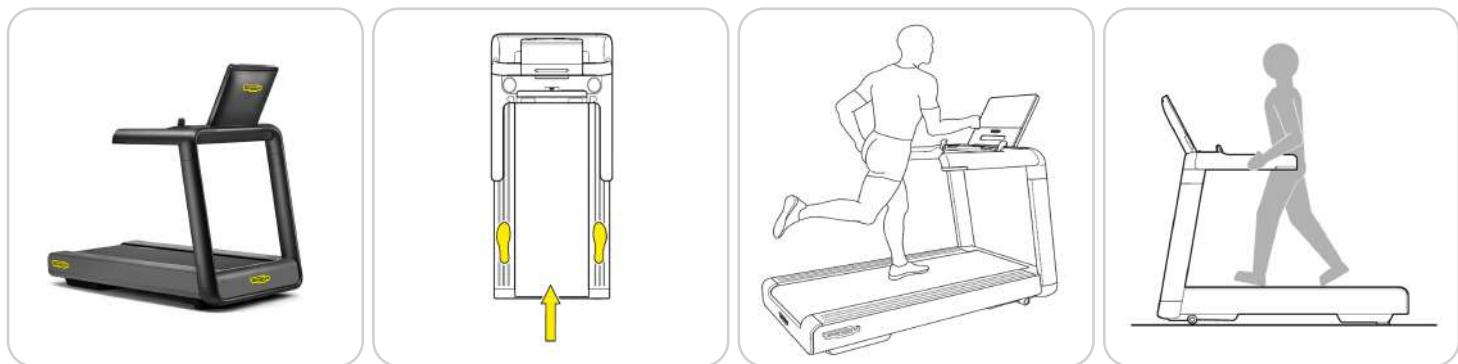


Наименование

Беговая дорожка (RUN)



Безопасное использование

Поднимитесь на беговую поверхность, заходя сзади и глядя вперед, и поставьте ноги на боковые опоры для ног. В этом исходном положении одной рукой возьмитесь за ручку, а другой задайте программу на экране. После запуска бегового полотна начните медленно идти.

Две боковые опоры обеспечивают большую безопасность во время начального периода использования изделия; в дальнейшем, однако, лучше идти или бежать без опоры для лучшего равновесия и осанки. По достижении скорости около 6-7 км/ч следует перейти от быстрой ходьбы к умеренному бегу, последовательно увеличивая ширину шага. Постепенно увеличивайте скорость по мере приобретения уверенности и стабильности.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ:

- Внешние отвлекающие факторы могут привести к потере равновесия.
- Запрещено ходить или бегать задом наперед.
- Запрещено использование изделия одновременно двумя людьми.
- Чтобы сойти с дорожки в конце упражнения, возьмитесь за боковые опоры, обопритесь на них и переместите ноги на опоры для ног, а затем сойдите на пол.
- Чтобы сойти с дорожки в чрезвычайной ситуации, возьмитесь за боковые опоры, обопритесь на них и переместите ноги на опоры для ног. После этого сойдите на пол.

Назначение тренажера

Кардиотренировка – вид физической активности, при которой сердце работает в учащенном режиме, а источником энергии выступает подкожный жир и гликоген. Нагрузки такого рода положительно влияют на работу органов, укрепляют сосуды, развивают дыхательную систему, повышают выносливость и помогают похудеть.

Наименование

Эллипс (SYNCHRO LIVE)



Безопасное использование

Поднимайтесь на изделие сбоку, поставив ногу на каждую площадку. Настраивая программу на экране одной рукой, другой рукой следует держаться за неподвижную ручку. Для выполнения движения только ногами возьмитесь за неподвижную ручку; для выполнения движений также и руками возьмитесь за рычаги. В течение нескольких минут выдерживайте низкую скорость, чтобы привыкнуть к изделию и обрести равновесие. Важно привыкнуть к движению, не подаваясь слишком вперед, чтобы не принимать неестественных поз.

После обретения большей уверенности можно постепенно увеличивать уровень сложности. Постоянно контролируйте свое положение: держите голову высоко, плечи в одной плоскости с тазом, живот - втянутым, а грудную клетку - поднятой вверх; для сохранения правильного положения необходимо держать руки и ноги параллельно друг другу и смотреть вперед. Интенсивность упражнения можно регулировать не только с помощью кнопок на экране, но и посредством кнопок на рычагах. Для изменения наклона используйте специальные кнопки на экране.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ:

- Внешние отвлекающие факторы могут привести к потере равновесия. Поднимайтесь на изделие и сходите с него только тогда, когда площадки для ног неподвижны.
- Изделие предназначено для использования только по тому назначению, для которого оно было разработано и изготовлено, т.е. для выполнения аэробного упражнения для верхних и нижних конечностей. Любое другое использование считается использованием не по назначению и, следовательно, опасным.

