95
112	Лапа виниловая	\$ 12.95
113	Лапы кожаные "Центури"	\$ 39.99
114	Простая и двойная мишени для нанесения ударов ногами	\$ 25.00-29.00
115	Подушка "Повэйр" 65x37.5x21 см	\$ 59.95
116	Прямоугольная подушка 60x37x37	\$ 79.99
117	Цилиндрическая подушка 67x45 (диаметр)	\$ 89.99
118	Подушка "Центури" виниловая	\$ 44.99
119	Подушка, лапа, макивара, простая и двойная мишени	\$ 15.00-26.00
120	Подушка 65x36x11 см	\$ 49.95
121	Удлиненная лапа "Джун Ри"	\$ 19.95
122	Круглая мишень	\$ 18.95
123	Воздушная подушка 40x65x15 см	\$ 57.95
124	Клаппер - мишень, издающая хлопающий звук при ударе	\$ 29.99
125	Простая и двойная мишени для нанесения ударов ногами	\$ 15.00-21.00
126	Макивара "Дракон" из пористой резины, прикрепленной к деревянной основе, обтянута кожей, размер 11x40x7 см	\$ 7.50
127	Макивара "Иероглиф", 12x45x7.5 см	\$ 7.95
128	Макивара "Джит Кун До", 70x45x8 см	\$ 12.95
129	Макивара "Дракон", 40x45x8 см	\$ 12.95
130	Макивара кожаная	\$ 8.50



Рис. 94



Рис. 95



Рис. 96



Рис. 97



Рис. 98

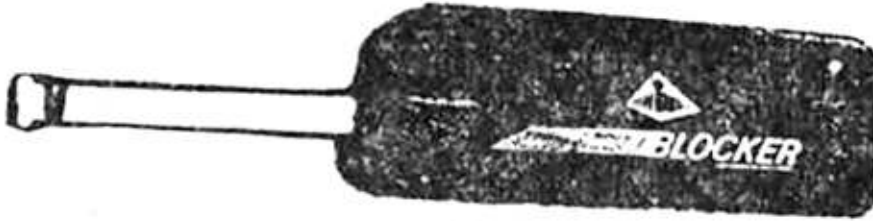


Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101



Рис. 102



Рис. 103



Рис. 104



Рис. 105

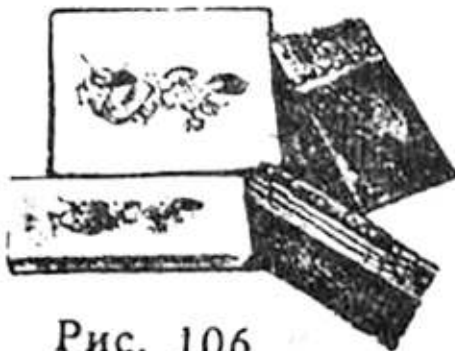


Рис. 106



Рис. 107



Рис. 108



Рис. 109



Рис. 110



Рис. 111



Рис. 112



Рис. 113



Рис. 114



Рис. 115



Рис. 116



Рис. 117



Рис. 118



Рис. 119



Рис. 120

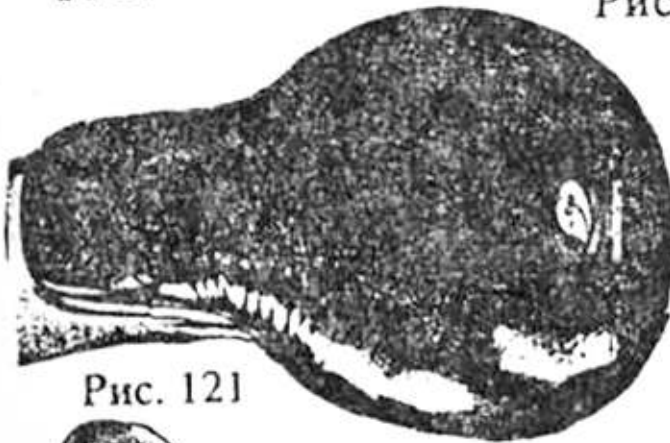


Рис. 121



Рис. 122



Рис. 123



Рис. 124

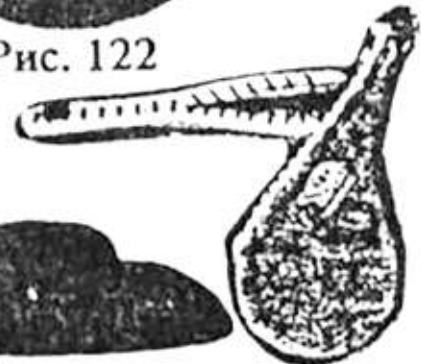


Рис. 125





Рис. 126



Рис. 127



Рис. 128



Рис. 129

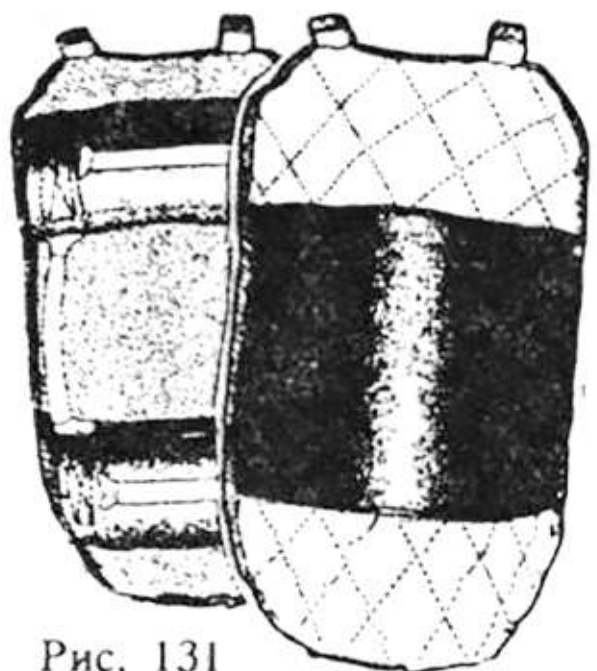


Рис. 131



Рис. 130



Рис. 132

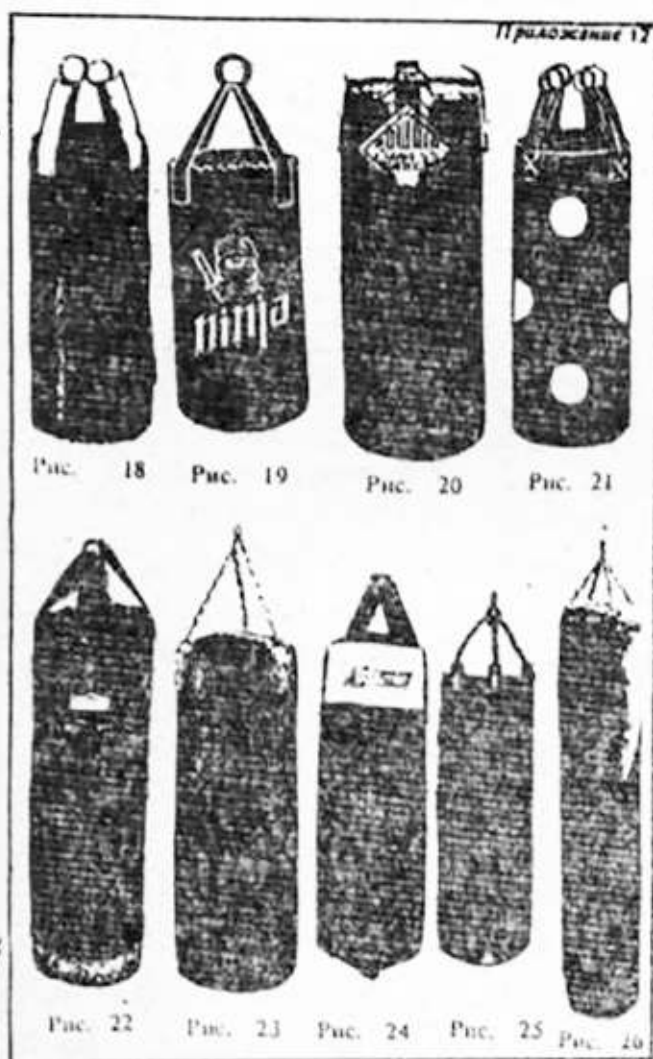
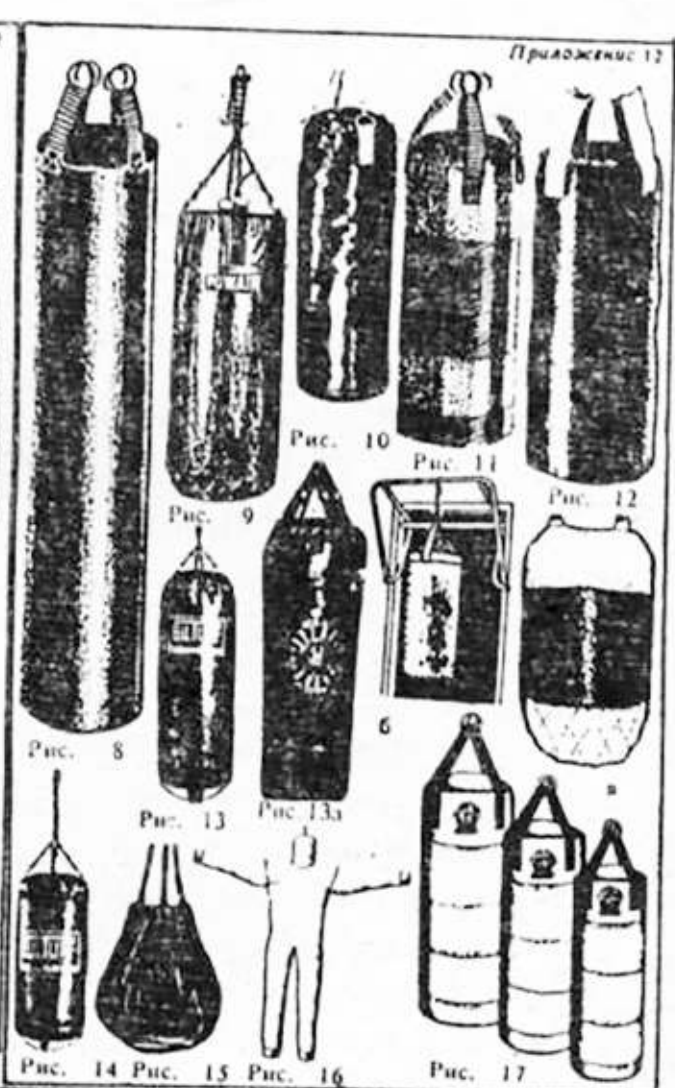


Рис. 133



Рис. 134

1	2	3
131	Подушка для нанесения ударов рукой и ногой, виниловая	\$ 24.95
132	Макивара виниловая	\$ 6.95
133	Доски для отработки ударов левой и правой руками и ногами	\$ 21.95
134	Макивары для инструкторов восточных единоборств	£ 17.00-22.00
<b>Стационарные снаряды для отработки ударов (приложение 12)</b>		
1	Тренировочный мешок, парусина, нейлон, размер 30x105	\$ 24.95
2	Стойка для снарядов. Основание ее, диаметром 100 см, выполнено из металла и весит около 59 кг. Высота стойки 225 см. Выдерживает мешки общим весом около 70 кг. Можно повесить манекен весом 28-37 кг	\$ 399.00
3	Мешок "Джет" тренировочный, вес 38 кг	\$ 26.00
4	Мешок "Джет" весом 54 кг	\$ 34.95
5	Свободно подвешенный мешок весом 9 кг, 25x40 см	\$ 36.95
6	Воображаемый соперник "Ориджинел", вес 64 кг, высота 180 см, кожаный	\$ 279.00
7	Стойка для мешков "Ориджинел" и мешки весом 55 кг для тайского бокса	\$ 200.00
8	Мешок для кикбоксинга, виниловый, 180 см	£ 29.95
9	Мешок "Повеёр" весом 45 кг, 105x75 см	\$ 195.00
10	Тренировочный мешок, нейлоновый, усиленный винилом, вес 32 кг, 105x35 см	\$ 69.95
11	Мешок "Мейджин", двуцветный, 90 см	£ 38.95
12	Мешок "Мейджин", высота 100 см	£ 14.50
13	Мешок "Билтаф", виниловый, вес 25 кг, 35x75 см	\$ 119.00
13а	Мешок "Ориджинел", выполнен из прочного винила. Вес 91 кг. Нижний конец может крепиться к полу	\$ 189.95
13б	Портативная подвеска для мешка, выполнена из прочных металлических трубок. Выдерживает вес 110 кг, легко перемещается на любую высоту. Помещается в дверном проеме	\$ 18.00
13в	Ударная подушка, крепится к стене или держится в руках	£ 24.95
14	Мешок для каратэ "Билтаф", виниловый, 35x105 см, вес 35 кг	\$ 65.00
15	Подвесной мешок, кожаный	\$ 35.50
16	Манекен для залов. Подвешивается к опоре, закрепляется за ноги к полу, длина - 170 см, вес 25 кг	\$ 140.95
17	Мешки тренировочные, различного веса	\$ 85.50



1	2	3
18	Мешок "Мейджин" для отработки ударов руками, сделан из винила	£ 18.95
19	Тренировочный мешок "Ниндзя" ,хорошо подходит для домашних условий, может быть повешен в гараже или спальне	£ 16.95
20	Мешок "Повэйр" для профессионалов, наполняется водой, вес до 45 кг	\$ 85.00
21	Мешок с мишенями, длина - 100 см	£ 81.95
22	Мешок "ПроТэкт" для отработки ударов руками, выполнен из кожи, подвешивается с помощью нейлоновых лент и металлических колец, высота 105 см	£ 31.00
23	Тренировочный мешок, кожаный	\$ 84.95
24	Мешок "ЮСЭкшн", виниловый	\$ 79.50
25	Мешок для отработки ударов руками, кожаный	\$ 81.95
26	Мешок для тайского бокса, рекомендуется инструкторам кикбоксинга, 35x180 см, вес около 70 кг, кожаный	\$ 249.00
27	Мешок "Бодибэг" тяжелый, размеры 35x90 см, имеет изображение контура человека с нанесенными уязвимыми точками тела человека с двух сторон мешка	\$ 65.00
28	Мешок тренировочный, виниловый	\$ 41.95
29	Стойка для мешка, сделана из прочных металлических трубок диаметром 2.5 см, а боковые опоры - 3.5 см, высота 210 см, выдерживает вес около 45 кг	\$ 199.95
30	Стойка для мешков, закрепляется в дверном проеме, выдерживает вес 113 кг	\$ 79.95
31-34	На рис. 31-34 представлены самодельные тренировочные мешки	
35	Универсальная стойка, устанавливается в дверном проеме, выдерживает вес до 115 кг	\$ 79.95
36	Мешок "Банан" высота 150 см, вес 460 кг, представляет хорошую возможность для отработки различных комбинаций, состоящих из низких подсечек и ударов ногами, высоких ударов и блоков, нижний конец его закрепляется на полу	\$ 109.95
37	Столб "Билтаф" с тяжелым основанием, не позволяющим сдвинуть его с места. Упругий столб от ударов отклоняется и возвращается в исходное положение, высота 180 см	\$ 399.00
38	Тренировочный мешок "Повейр", подвешивается на цепях за пружинную подвеску, крепящуюся к потолку или стойке	\$ 89.99
39	Тренировочная груша, виниловая	\$ 21.50
40	Скоростной мяч-груша, коричневый винил	\$ 24.95
41	Скоростная груша, шнурованная, кожаная	\$ 39.95
42	Скоростной мяч, кожаный	£ 26.95

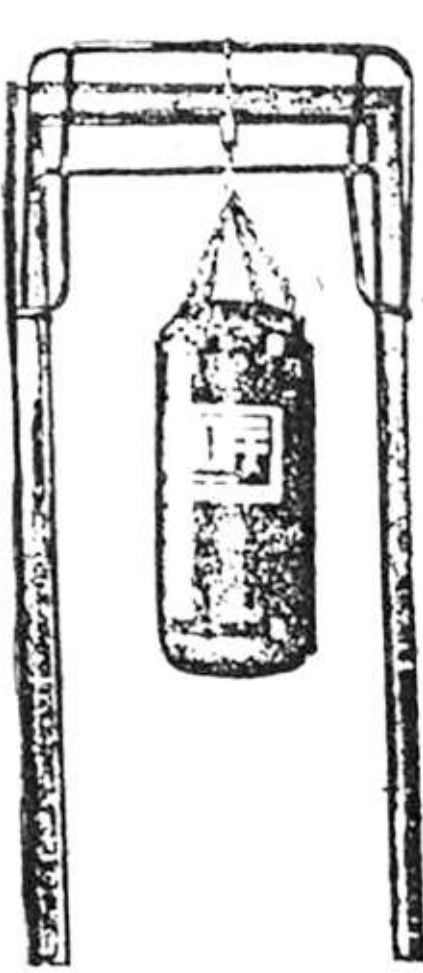


Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42

1	2	3
43	Стойка с мешком и грушей, сделана из коробчатых профилей	\$ 155.95
44	Чемпионский центр, на нем закреплены тяжелый мешок и груша, выполнен из прочных полых стальных трубок. Высота 222 см, ширина 127 см	\$ 395.00
45	Тяжелый тренировочный мешок, имеет отличную подвеску из цепей, обтянут кожей, размер 30x105 см, вес 25 кг	\$ 79.95
46	Мешок с нарисованным контуром человека и обозначением уязвимых точек, 30x105 см, вес 25 кг	\$ 36.95
47	Мешок для каратэ "Билтаф"	\$ 41.50
48	Мешок для каратэ "Билтаф", обтянутый кожей, 35x85 см, вес 60 кг	\$ 119.00
49	Стойка для мешков, основание стойки выполнено из стали, 100 см в диаметре, весит 60 кг, высота стойки 225 см, полный вес стойки 82 кг	\$ 349.00
50	Различные снаряды фирмы "Топ Тэн" для отработки силы ударов рукой и ногой	\$ 24.00-62.00
51	Мешки "Центури" виниловые и кожаные	\$ 19.00-49.00
52	Стойка для установки подвесной груши и скоростной груши-мяча	\$ 55.95
53	Тренировочный кожаный мешок "Повэйр"	\$ 65.50
54	Цилиндрическая скоростная груша на эластичных ремнях	\$ 24.99
55	Скоростная груша, кожаная	\$ 25.50
56	Скоростная груша, шнурованная, виниловая	\$ 19.95
<b>Прочие тренажеры (приложение 13)</b>		
1-23	На рис. 1-23 представлены тренажеры, которые несложно изготовить самостоятельно: макивары, фашины и др.	
<b>Деревянный манекен (приложение 14)</b>		
1-19	На рис. 1-19 представлены различные модели деревянных манекенов для тренировок стиля Винг Чун от обычных традиционных до современных электронных. В частности, на рис. 12-16 показано более подробное устройство манекена и способы его установки	\$ 80.00-150.00
<b>Тренажеры для развития мускулатуры (приложение 15)</b>		
1	Станок "Пек Дек"	\$ 349.95
2	Универсальная скамейка "Пролайн Трайнер", может быть установлена в вертикальное и 3 наклонных положения, снабжена подставкой для гантелей, занимает площадь 120x60 см	\$ 299.99
3	Универсальный станок для работы голени стоя	\$ 179.95



