

**MFITNESS**  
MAKING CLUBS EFFICIENT

**TERRA CORE**  
BY VICOORE FITNESS

## САМОЕ УНИВЕРСАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ!

Степ. Балансировочная платформа. Силовая скамья. Развитие баланса, ловкости, силы, и аэробной выносливости. Универсальное оборудование для круговой тренировки. Заинтригованы? Terra Core - это виртуальная "спортивная площадка", позволяющая выполнять более 250 упражнений. Она подстроится под форму вашего тела и позволит достичь таких результатов, о которых вы не смели и мечтать. Забудьте о скучной тренировочной рутине... И добро пожаловать в мир Terra Core!

Эргономичная форма для  
безопасного положения тела

Уникальная поверхность  
(самый большой запас прочности)



Арки для амортизаторов

Сканируй и получи доступ к упражнениям!

Вертикальные рукояти  
для отжиманий

Горизонтальные рукояти



[www.mfitness.ru](http://www.mfitness.ru)

# УПРАЖНЕНИЯ НА TERRA CORE

## ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА



Сгибание на бицепс



Тяга гантели в наклоне



Отжимания

## НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА



Ягодичный мостик



Подъем на платформу



Приседания

## ПРЕСС И МЫШЦЫ КОРПУСА



Скручивание



Уголок



«Супермэн»

«Terra Core является наиболее разносторонним оборудованием, которое я когда-либо пробовала. Оно дает так много возможностей, что застой в тренировках теперь - дело прошлого! Круговые тренировки больше не будут прежними.»

# VICORE

[www.mfitness.ru](http://www.mfitness.ru)

- Хайди Карриган,  
тренер персональных  
и групповых тренировок