Назначение тренажера

Мышцы ног, рук, кардио

Наименование

Эллипс (SYNCHRO 700)



Безопасное использование

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ:

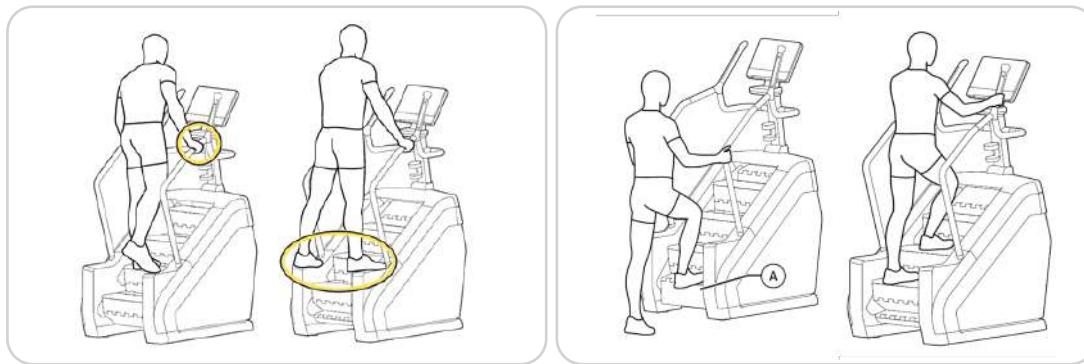
- Стопы должны полностью находиться внутри площадки для ног
- Не становитесь обеими ногами на одну площадку для ног
- Не становитесь на рычаги площадок для ног
- Не становитесь на раму
- Не садитесь на заднюю часть изделия

Назначение тренажера

Мышцы ног, кардио

Наименование

Лестница (CLIMB LIVE)



Безопасное использование

Для того, чтобы подняться на изделие, держитесь за боковую опору. Поднимитесь на изделие, заходя сзади по специальной ступени. Настраивая программу на экране одной рукой, другой рукой держитесь за ручку.

Ступени остаются заблокированными до нажатия клавиши СТАРТ. В течение нескольких минут выдерживайте низкую скорость, чтобы привыкнуть к изделию и обрести равновесие. Важно привыкнуть к движению, не подаваясь слишком вперед, чтобы не принимать неестественных поз. После обретения большей уверенности можно постепенно увеличивать уровень сложности.

Постоянно контролируйте свое положение: держите голову высоко, плечи - в одной плоскости с тазом, живот - втянутым, а грудную клетку - поднятой вверх. Интенсивность упражнения можно регулировать не только с помощью кнопок на экране, но и посредством кнопок на ручках.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ:

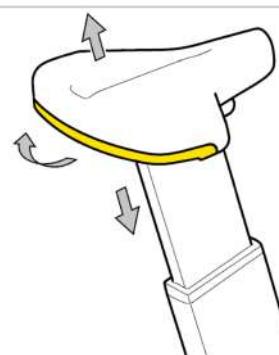
- Внешние отвлекающие факторы могут привести к потере равновесия.
- Чтобы сойти с изделия в чрезвычайной ситуации, возмитесь за боковые опоры, обопритесь на них и переместите ноги на опоры для ног. После этого сойдите на пол.
- Не прыгайте на ступенях.
- Не надавливайте на ступени с чрезмерным усилием.
- Не поднимайтесь на ступени задом наперед, повернувшись спиной к экрану.
- Не кладите руки на ступени.

Назначение тренажера

Мышцы ног, кардио

Наименование

Велосипед вертикальный (BIKE LIVE)



Безопасное использование

Сядьте на седло и возьмитесь за руль. Из этого положения проверьте высоту седла; когда педаль находится в нижнем положении, ноги должны быть почти полностью вытянутыми. Для регулировки высоты седла поверните рычаг под его задней частью.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ:

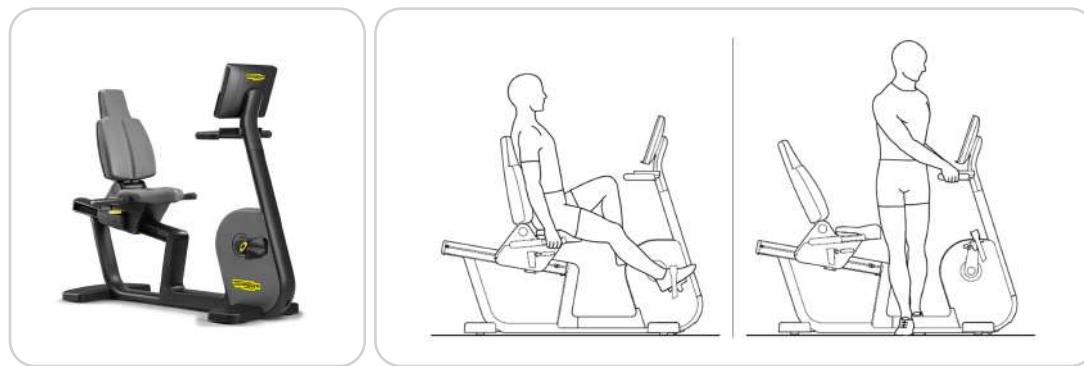
- Слишком высокое или слишком низкое положение седла приводит к неправильному движению конечностей, что может вызвать болевые ощущения в различных частях тела. Для выполнения упражнения расположитесь в седле, выпрямив спину и слегка наклонив туловище вперед.
- Возьмитесь за концы руля; руки должны быть слегка согнуты.
- Не допускайте раскачивания в стороны.
- Крутите педали только в положении сидя на седле.
- Интенсивность упражнения можно регулировать не только с помощью кнопок на экране, но и используя кнопки по обеим сторонам руля.
- Регулировка ремня. Модели 9000, 7000, 900, 700.
Поднимите и опустите рычаг несколько раз, чтобы затянуть ремень педали. Удерживайте рычаг в поднятом положении, чтобы ослабить ремень педали.
- Регулировка ремня. Модели 5000, 500.
Вставьте выступ педали в прорезь в ремне.