Рис. 43

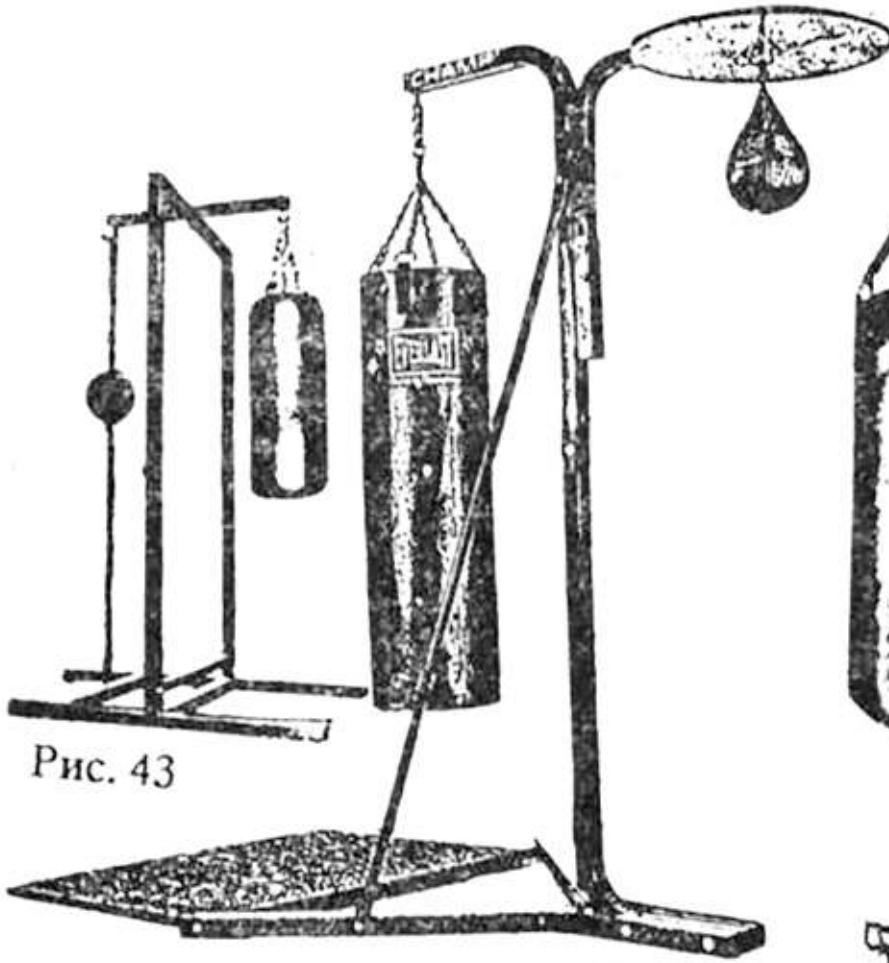


Рис. 44

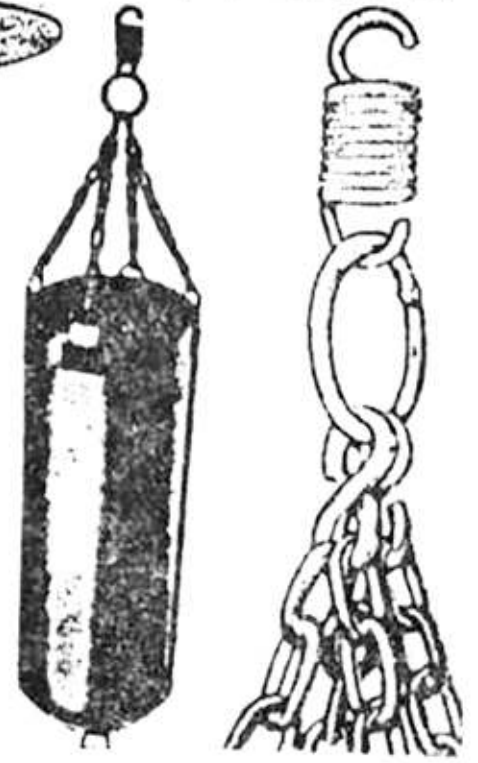


Рис. 45



Рис. 46

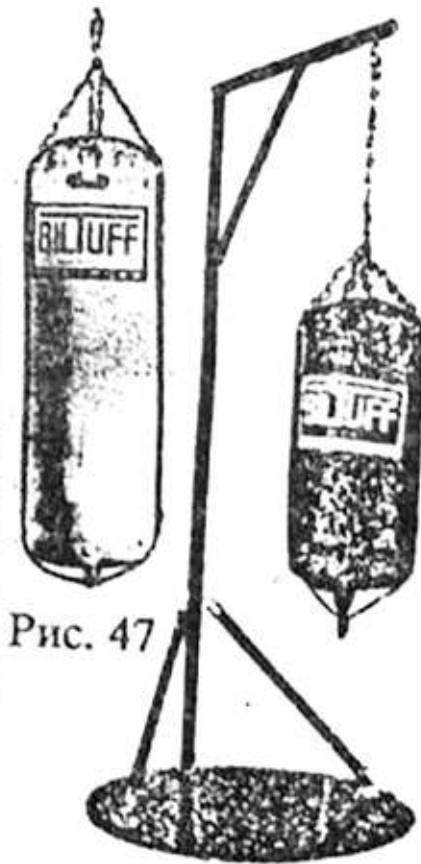


Рис. 47

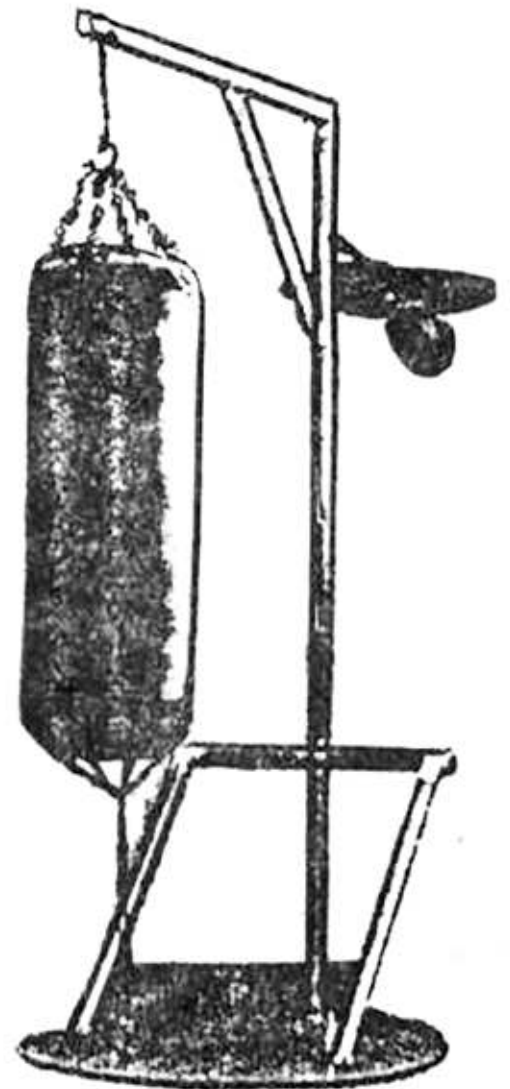


Рис. 49

Рис. 48



Рис. 50



Рис. 51

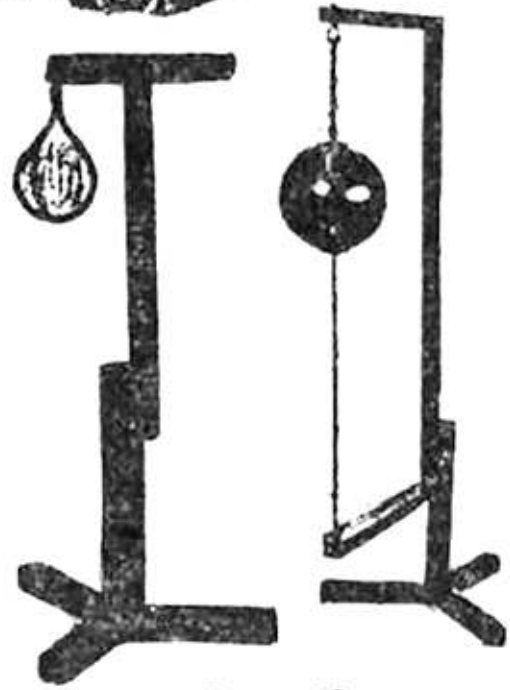


Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56





Рис. 1



Рис. 2

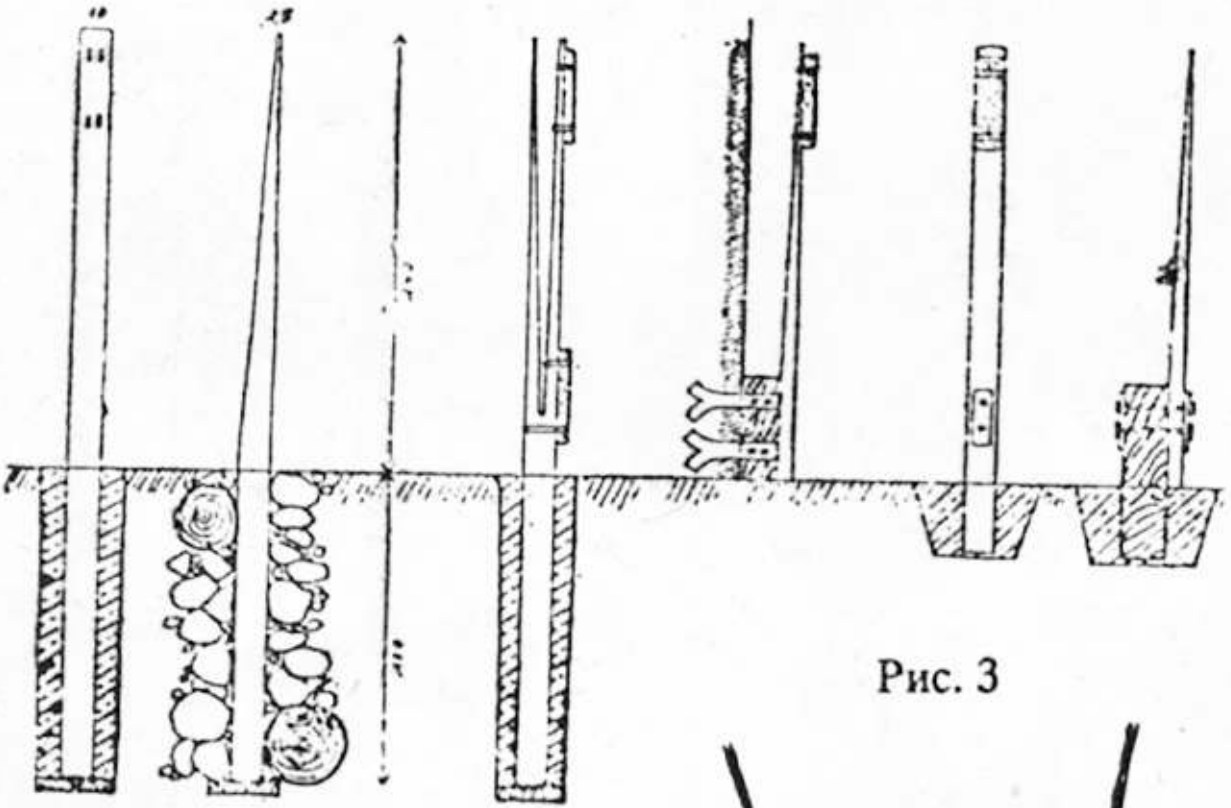


Рис. 3

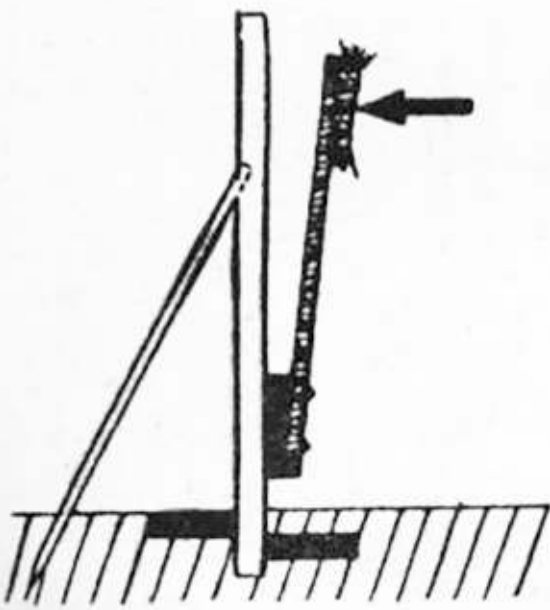


Рис. 4



Рис. 5

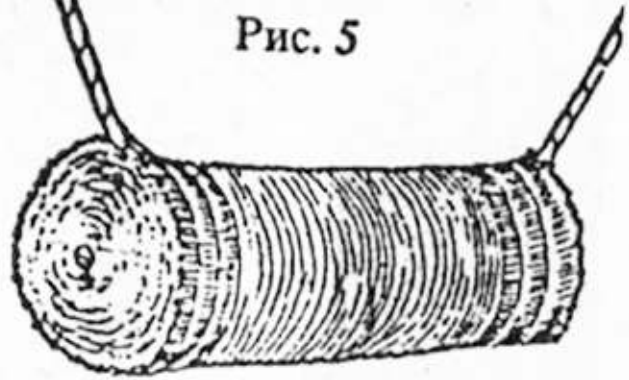
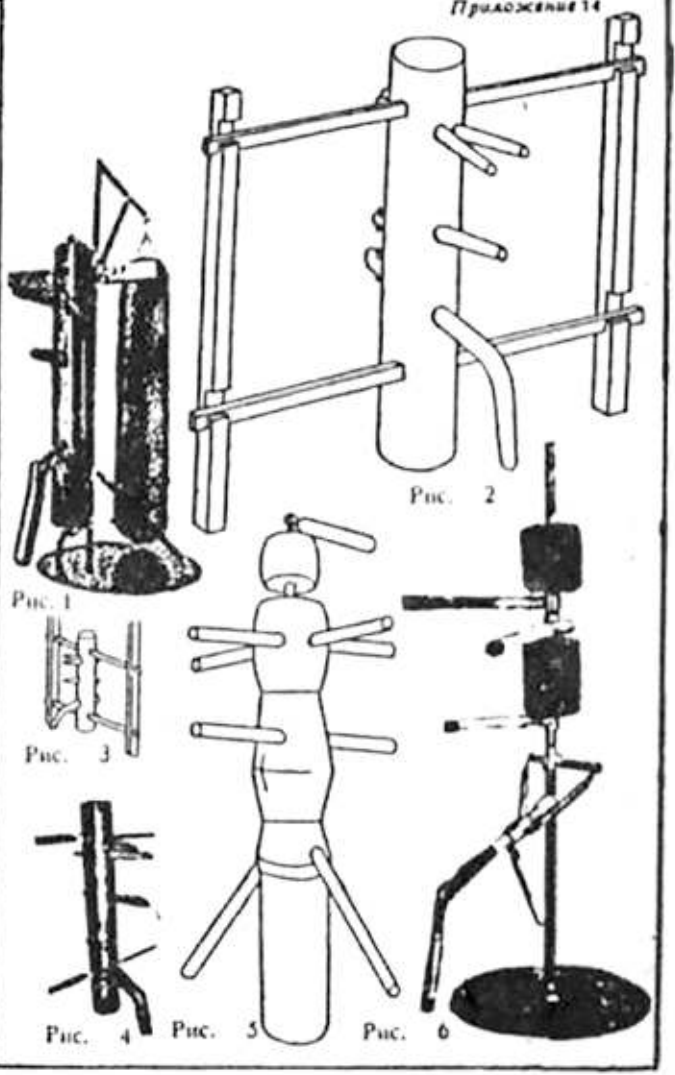
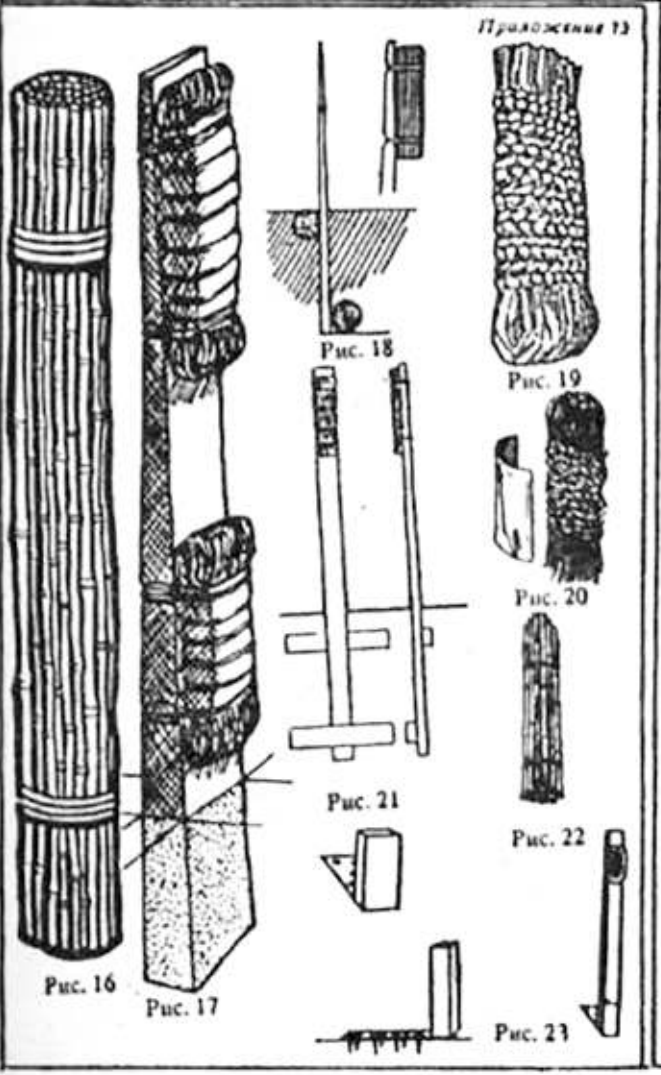
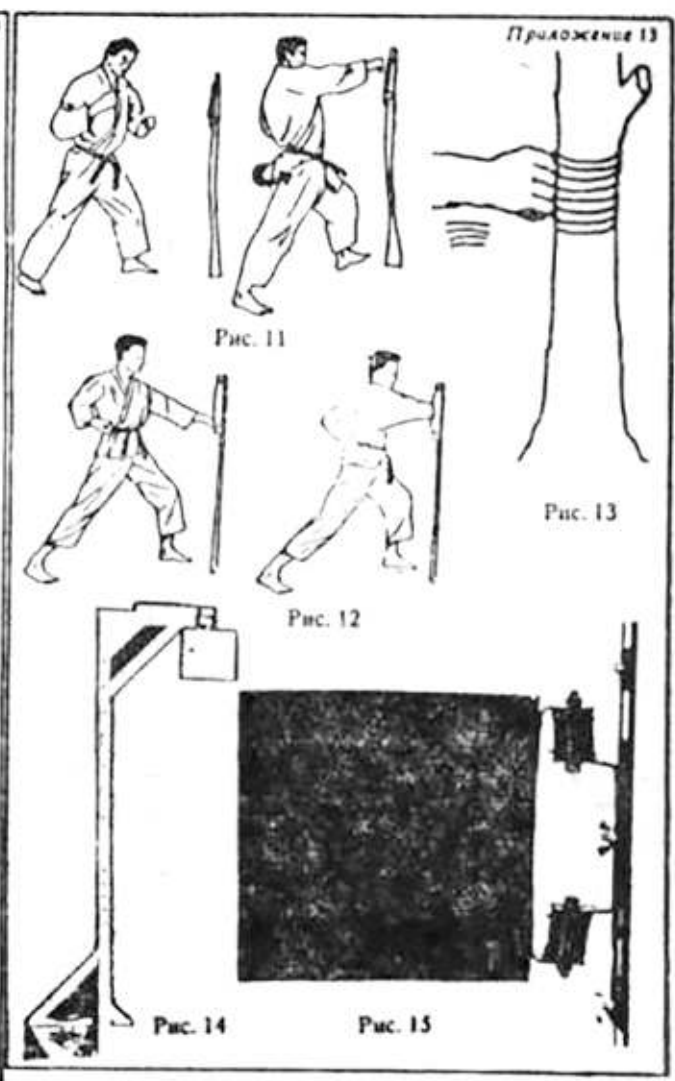
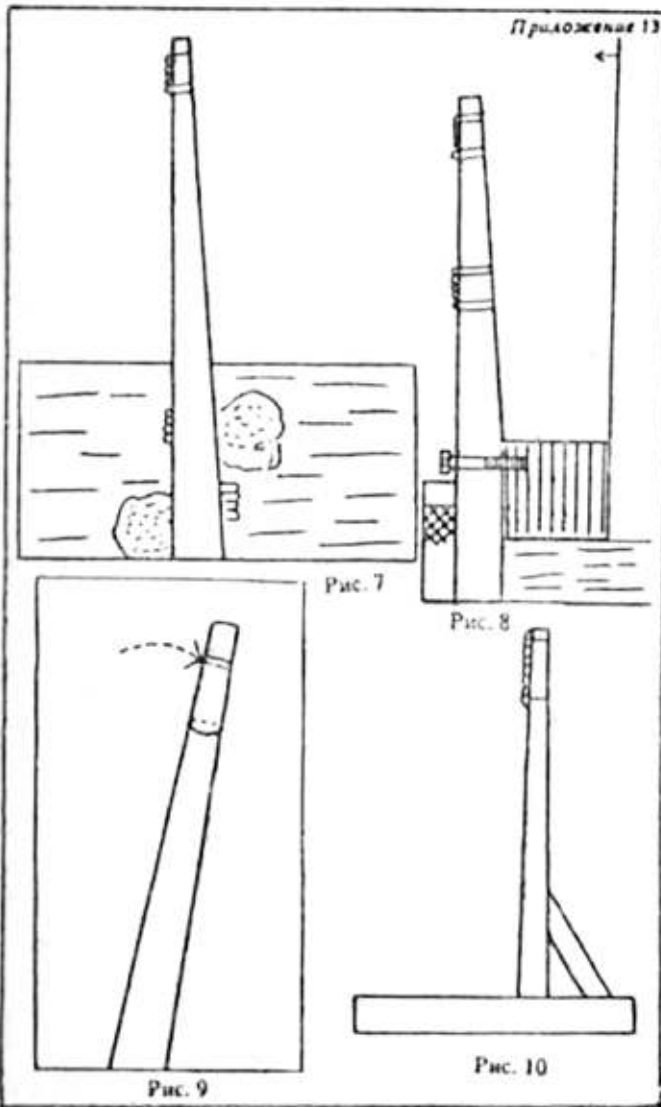
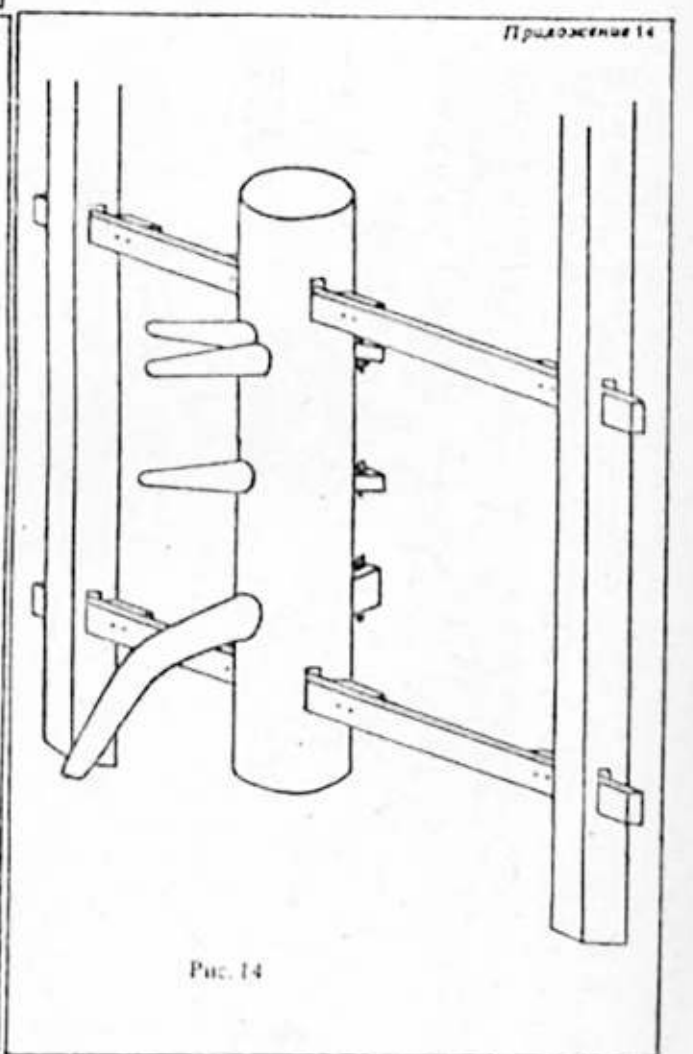
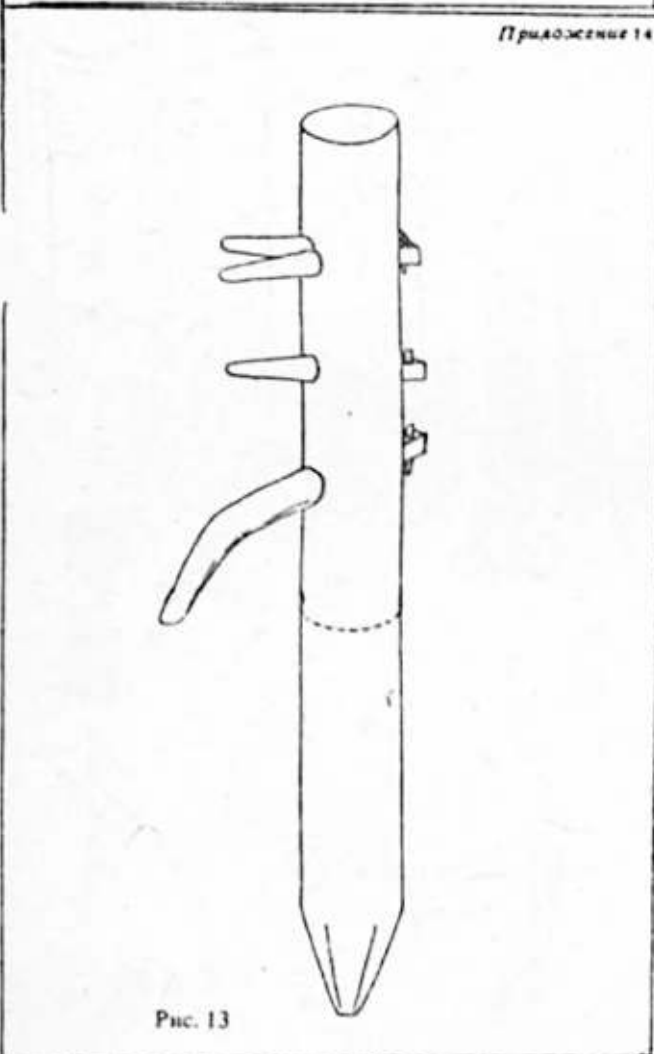
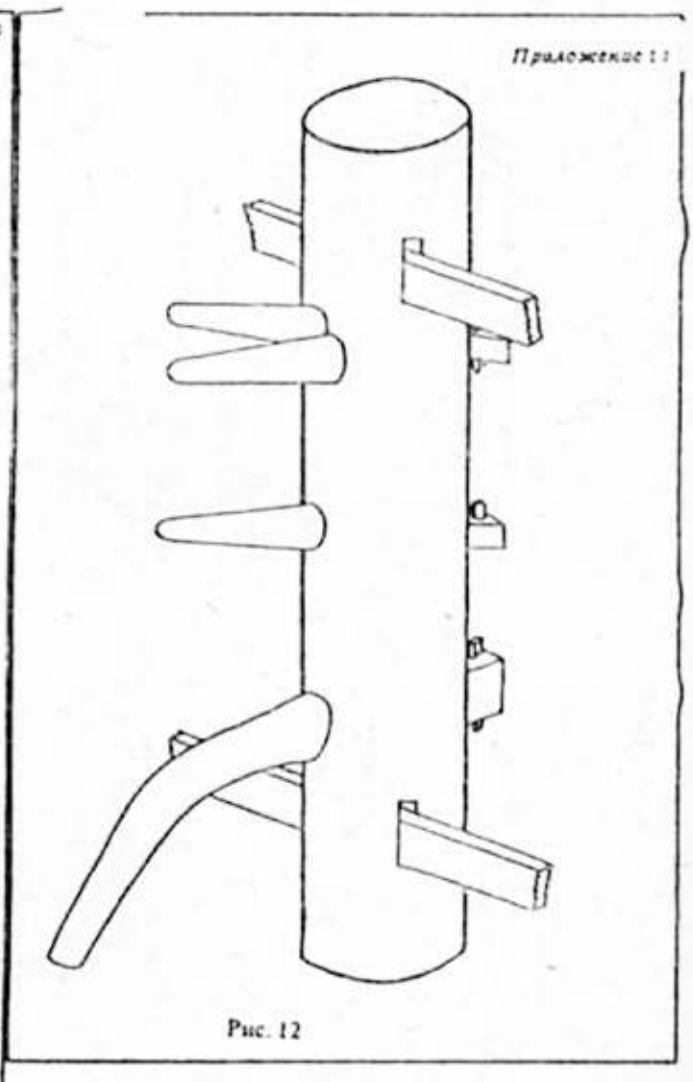
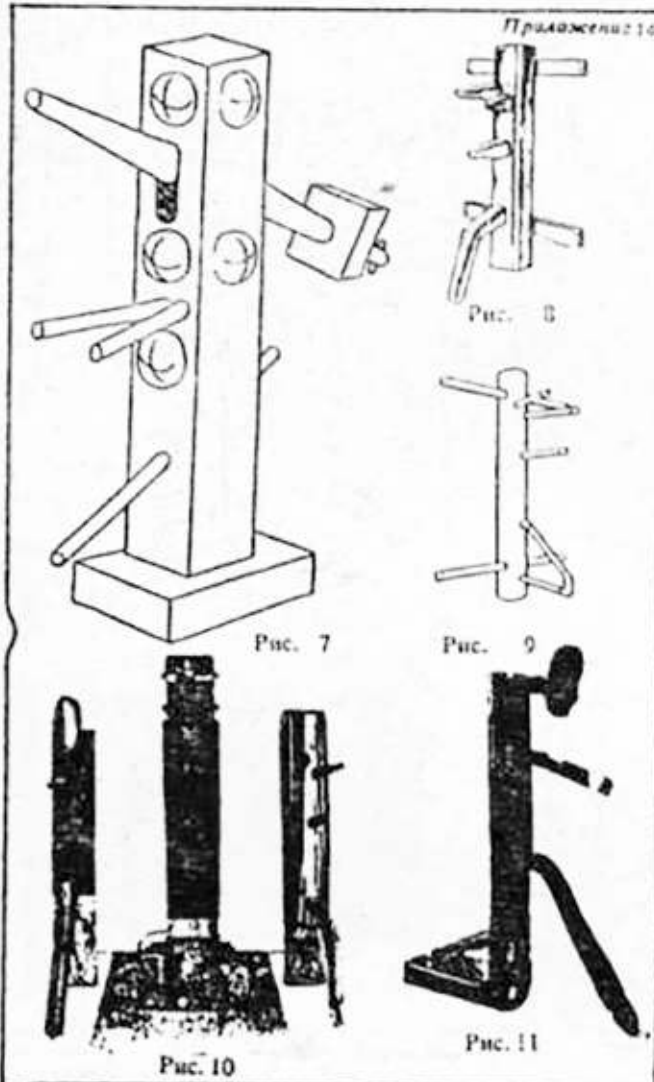


Рис. 6





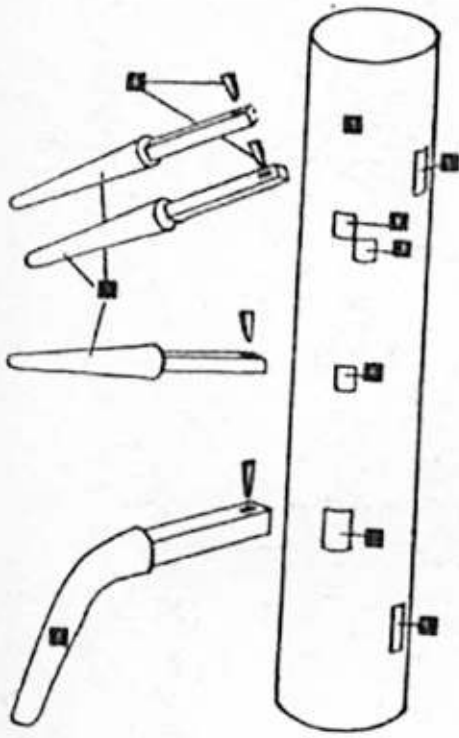


Рис. 15

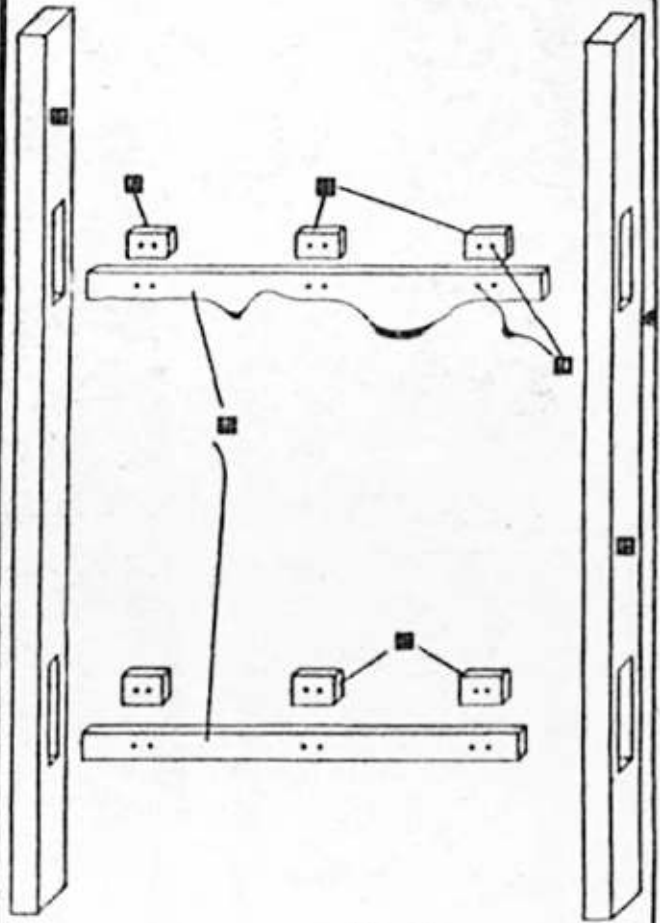


Рис. 16



Рис. 17

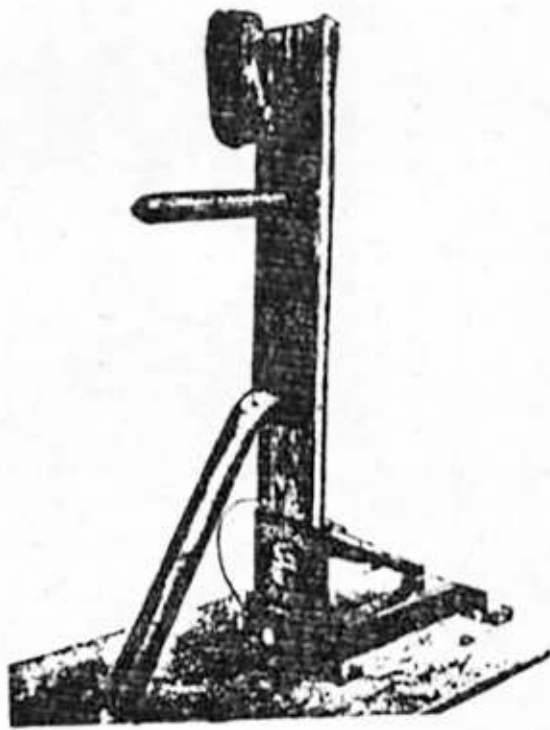


Рис. 18

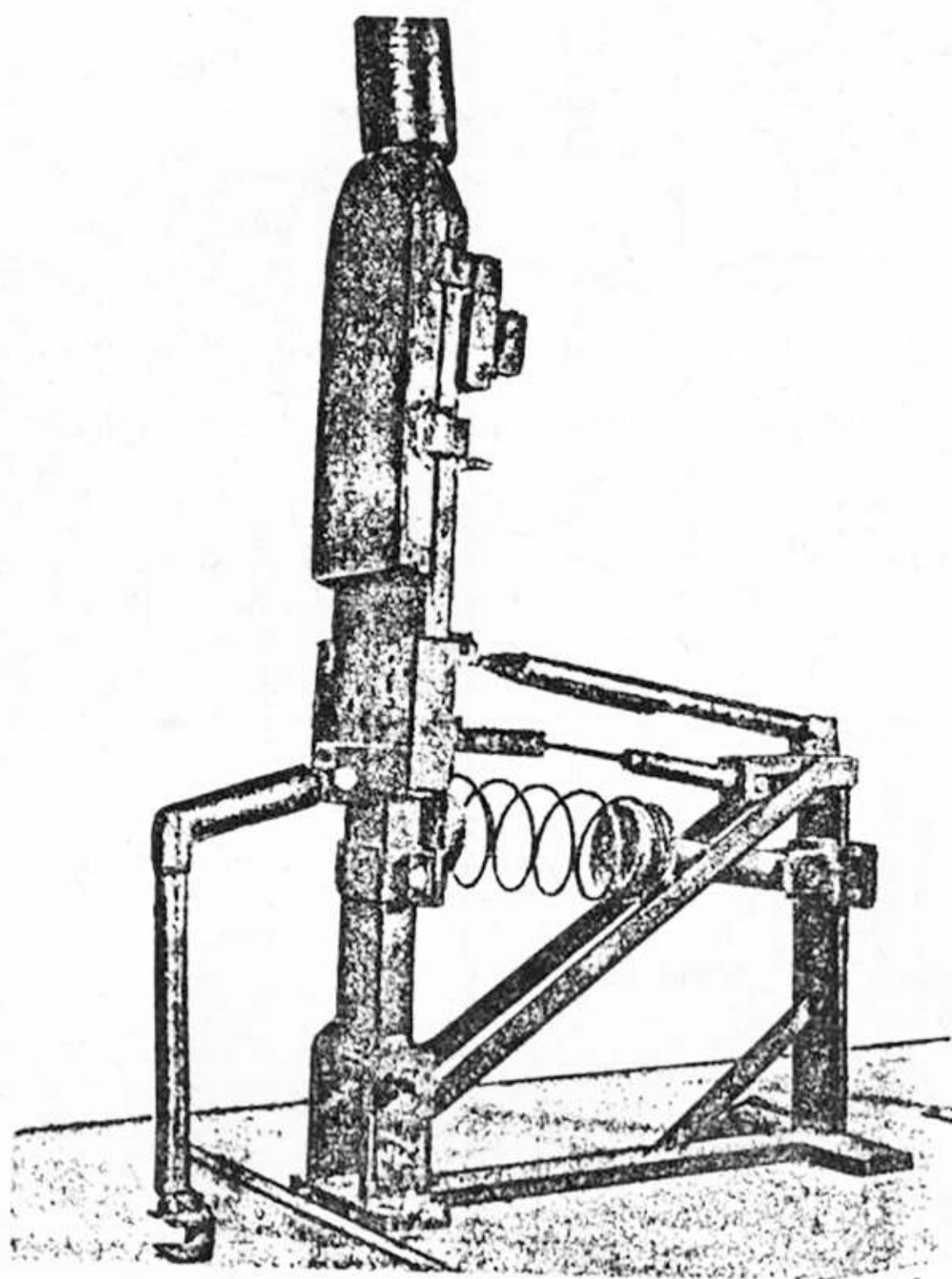


Рис. 19

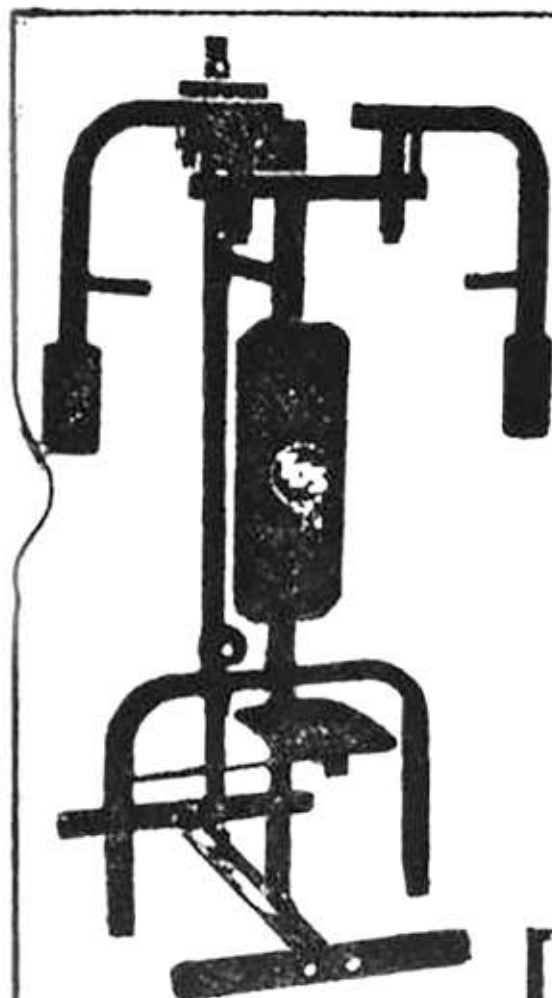


Рис 1

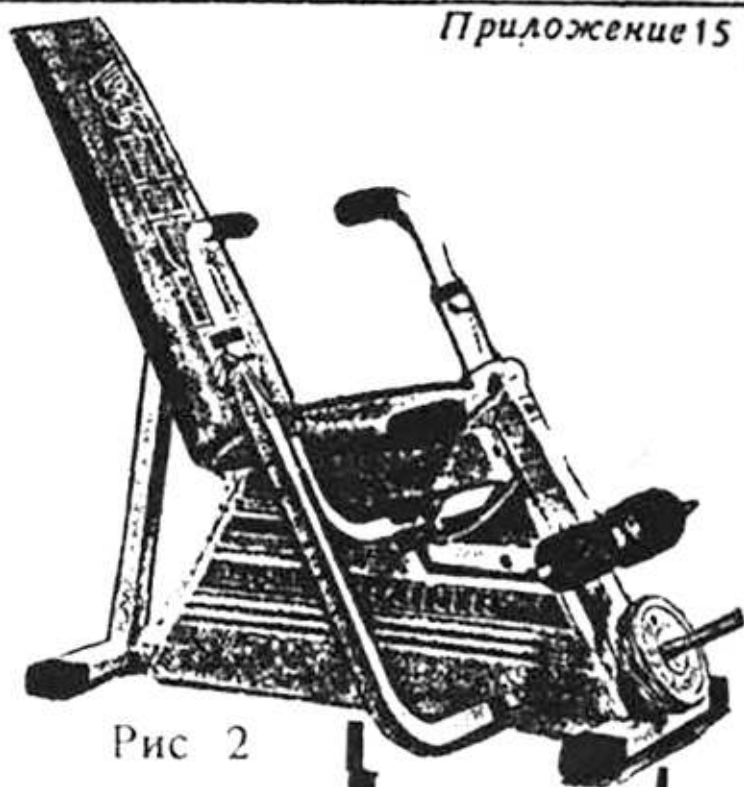


Рис 2

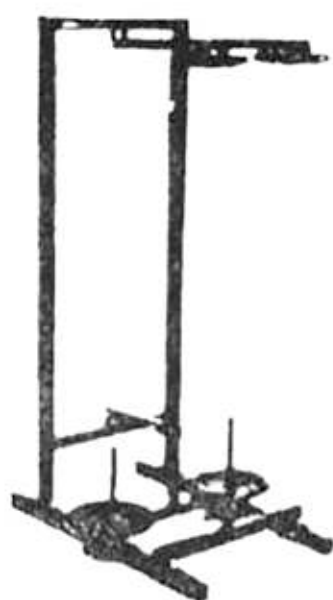


Рис 3



Рис. 4

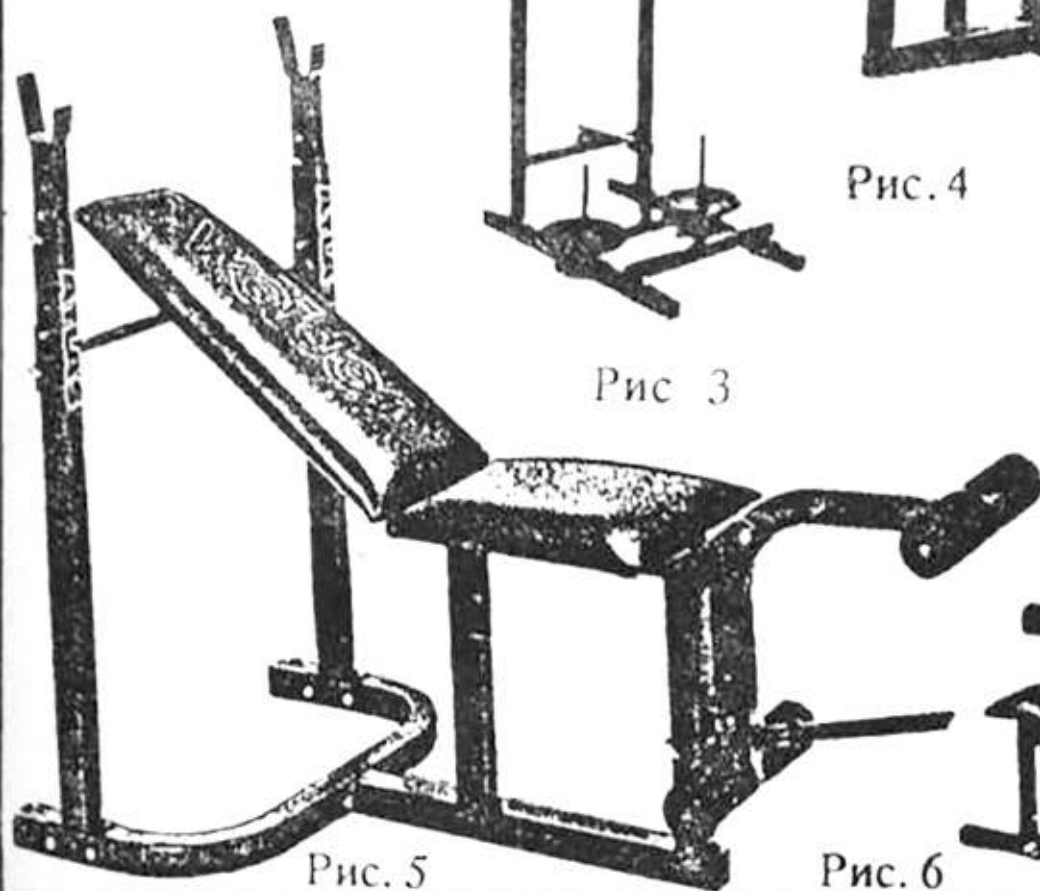


Рис. 5



Рис. 6

1	2	3
4	Наклонная скамейка со стойкой для штанги	\$ 185.00
5	Ц-240 "Атлас" Скамейку можно установить в 4 различных положениях, стул для работы сидя - в 3. Это дает возможность выполнять 12 упражнений	\$ 115.00
6	Универсальный блочный механизм для развития мышц спины	\$ 289.00
7	Тренажер для проработки различных групп мышц	\$ 215.00
8	Плоская скамейка со стойкой для штанги	\$ 175.00
9	Вертикальная скамейка со стойкой для штанги	\$ 185.00
10	Стойка для гантелей	\$ 45.00
11	Механизм Смита	\$ 374.00
12	Стойки для приседаний	\$ 179.95
13	Блочная машина для развития мышц спины	\$ 189.00
14	Опора для штанги	\$ 249.95
15	Тренажер для развития мышц спины	\$ 399.00
16	Станок для работы со штангой	\$ 120.00
17	То же	\$ 110.00
18	То же	\$ 115.00
19	Тренажер для развития дельтоидных мышц	\$ 229,95
20	Тренажер "Мега"	\$ 399.00
21	Специальный ГАКК механизм	\$ 395.00
22	Прямая и наклонная скамья	\$ 118.00
23	Прямая скамья со стойкой для штанг	\$ 140.00
24	Универсальный тренажер жима ногами	\$ 699.00
25	Плоская скамейка со стойкой для штанги	\$ 399.00
26	Комплекс "Три в одном" Включает в себя плоскую скамейку стойки для штанги, универсальную скамейку Л. Скотта для работы сидя	£ 14.25
27	Римский стул	\$ 119.95
28	Наклонная скамья	\$ 150.00
29	Тренажер четырехглавой и двуглавой мышц	\$ 220.00
30	Наклонная доска	\$ 79.00
31	Универсальный комплекс. Позволяет выполнять любые упражнения без помощи партнера. Выполнен из прочной стали. В комплекс входят: наклонная и прямая скамейка, стойки для штанги, универсальная скамейка Л.Скотта для работы сидя и др.	£ 25.00
32	Наклонная скамья с подвешенным на стойке мешком для отработки ударов	\$ 160.00
33	Прямая и наклонная скамья со стойкой для штанги	\$ 150.00
34	Тренажер проработки мышц живота, спины и рук	\$ 210.00
35	Стойки для штанги	£ 35.00



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

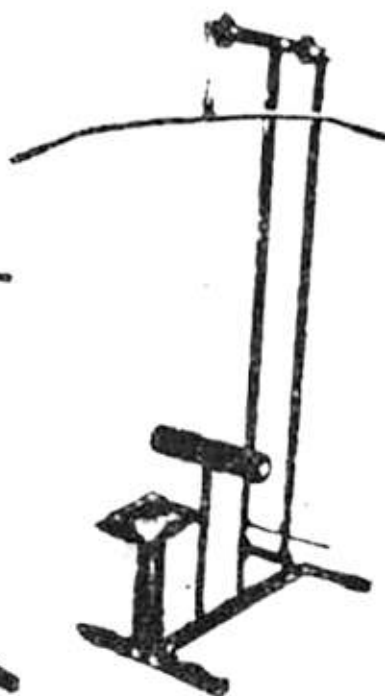


Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



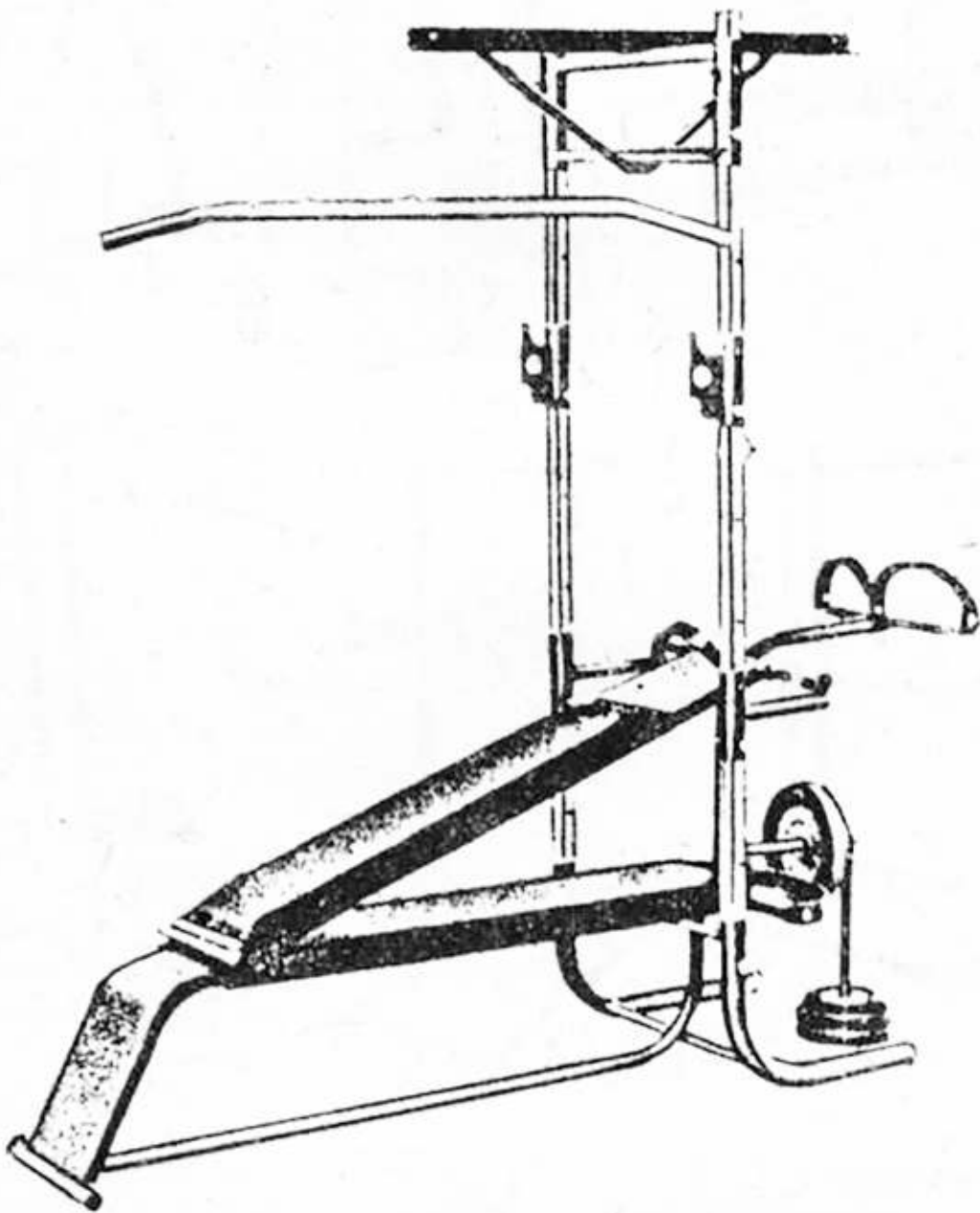


Рис. 7

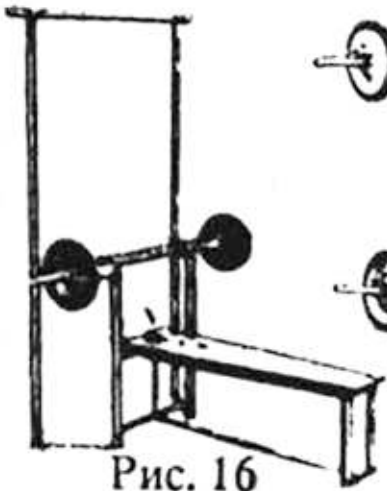


Рис. 16

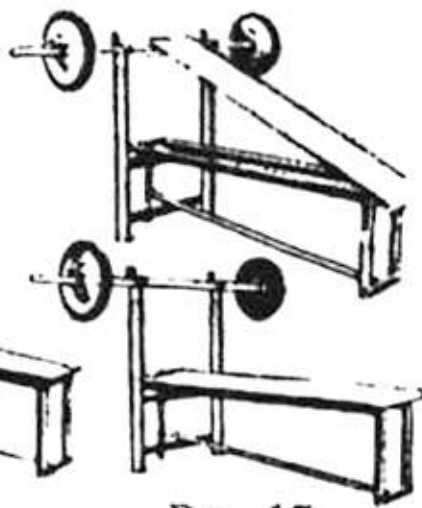


Рис. 17

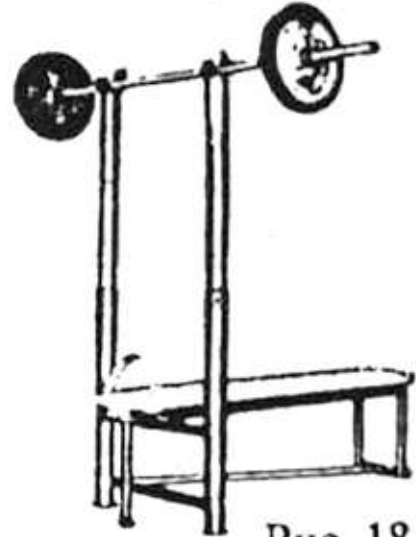


Рис. 18



Рис. 19

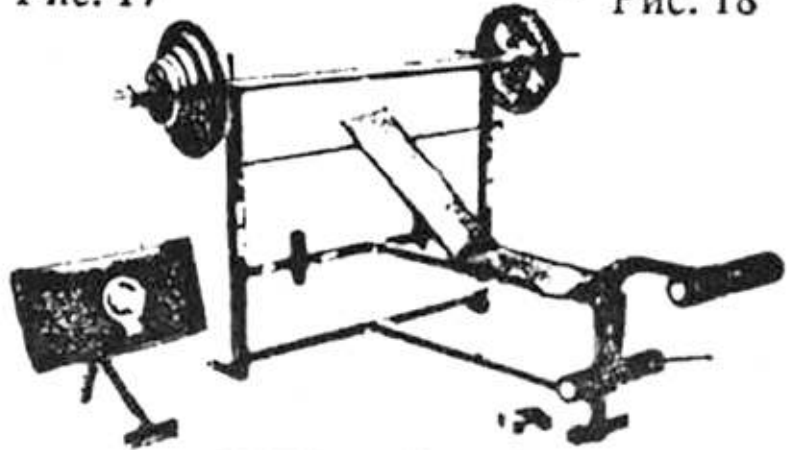


Рис. 20

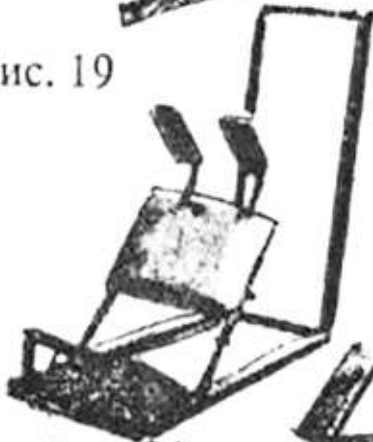


Рис. 21

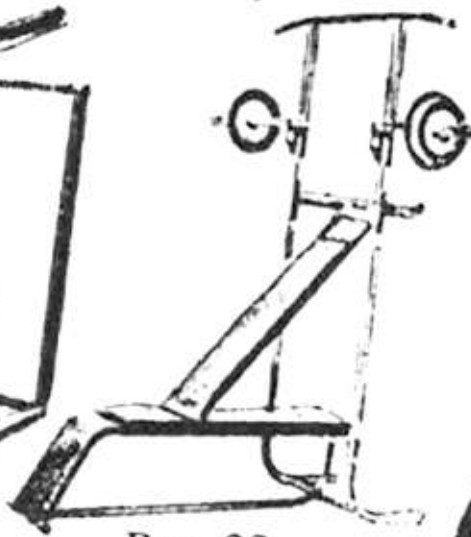


Рис. 22

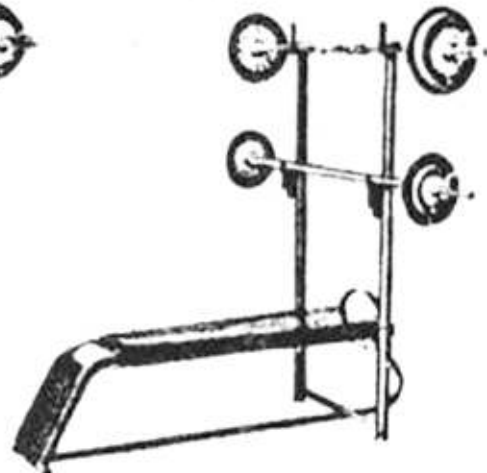


Рис. 23

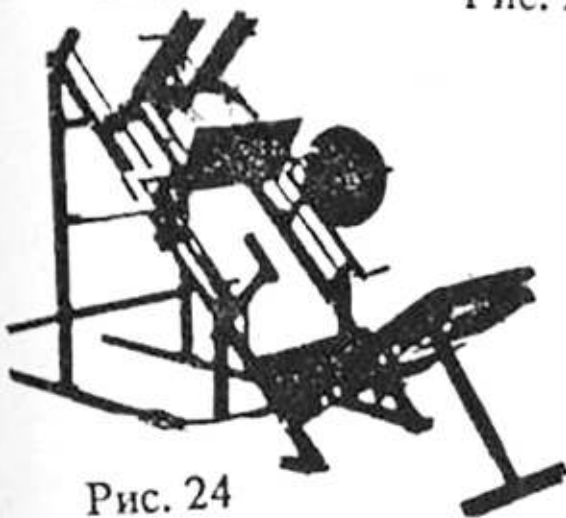


Рис. 24

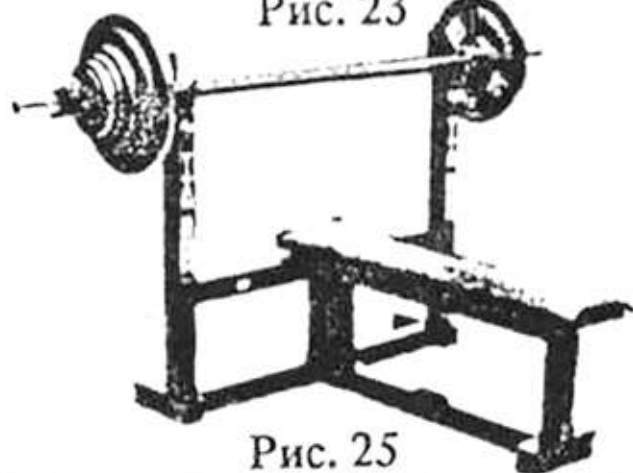


Рис. 25

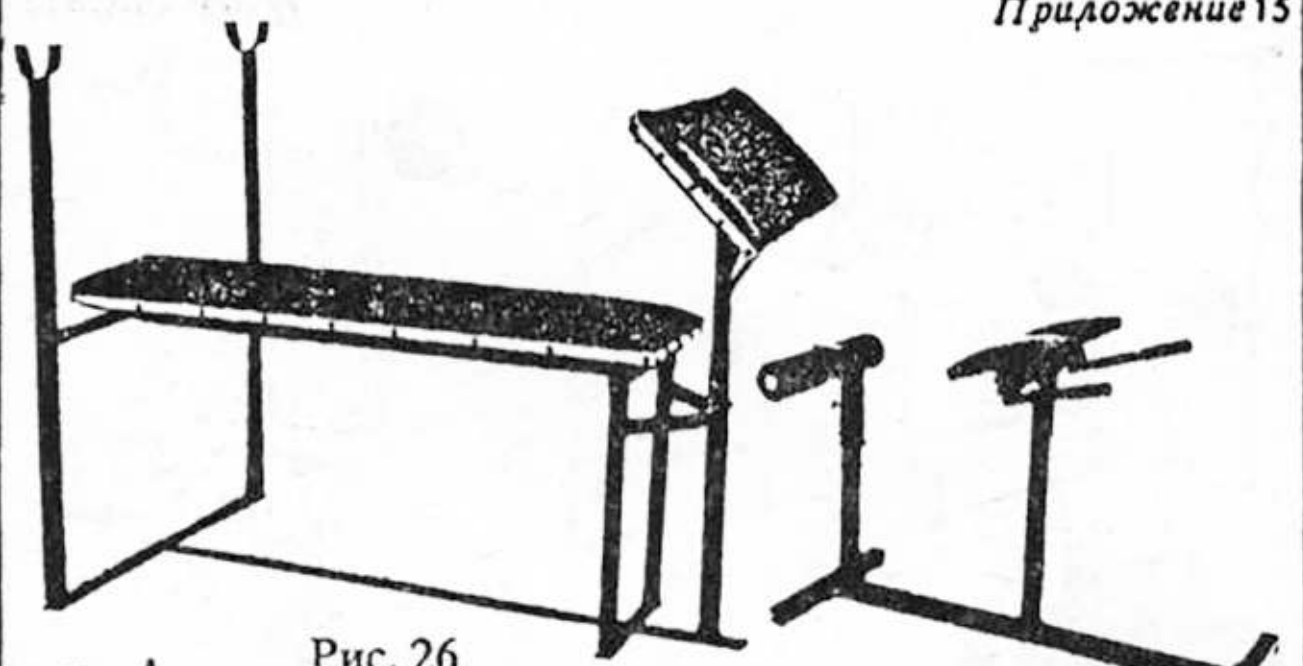


Рис. 26

Рис. 27

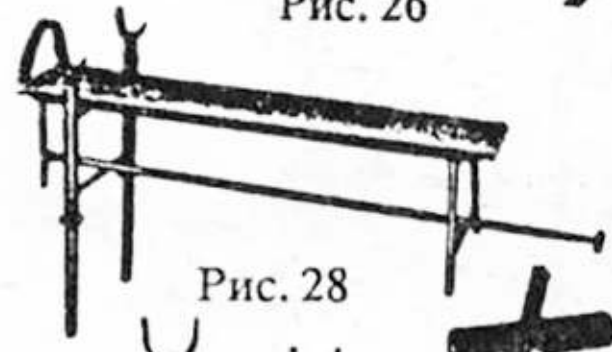


Рис. 28

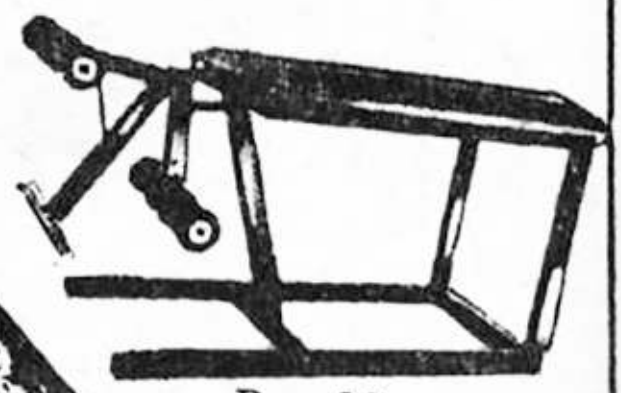


Рис. 29

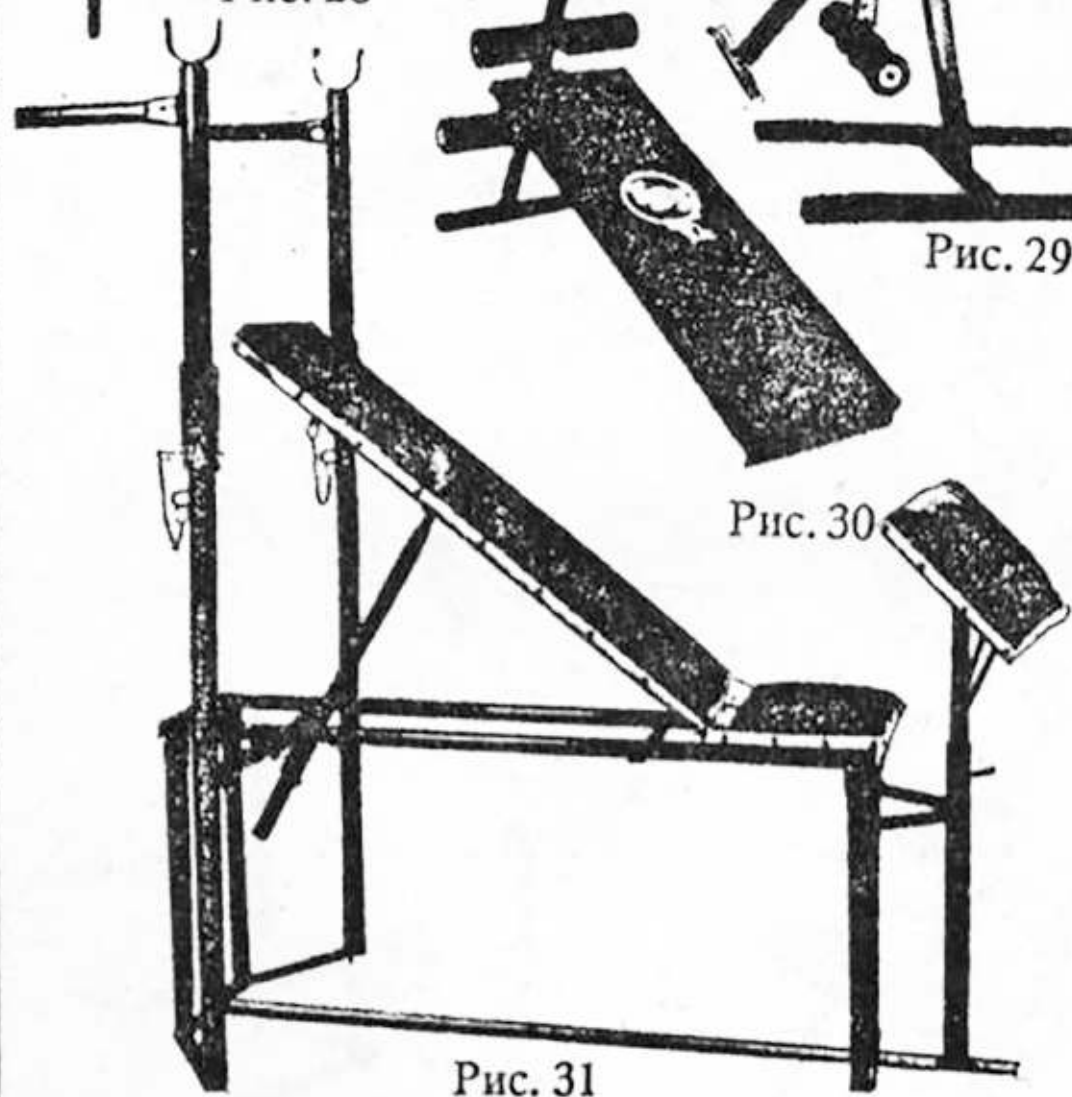


Рис. 30

Рис. 31

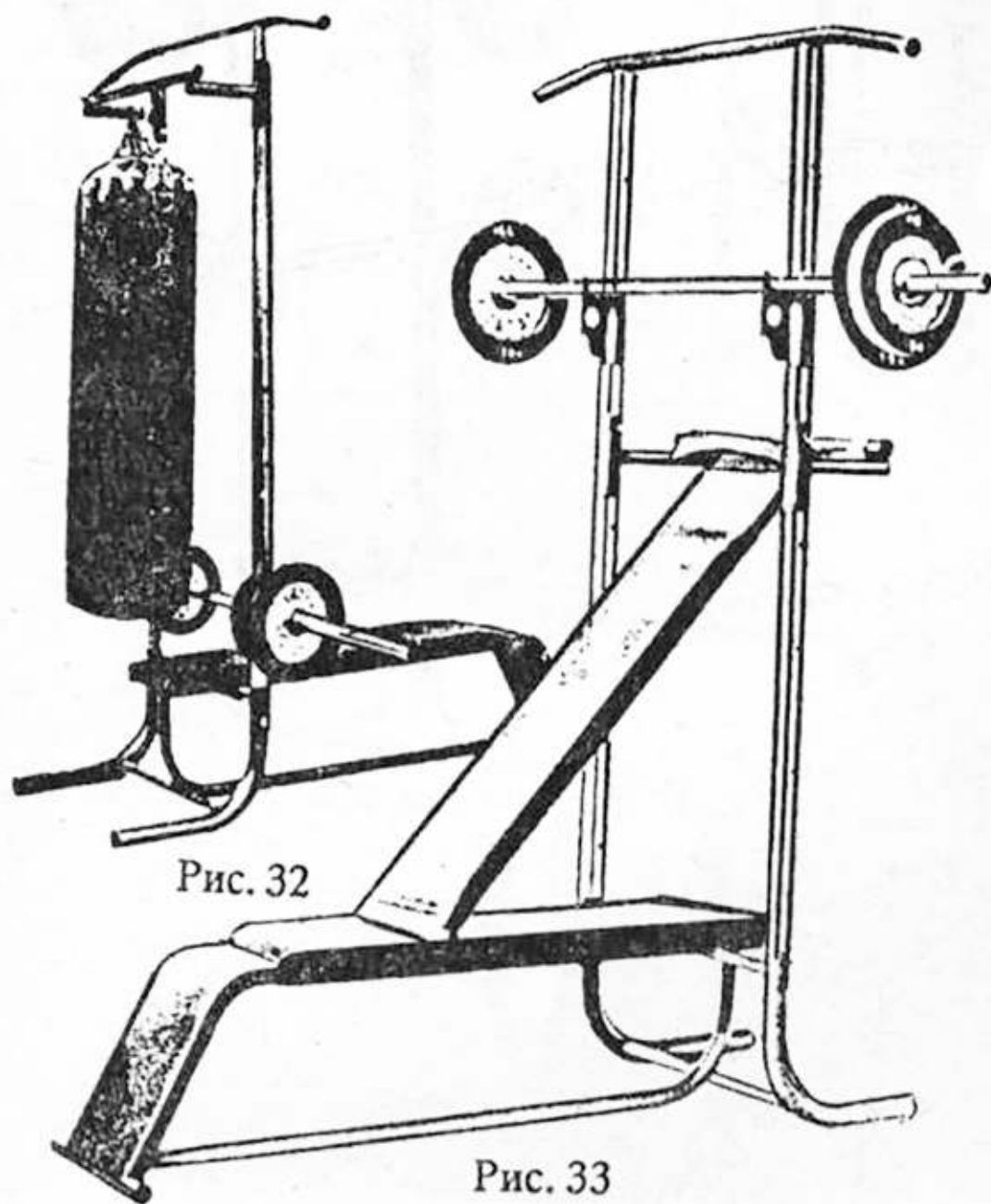


Рис. 32

Рис. 33

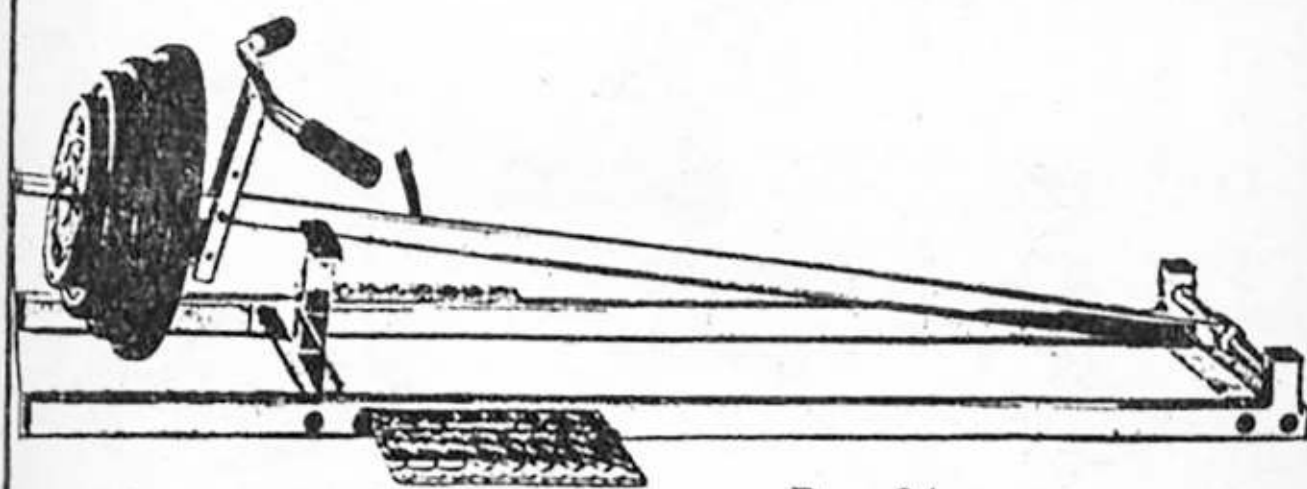


Рис. 34

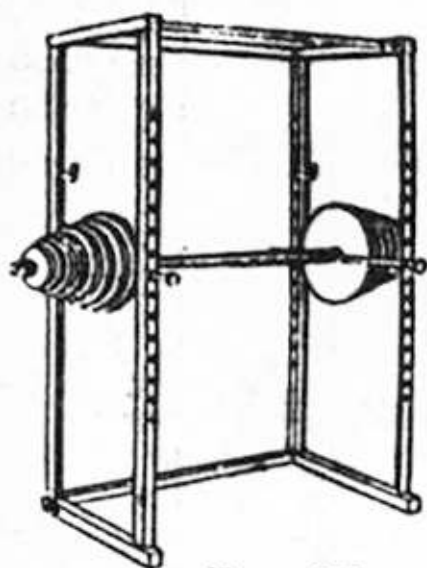


Рис. 35

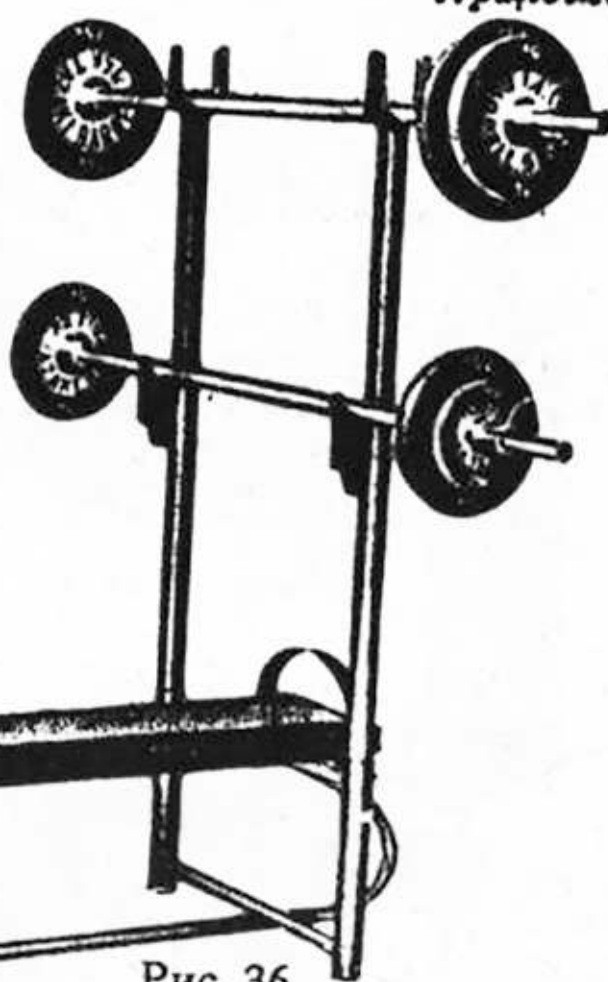


Рис. 36



Рис. 38



Рис. 37

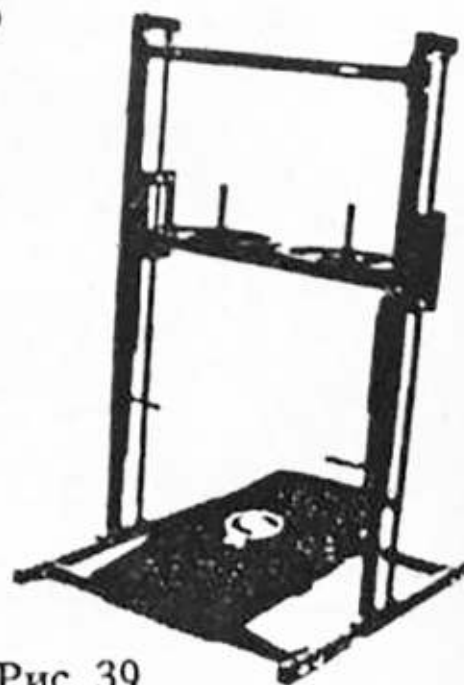


Рис. 39

1	2	3
36	Прямая скамья со стойкой для штанг	\$ 140.00
37	Специальная ГАКК машина	\$ 299.00
38	Скамейка Ц-132. Данная модификация скамейки применяется подготовленными атлетами. Может устанавливаться в 5 различных положениях	\$ 120.00
39	Стойка для приседаний	\$ 299.00
40	Стандартная плоская скамейка. Выдерживает до 200 кг	£ 7.00
41	Универсальная скамейка. Имеет стойку для штанги. Может устанавливаться в 5 различных положениях, стул для работы ногами сидя	\$ 99.99
42	Скамейка Ц-120 "Нитро" Рекомендуется начинающим. Скамейка принимает наклонные положения под 4 углами	\$ 62.00
43	Римский стул. Для тренировки мышц ног и живота	£ 14.25
44	Ц-420 "Ультра". Этот вариант является более мощным и позволяет работать с большими весами. Скамейку можно устанавливать в 8 различных положениях	\$ 143.00
45	Наклонная скамья	\$ 120.00
46	Плоская скамейка	\$ 69.95
47	Станок для развития мышц рук и спины	\$ 349.00
48	Станок жима ногами	\$ 318.00
49	Станок "Король железа"	\$ 308.00
50	Станок для развития мышц спины	\$ 249.00
51	Универсальная стойка	\$ 319.00
52	Станок с изогнутым грифом штанги для тренировки бицепсов	\$ 223.00
53	Стойки-брусья	\$ 189.00
54	Прямая скамья со стойкой для штанги	\$ 223.00
55	Универсальный комплекс для залов. Он позволяет проработать все группы мышц. В его состав входят: специальная машина для развития мышц спины, тренажер четырех и двуглавых мышц, станок для работы голени сидя, машина "Наutilus", приспособление для мертвой тяги, нагрузка варьируется от 5 до 90 кг	\$ 695.00
56	Универсальный центр	\$ 413.00
57	Многоцелевой тренажер, состоит из скамейки с изменяющимся углом наклона, тренажера четырех и двуглавых мышц, универсального блока, станка для работы голени сидя	\$ 299.00
58	Силовой тренажер "Машина-мечта". Включает в себя прямую и наклонную скамейки, стойку для дисков штанги, скамейку Л.Скотта, станок для мертвой тяги, универсальный станок для приседаний	\$ 569.00
59	Станок для развития мышц спины	\$ 358.00

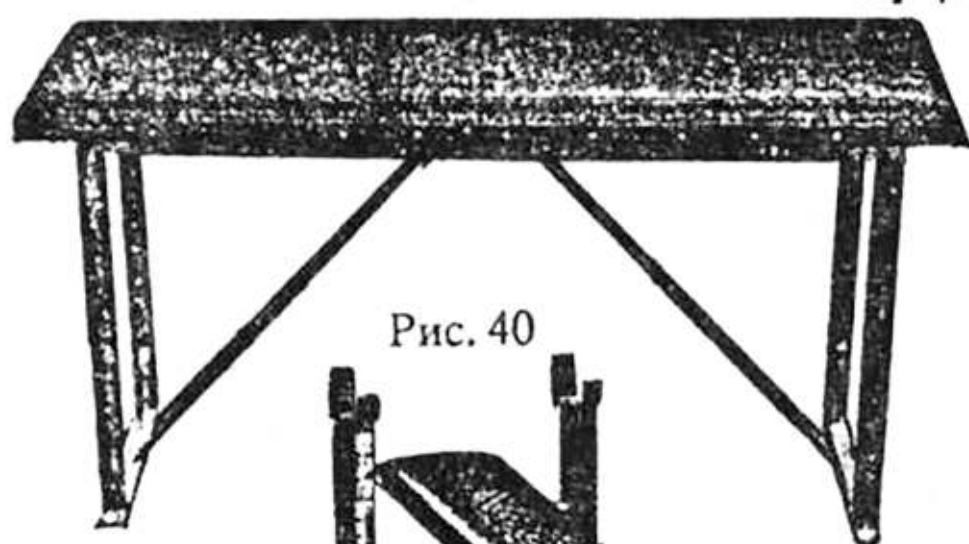


Рис. 40

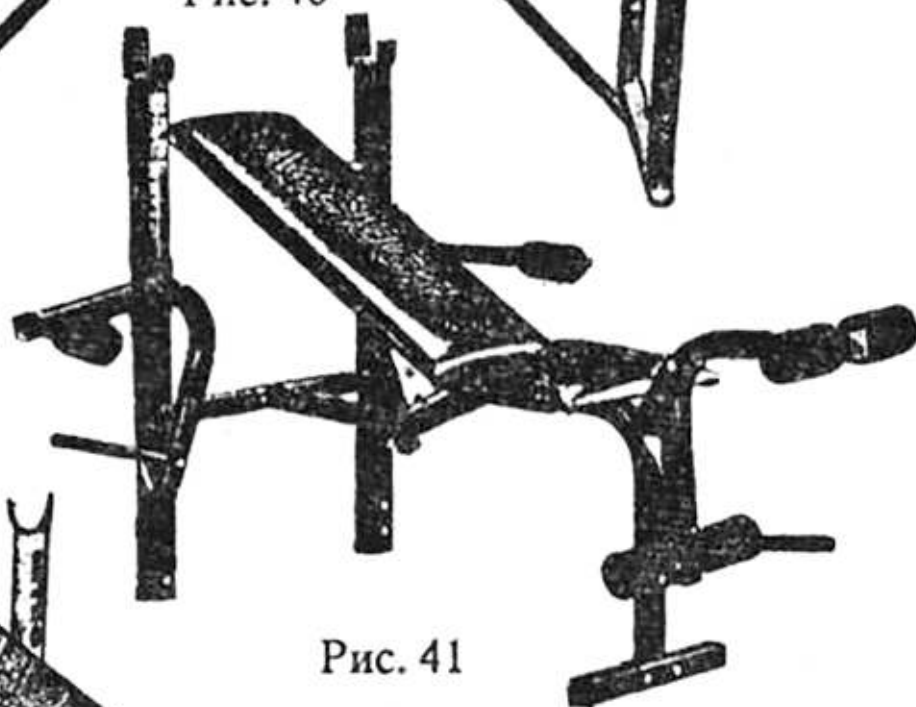


Рис. 41

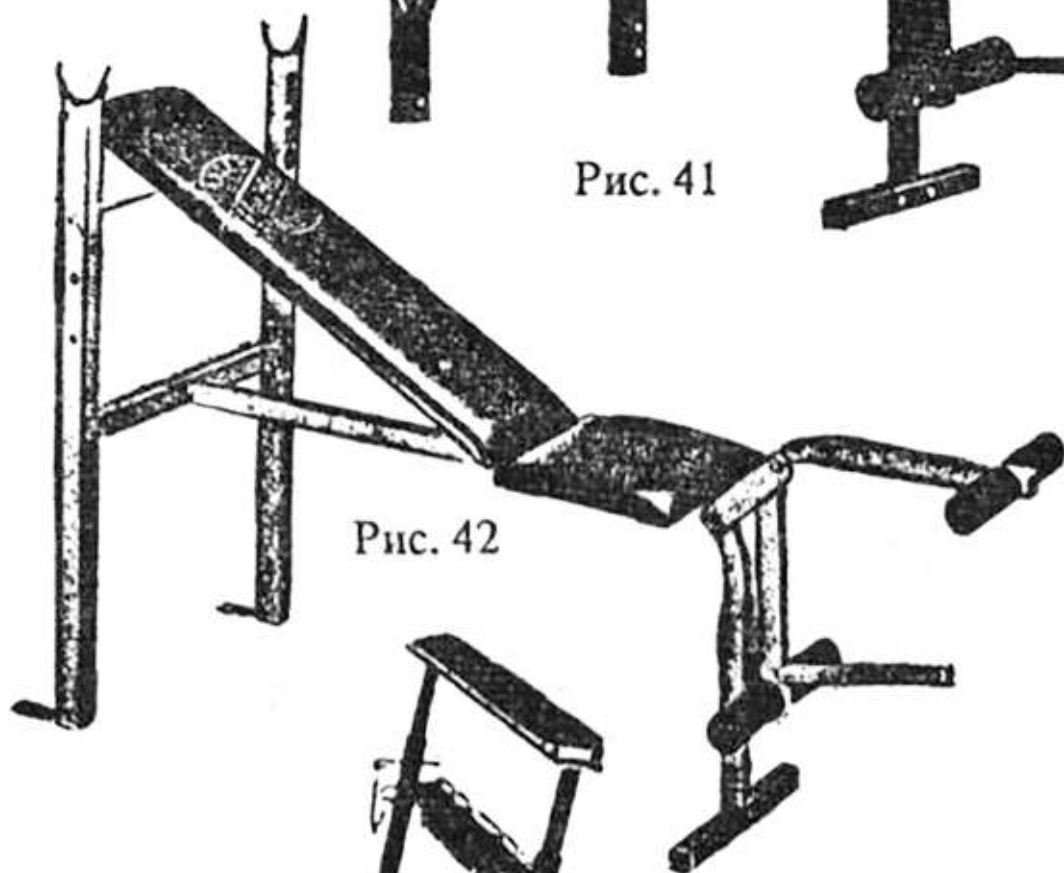


Рис. 42

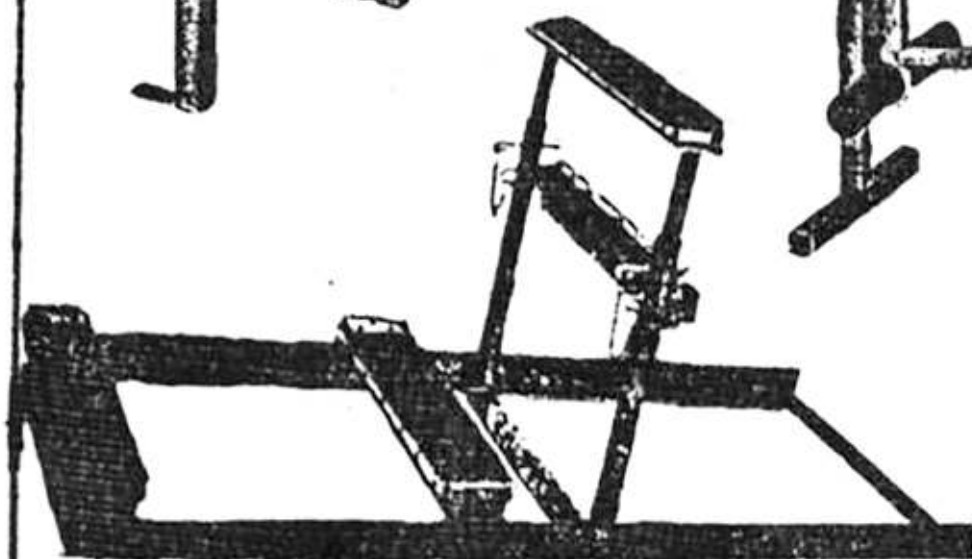


Рис. 43

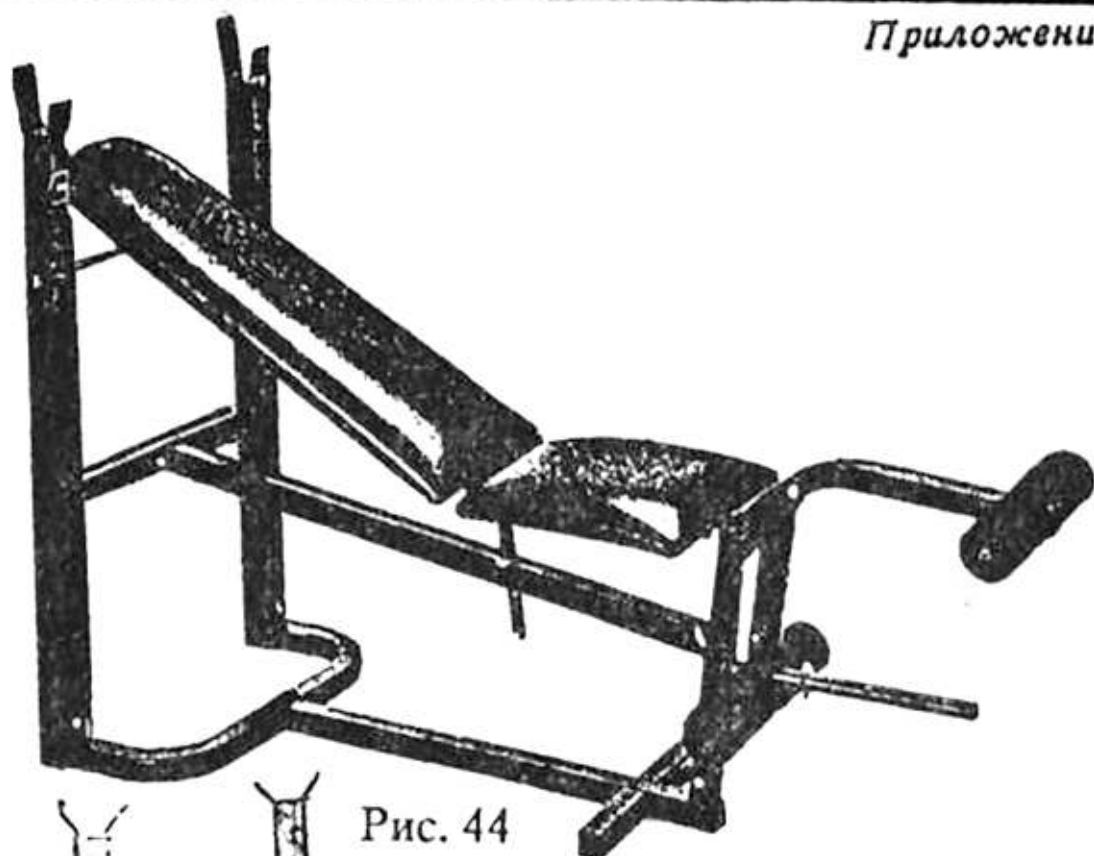


Рис. 44

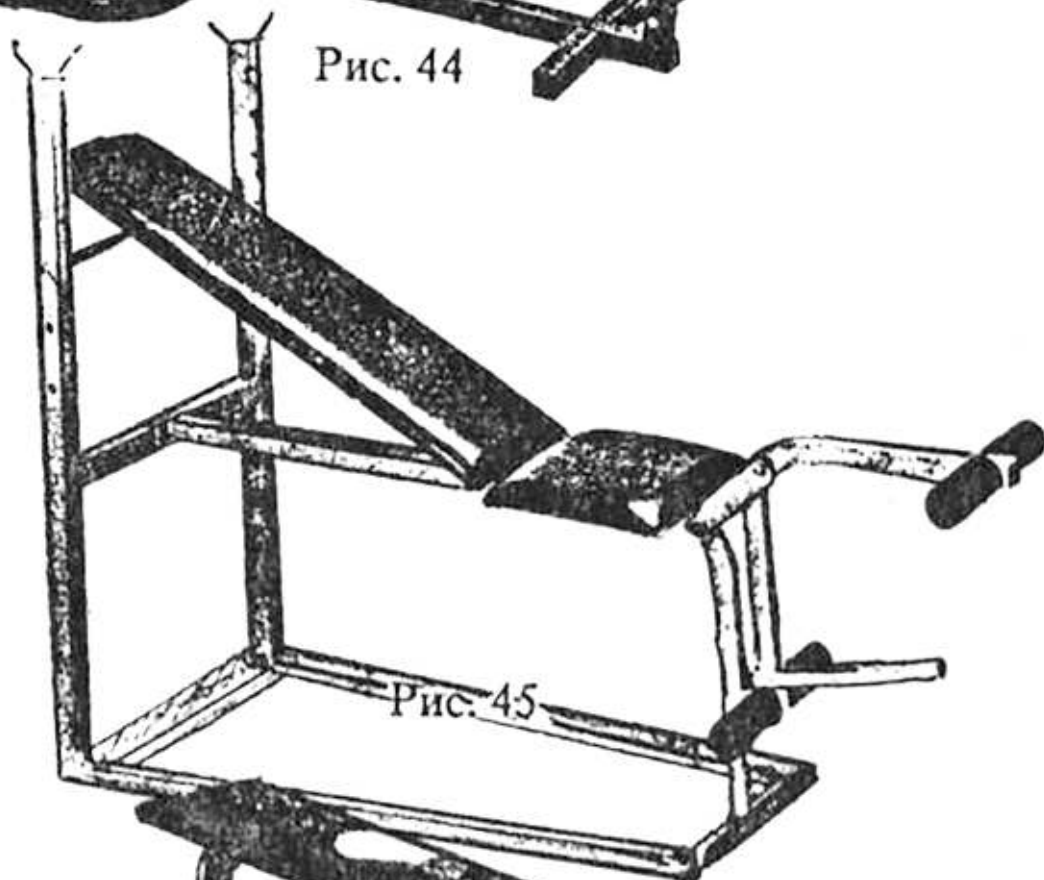


Рис. 45

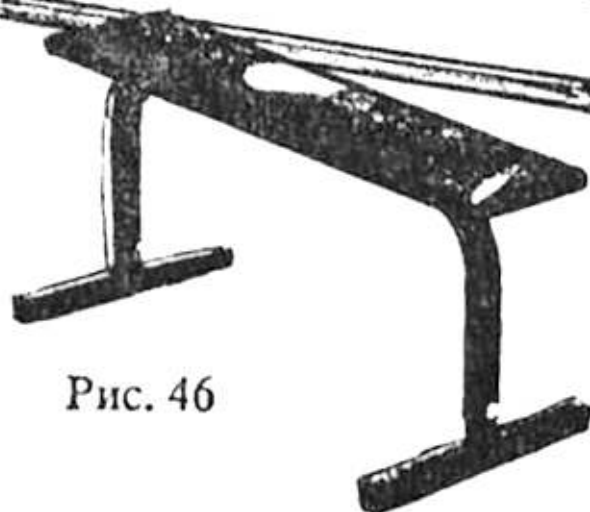


Рис. 46





Рис. 47



Рис. 48

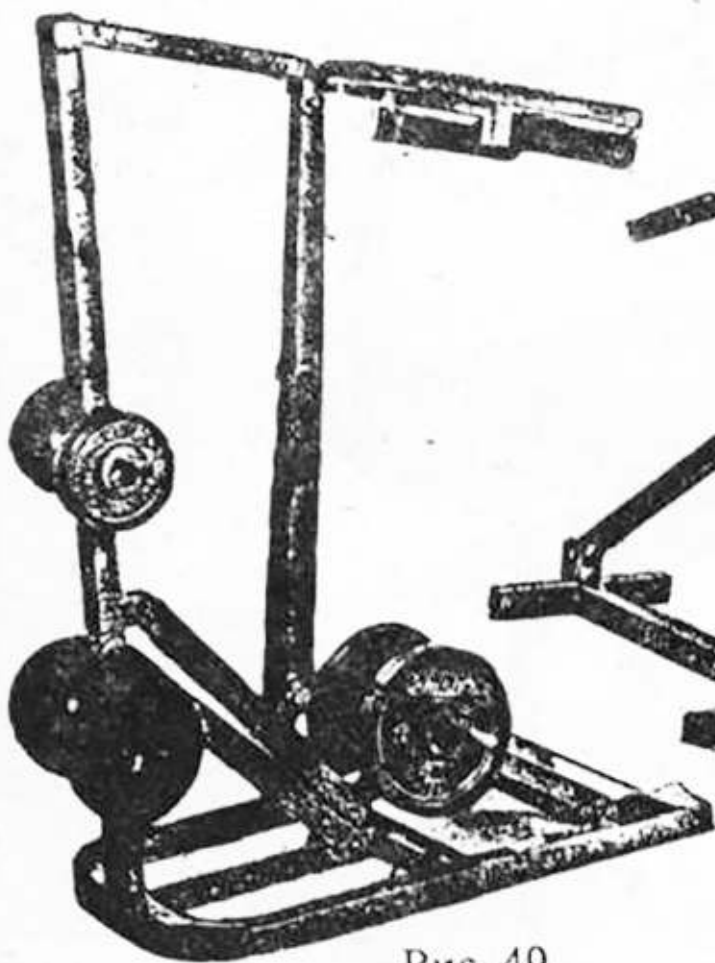


Рис. 49

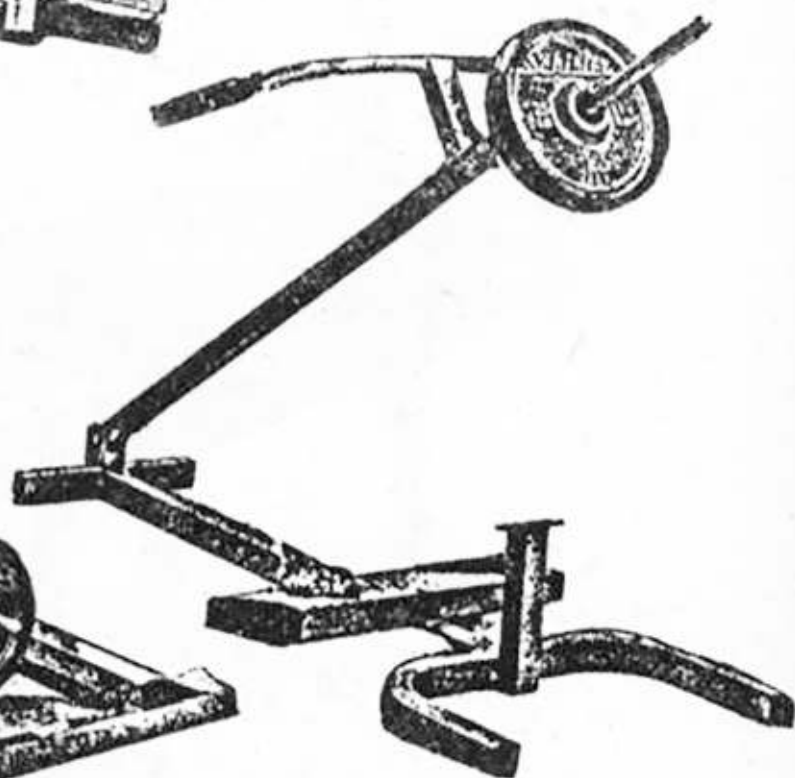


Рис. 50

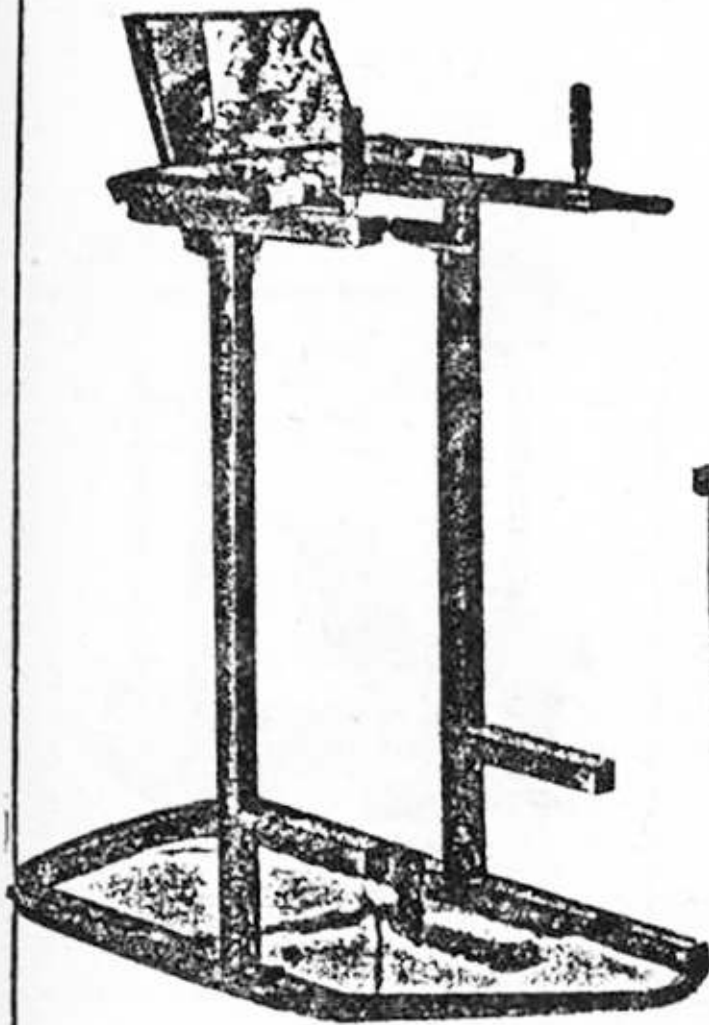


Рис. 51



Рис. 52

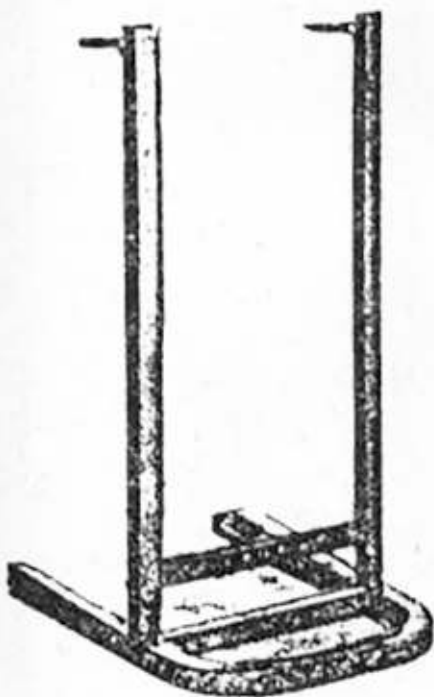


Рис. 53

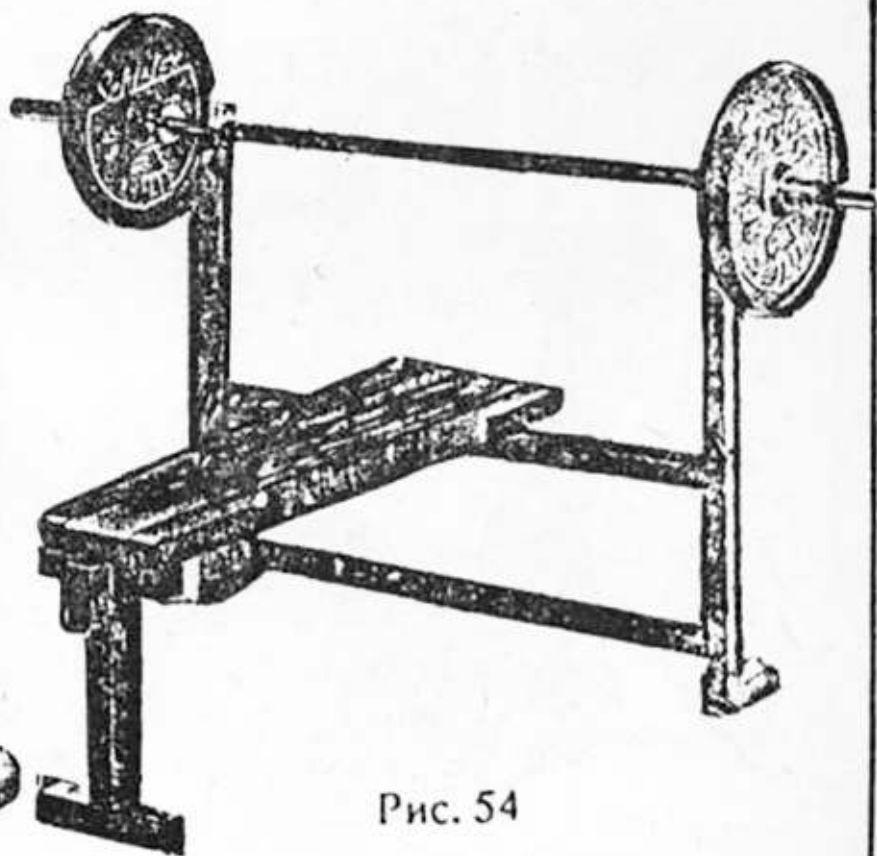


Рис. 54

Приложение 15



Рис. 55

Приложение 15

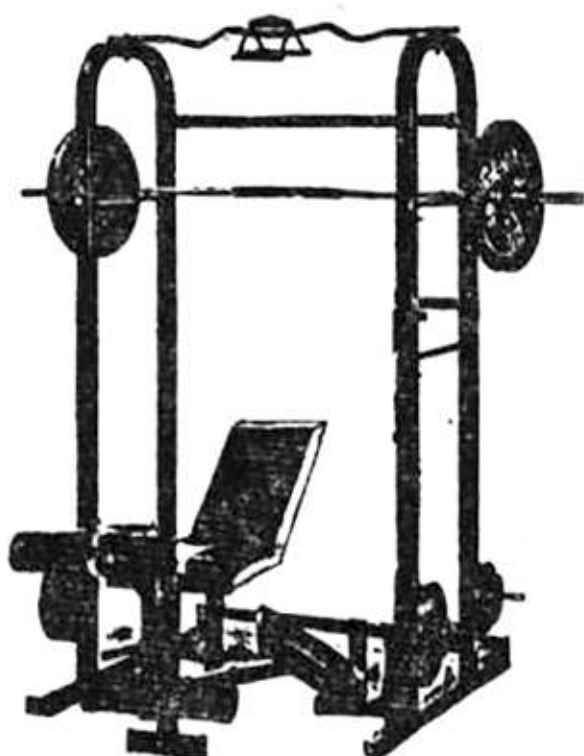


Рис. 56

Приложение 15

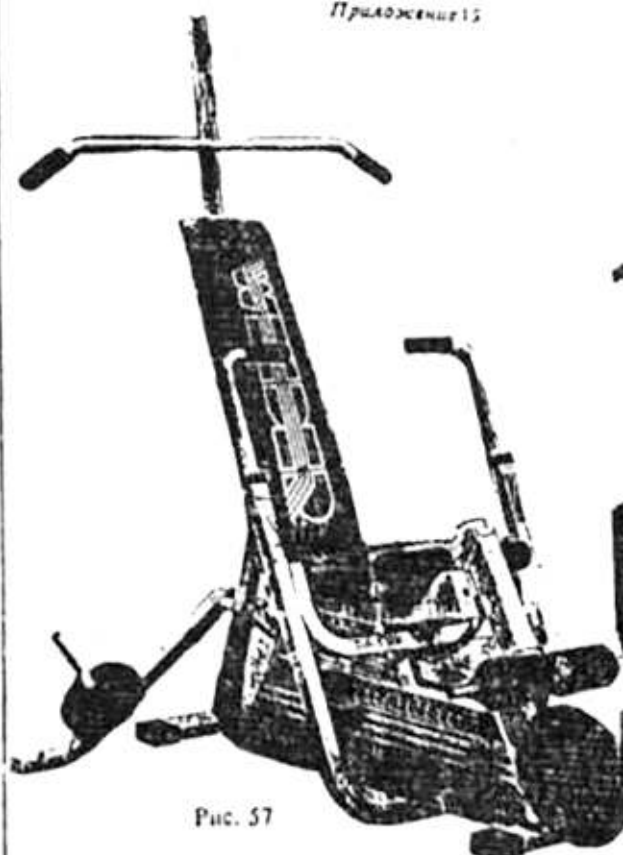


Рис. 57

Приложение 15

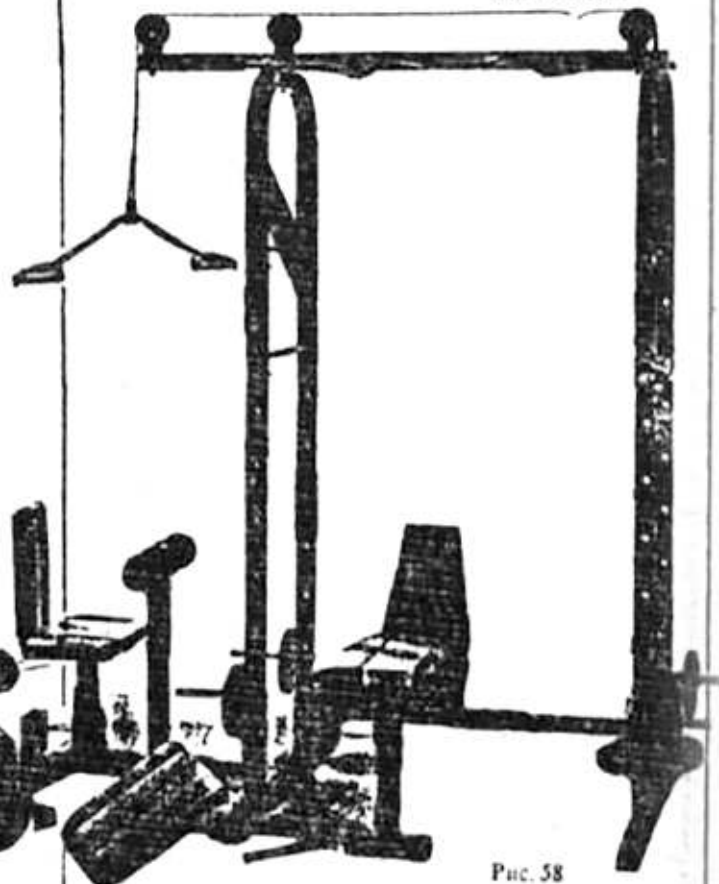


Рис. 58

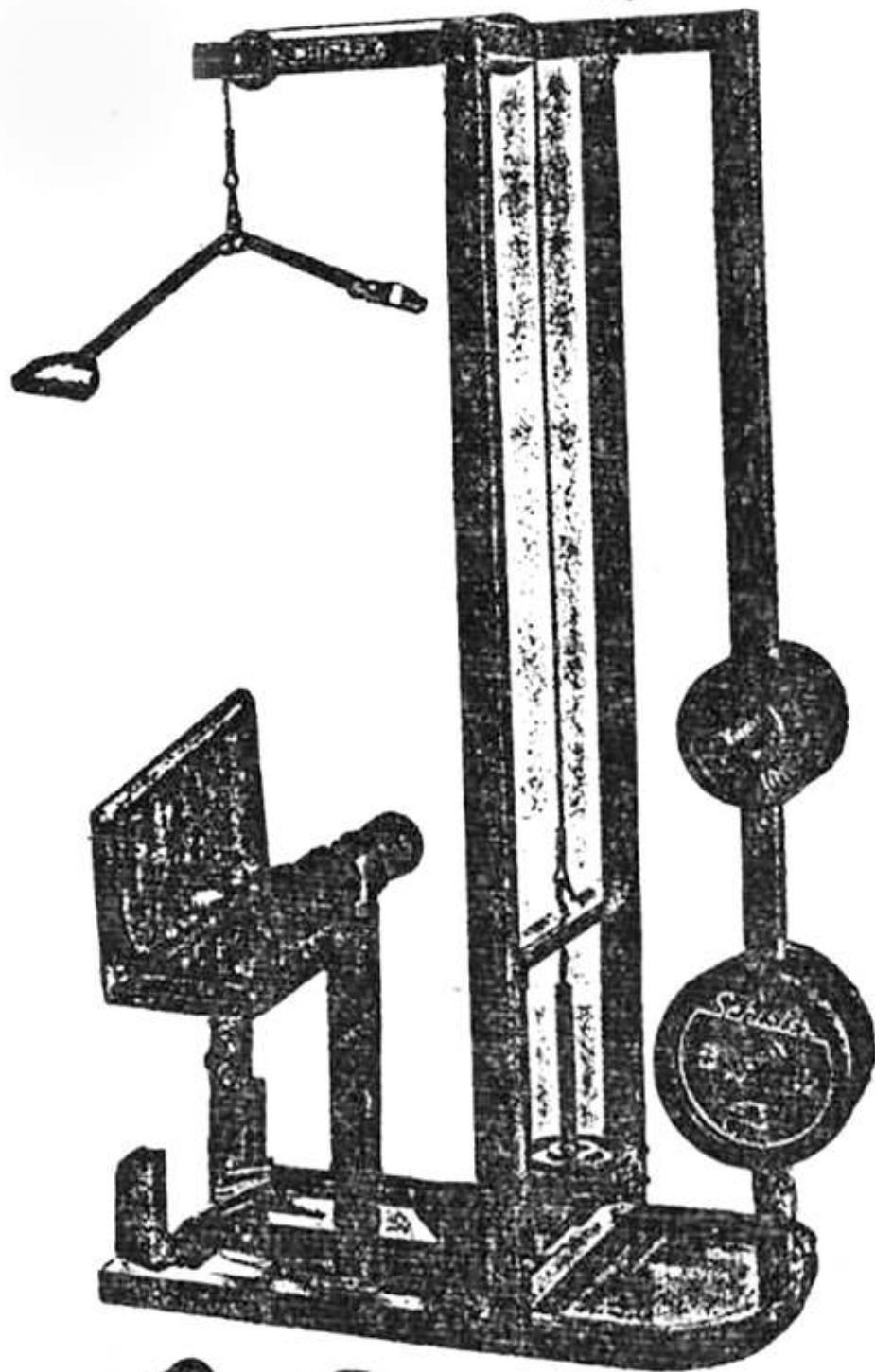


Рис. 59



Рис. 60

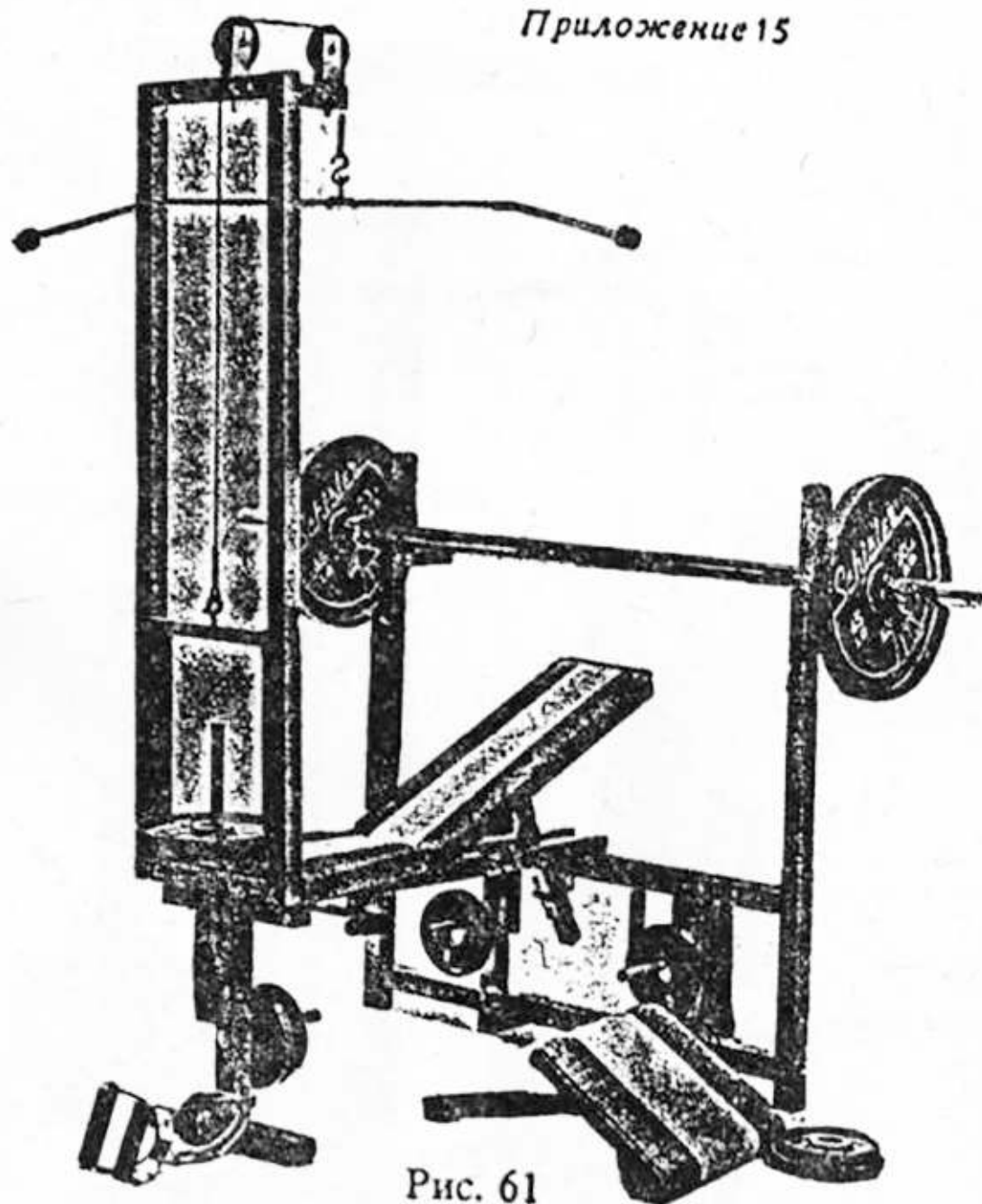


Рис. 61



Рис. 62

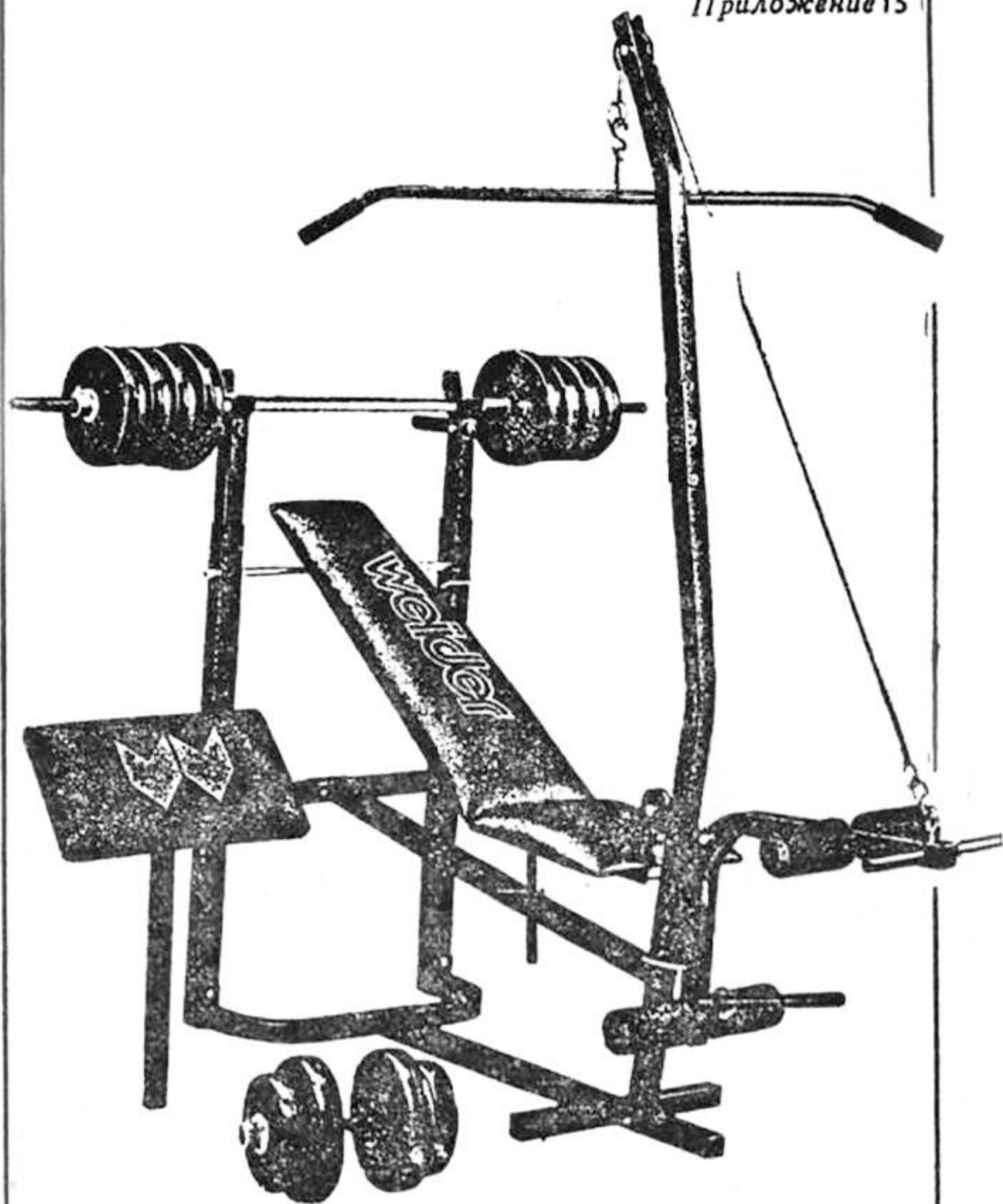


Рис. 63

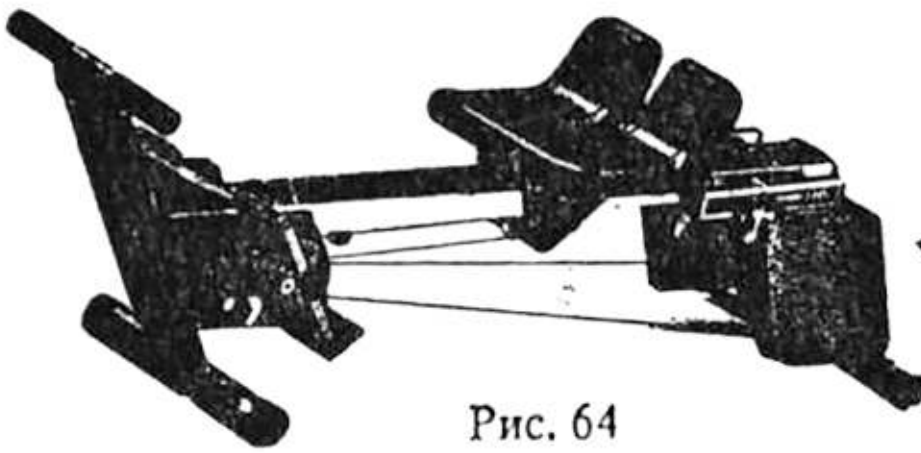


Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66

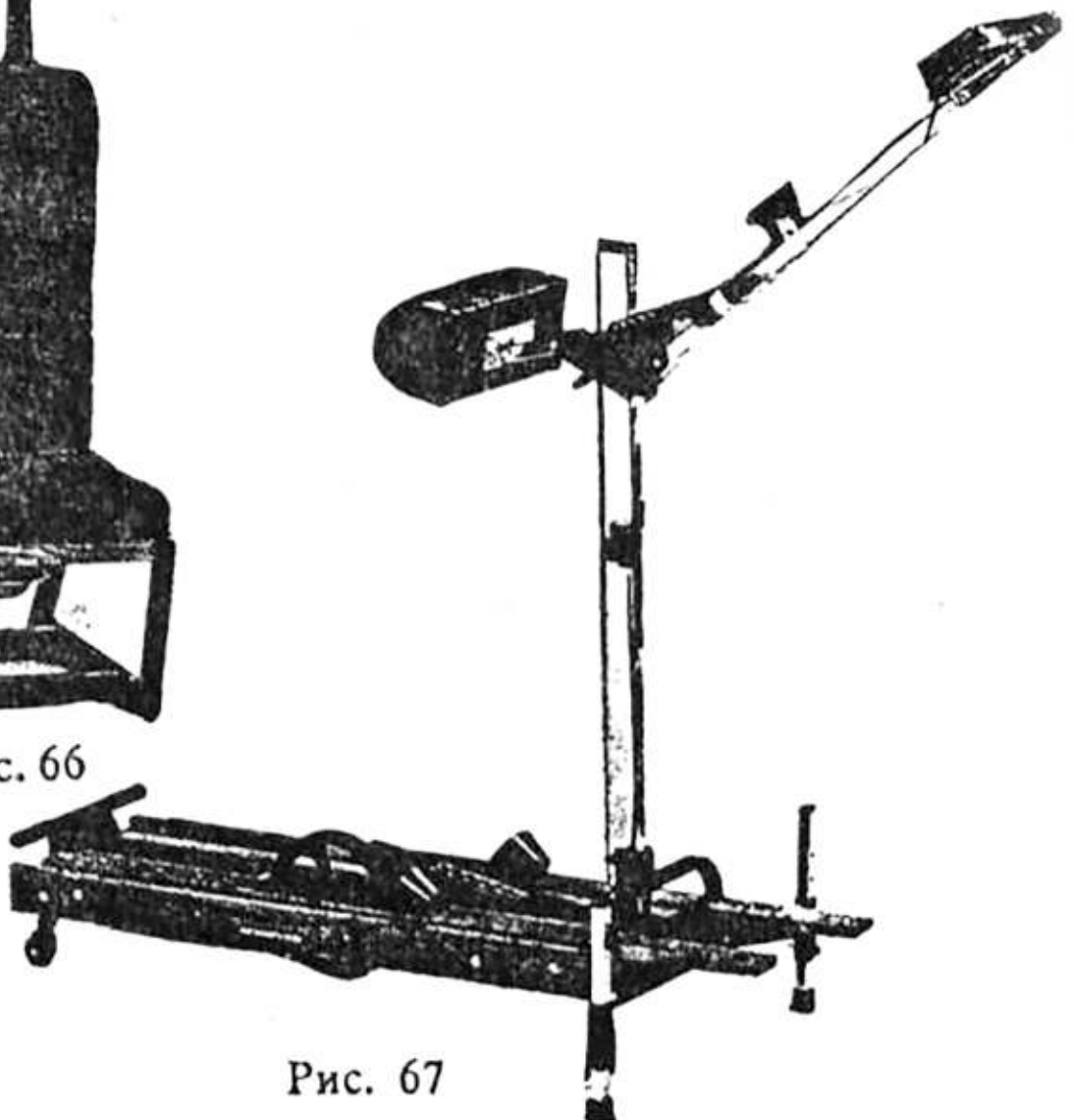


Рис. 67

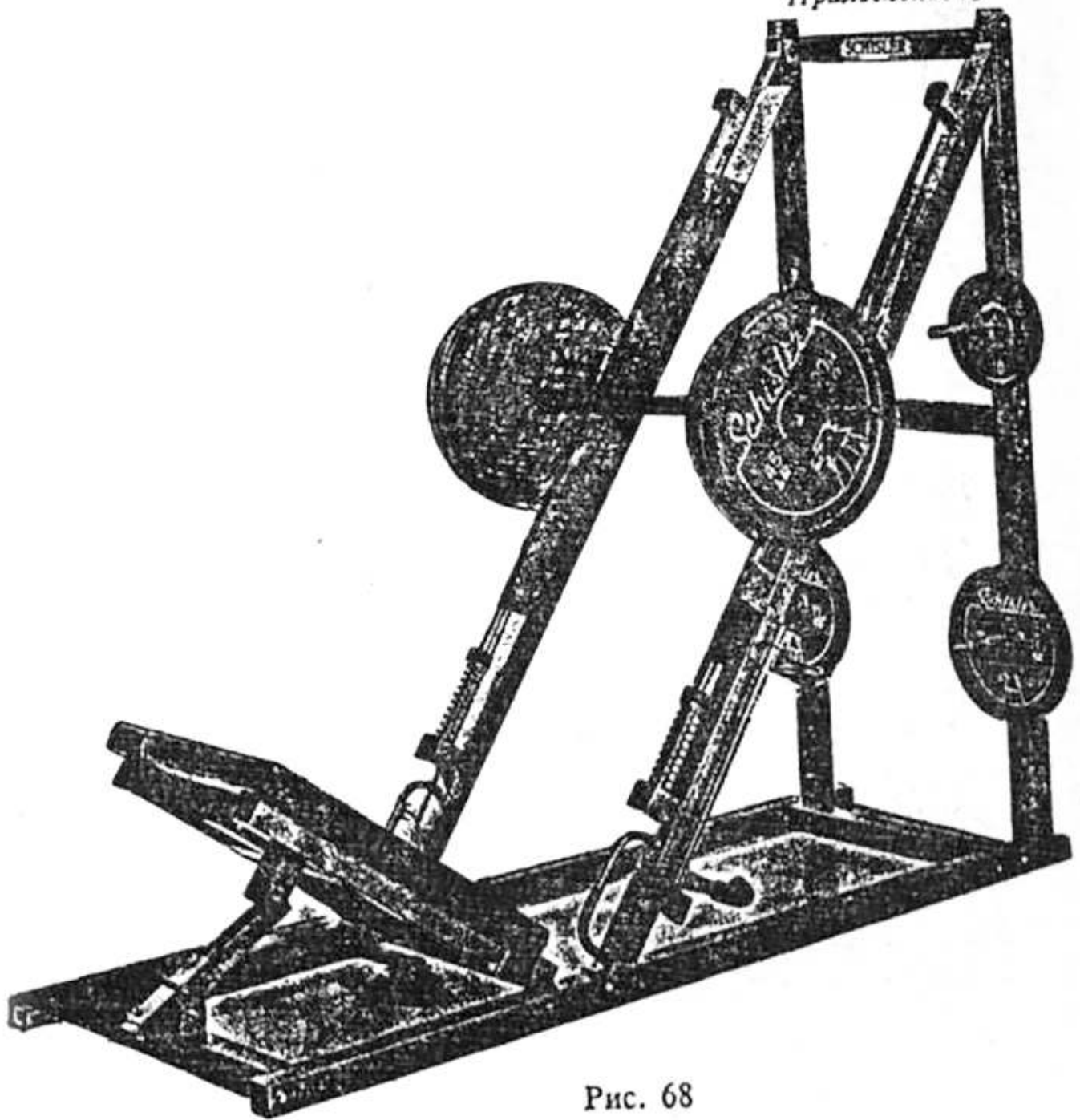


Рис. 68



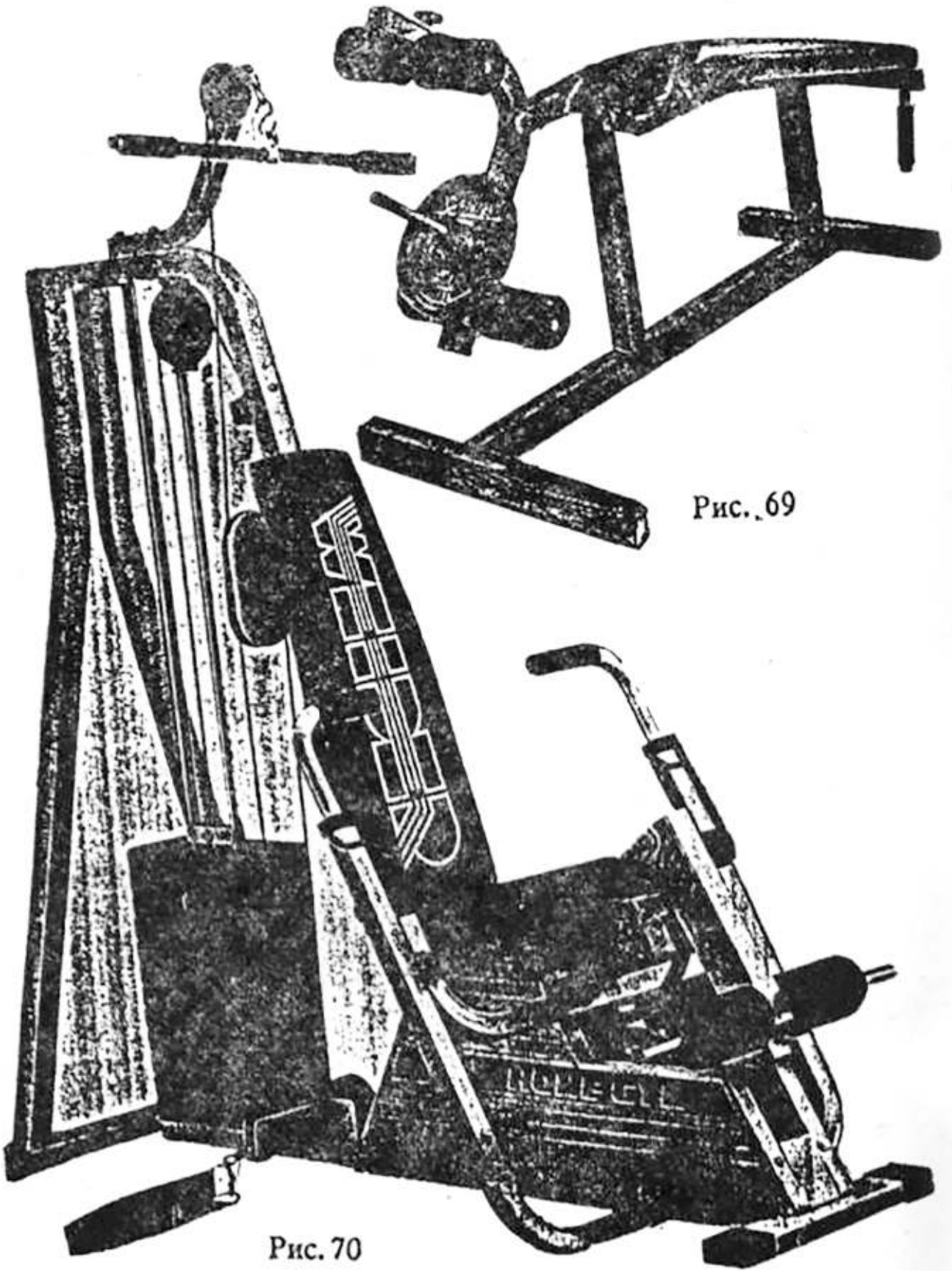


Рис. 69

Рис. 70

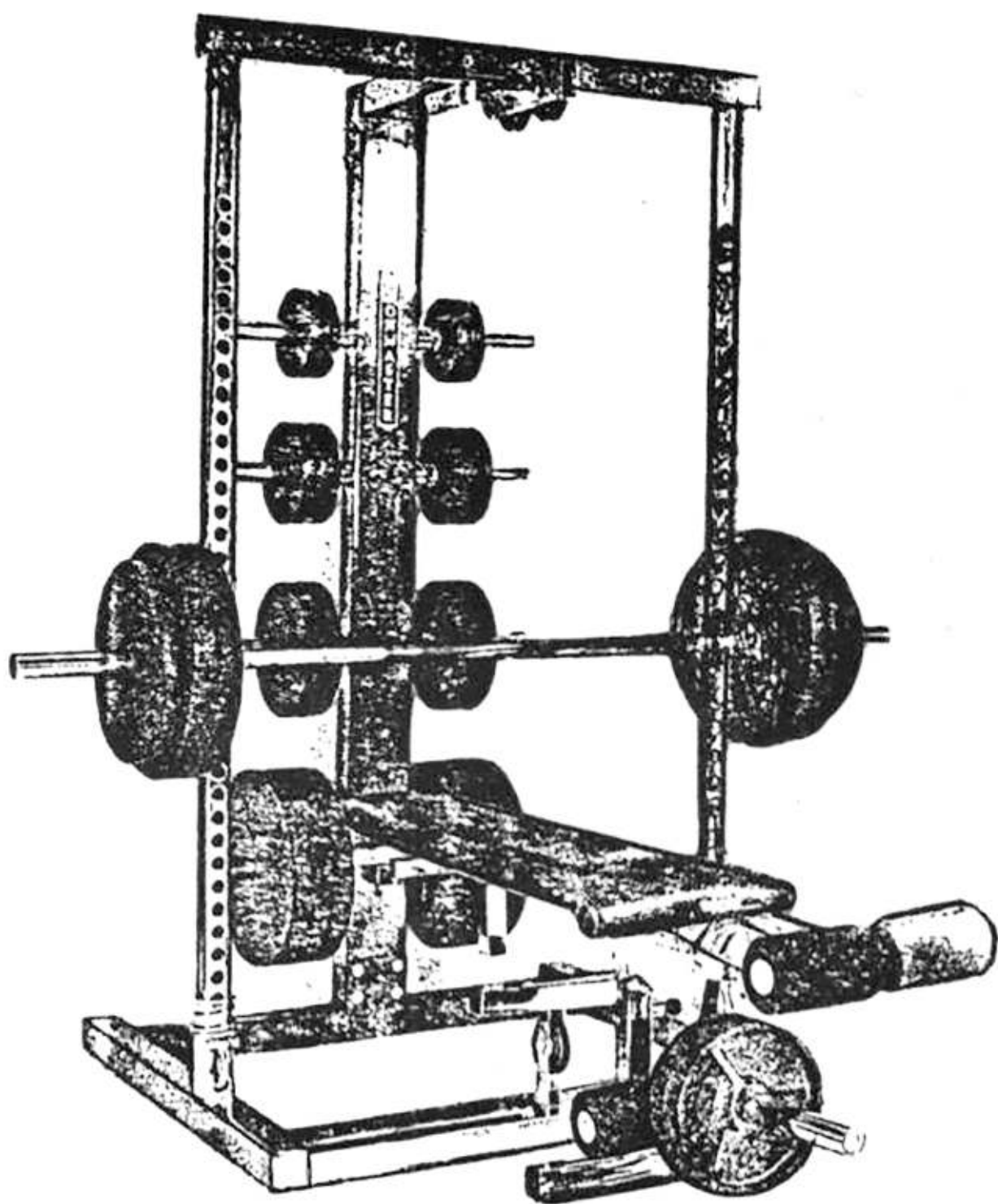


Рис. 71

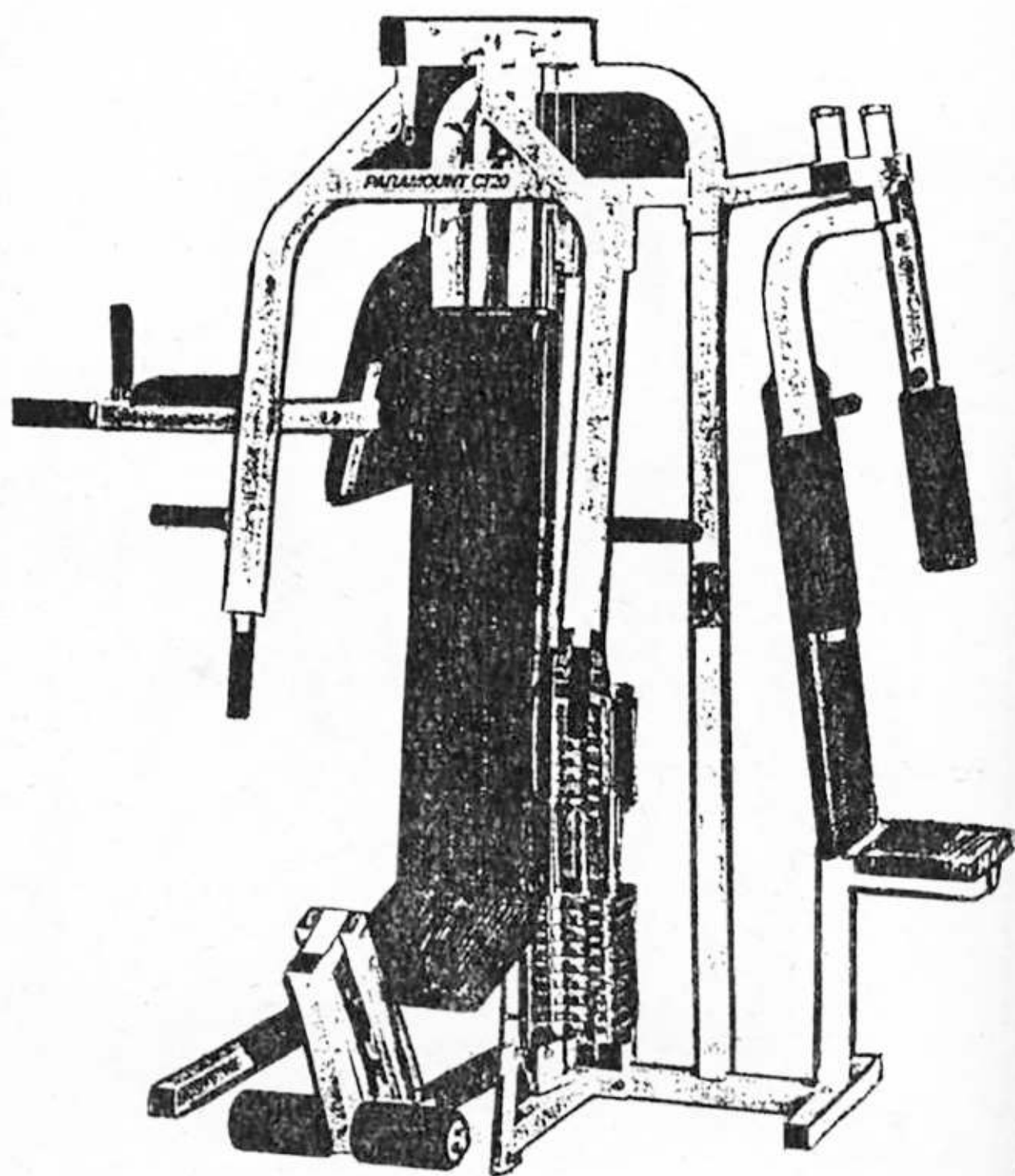













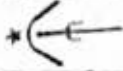




Рис. 72

1	2	3
60	Наклонный римский стул	\$ 218.00
61	Универсальный комплекс "Мега"	\$ 373.00
62	Станок для развития мышц живота и рук	\$ 115.00
63	Универсальный комплекс, включает в себя: наклонную скамейку, скамейку Л.Скотта для работы сидя, стойку для штанги, тренажер четырехглавой и двуглавой мышц	\$ 159.00
64	Станок "Северный гребец"	\$ 119.00
65	Тренажер "Северная сила"	\$ 108.00
66	Тренажер "Северный стул"	\$ 62.00
67	Тренажер "Северный след" для развития мышц рук	\$ 219.00
68	Специальная гакк машина с 4-х дорожечными полозьями	\$ 380.00
69	Универсальная скамья с тренажером четырехглавой и двуглавой мышц	\$ 129.00
70	Домашний станок "Вейдер"	\$ 299.00
71	Тренажер "Иронмастер", состоит из скамьи и стойки для штанг	\$ 362.00
72	Универсальный комплекс "Парамаунт-СТ 20" для проработки всех групп мышц	\$ 420.00

**100 ведущих фирм,  
выпускающих  
снаряжение  
для восточных  
единоборств**

 <b>SHODAN</b>	 DRAGON BADGE
 <b>HERLAST</b>	 <b>CONFLUX</b>
 <b>PALADIN</b>	 <b>SAMURAI</b>
 <b>DRAGON MASTER</b>	 <b>weider.</b>
 <b>NAGAWA</b>	 <b>MARTIAL ARTS SUPPLIES COMPANY</b>
 <b>SPECIAL EVENT</b>	 <b>BODY BAG</b>
 <b>REFLEXMASTER</b>	 <b>STRETCHRITE</b>
 <b>MITSUBOSHI</b>	
 <b>THE ULTIMATE TRAINING PARTNER</b>	











	<b>CI MAE</b>		<b>KWON®</b>
	<b>OTOMIX</b>		
	<b>ISAMI</b>		<b>MASTERS</b>
	<b>TAIPAN</b>		
	<b>CONTACT</b>	<b>EAGLES</b>	
	<b>ROYAL</b> Martial Art Supplies	<b>Wave</b>	
	<b>Ultra-Stretch</b>		<b>KODOKAN</b>
	<b>Meijin</b>		<b>RheeMax</b>
	<b>The Rack™</b>		
	<b>Mantis</b>	<b>SENSEI</b>	
	<b>WIPAX</b>		<b>MARTIAL ARTS MERCHANDISING</b>
	<b>KICK LIFTER</b>		<b>ACTION</b>
	<b>CENTURY</b>		<b>PAUL H. CROMPTON</b>

	<b>FRANK HARGROVE</b>		<b>BOWEN</b>
	<b>VICTOR PORTS</b>		<b>LITE</b>
	<b>ACTION</b>		<b>MAGIC</b>
	<b>KAMAKURA</b>		<b>M.A.S.S.</b>
	<b>OHARA</b>		<b>ESI BODYGUARD</b>
	<b>GIKO</b>		<b>MASTERLINE</b>
			<b>WINDY</b>
	<b>SHUREIDO</b>		<b>KURTISSI</b> <i>the heart of the matter</i>
	<b>THE RIGHT STUFF</b>		<b>PRO-TECT</b> MARTIAL ART SUPPLIES
	<b>J SPORT</b>		<b>FUN WUN</b>
	<b>BREAKMATE</b>		<b>STICKMAN</b> ESCRIMA PRODUCTS <small>we train and they train</small>
	<b>Tracer</b>		<b>ESI-Stretch</b>
	<b>JET CONNECTION</b>		<b>TOP STAR</b>
	<b>RAIDO</b>		<b>GEORGE DILLMAN</b>
	<b>MULTIANGLE</b>		<b>MAKI-BAG</b>
			<b>KODA</b>

	adidas
	PANDA
	MITSUBISHI
	DACH
	<i>Tiger Claw Brand</i>
	HURLEY STRETCH TRACK
	PANTHER
	MARTIAL IMAGES

	JOE LEWIS
	Jhoon Rhee SPORTS, inc.
	SPECIAL
	MASTER
	DOLAN'S SPORTS

	BRENDAN LAI
	WARRIOR
	PUMA
	ORIENT SPORTS MART
	GOLDEN TIGER
	MACHO

	SABAKI
	BILIUFF <i>is Quality Made</i>
	ORIGINAL
	NordicTrack <small>A CML Company</small>
	POW AIR
	FIST™
	KIM PACIFIC
	HONDA MARTIAL ARTS
	I & I SPORTS
	Dragon Supply



## Заключение

В этой книге не рассматривалась работа с представленным снаряжением. Желающие могут сделать это по следующим книгам из серии "Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах..."

1. "Тренажеры... Гибкость, сила, выносливость",
2. "Тренажеры... Закалка поверхности ударных частей тела"
3. "Тренажеры... Работа с деревянным манекеном"

## Содержание

Терминология .....	3
Шлемы .....	7
Щитки рук .....	11
Щитки ног .....	11
Щитки туловища .....	17
Щитки паха .....	21
Перчатки .....	21
Обувь .....	30
Пояса .....	37
Тренажеры для растяжки ног .....	37
Тренажеры малогабаритные .....	42
Снаряды для отработки ударов .....	57
Стационарные снаряды для отработки ударов .....	71
Прочие тренажеры .....	75
Деревянный манекен .....	75
Тренажеры для развития мускулатуры .....	75
100 ведущих фирм .....	106
Заключение .....	110



1. «Холодное оружие Востока и Запада».

Книга содержит сведения о нескольких десятках видов холодного оружия. Иллюстрирована более чем 1500 рисунками различных разновидностей оружия.

2. «Древнее оружие Востока».

Книга продолжает разговор, начатый в книге «Холодное оружие Востока и Запада» и нацелена на более конкретное описание отдельных видов холодного оружия. Она содержит свыше 1700 рисунков и таблиц с указанием размеров, веса и других необходимых параметров реального оружия.

3. «Приемы метания холодного оружия».

Книга содержит информацию о технике метания различных видов холодного оружия, в том числе ножей, сюрикенов, стрелок, топоров, копий, лезвий и т.д. Содержит несколько сотен рисунков.

4. «Лучшие фильмы Брюса Ли».

Книга представляет собой фотовариант лучших фильмов, главную роль в которых сыграл легендарный Брюс Ли. Содержит свыше 600 фотографий из фильмов, в основном со сценами поединков.

5. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах».

Книга отвечает на наиболее актуальные вопросы тренировки как в жестких, так и в мягких стилях восточных боевых искусств. Она содержит рекомендации мастеров по развитию гибкости, силы, скорости и внутренних энергетических ресурсов. Упражнения, механизмы и тренажеры иллюстрированы более чем 1000 рисунков. На 116 фотографиях мастер Ип Мэн (учитель Брюса Ли) демонстрирует технику работы с деревянным манекеном в стиле Винг Чун.

6. «Ниндзюцу».

В книге излагается система подготовки легендарных японских лазутчиков и диверсантов — ниндзя.

7. «Метательное холодное оружие».

Книга продолжает тему затронутую в книге «Приемы метания холодного оружия». В ней рассмотрены те виды метательного оружия, которые не вошли в предыдущую книгу.

8. «Холодное метательное оружие».

В книге продолжается разговор о метательном оружии, начатый в первых книгах.

9. «Холодное оружие Севера».

В книге рассматривается холодное оружие северных стран, в частности, широко представлены знаменитые финские ножи.

10. «Холодное оружие Юга».

В этой книге представлено холодное оружие стран, территории которых простираются от 40-х широт до экватора.

11. «Холодное оружие полиции. Тонфа».

Книга составлена на основе служебных инструкций по работе с тонфой для американских полицейских.

12. «Холодное оружие полиции. Дубинка».

В книге рассмотрена работа с различными вариантами дубинок, находящимися на вооружении полиции разных стран.

13. «Комбинированное холодное оружие».

В книге представлено холодное оружие, каждый образец которого сочетает в себе свойства других его видов.

14. «Холодное оружие Малайского архипелага».

В книге детально рассмотрен легендарный крис.

15. «Складное холодное оружие».

В книге рассмотрены различные типы складных ножей.

16. «Маскированное холодное оружие».

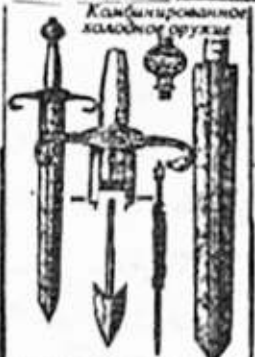
Книга рассказывает о способах скрытного ношения холодного оружия.

Эти книги Вы можете приобрести по адресу: г. Москва, ул. Садовая-Спасская, д. 3 (м. Сухаревская), "Дом военной книги", 2-ой этаж.

Холодное оружие полиции. Дубинка



Холодное оружие полиции. Тонфа



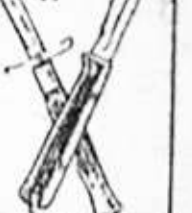
Холодное оружие Юга



Маскированное холодное оружие



Складное холодное оружие



Холодное оружие Малайского архипелага



Специально для [www.koob.ru](http://www.koob.ru)