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Велосипед горизонтальный (RECLINE LIVE)



Безопасное использование

Расположитесь в седле так, чтобы туловище плотно прилегало к спинке; возьмитесь за ручки, расположенные по обеим сторонам седла.

Когда педаль находится впереди, нога должна быть вытянутой почти полностью.

Любое другое положение, например, только с одной стопой, либо без захвата боковых ручек, либо со слишком вытянутыми или слишком согнутыми обеими ногами, может привести к нестабильности и/или неправильному движению конечностей и вызвать болевые ощущения в различных частях тела.

Для регулировки положения седла, вперед или назад, потяните рычаг, расположенный с правой стороны.

На направляющей скольжения седла имеется градуированный указатель, после нахождения подходящего положения рекомендуется занести значение в карту тренировки.

Для регулировки наклона спинки потяните рычаг, расположенный с левой стороны седла.

Назначение тренажера

Мышцы ног, кардио

Наименование

Эллиптический кроссовый тренажер (VARIO)



Безопасное использование

Для того, чтобы подняться на изделие, держитесь за боковую опору. Поднимитесь на площадку для ног, которая находится ниже, и поставьте ногу на каждую площадку. Настраивая программу на экране одной рукой, другой рукой следует держаться за неподвижную ручку.

Для выполнения движения только ногами возьмитесь за неподвижную ручку; для выполнения движений также и руками, возьмитесь за рычаги. Вначале протолкните площадки вниз, затем постепенно удлиняйте ход до тех пор, пока движение не станет более приятным и естественным.

Тренажер позволяет адаптировать движение к росту и предпочтениям пользователя: от вертикального шага до быстрой ходьбы или умеренного бега. Длина шага варьируется от 0 до 83 см для обеспечения полной свободы движения.

В течение нескольких минут выдерживайте низкую скорость, чтобы привыкнуть к изделию и обрести равновесие. Важно привыкнуть к движению, не подаваясь слишком вперед, чтобы не принимать неестественных поз.

После обретения большей уверенности можно постепенно увеличивать уровень сложности.

Постоянно контролируйте свое положение: держите голову высоко, плечи - в одной плоскости с тазом, живот - втянутым, а грудную клетку - поднятой вверх; для сохранения правильного положения необходимо держать руки и ноги параллельно друг другу и смотреть вперед.

Интенсивность упражнения можно регулировать не только с помощью кнопок на экране, но и посредством кнопок на рычагах.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ:

- Внешние отвлекающие факторы могут привести к потере равновесия.
- Поднимайтесь на изделие и сходите с него только тогда, когда площадки для ног неподвижны.

Назначение тренажера

Мышцы ног, рук

Наименование

Жим ногами стековый (LEG PRESS 700)



Безопасное использование

Чтобы Вам было удобнее сесть, подвиньте сиденье, приподняв рычаг, расположенный под левой боковой ручкой. Выберите нагрузку с помощью штекера. Полностью обопрitezесь спиной на спинку сиденья. Установите ноги на упорную поверхность на расстоянии примерно в 20 см друг от друга и одинаковой высоте (для контроля высоты см. горизонтальные метки). Сдвиньте вперед сиденье при согнутых коленях до достижения нужного исходного положения. Для обеспечения большей стабильности при выполнении движений возмитесь за боковые ручки.

Разгибайте и сгибайте ноги медленным, контролируемым движением. Разгибая ноги, не распрямляйте их до конца, чтобы не заблокировать колени.

По окончании упражнения, чтобы Вам было удобнее встать, разблокируйте сиденье с помощью бокового рычага и отведите его назад.

Вытягивайте и сгибайте ноги медленным, контролируемым движением.

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Разгибание голени (LEG EXTENSION 900)



Безопасное использование

Чтобы Вам было удобнее сесть, разблокируйте рычаг регулировки амплитуды движения с помощью кнопки, находящейся на его оконечности, и установите его в положение №5. Поднимая рычаг, находящийся под левой боковой ручкой, отрегулируйте сиденье вперед или назад так, чтобы задняя часть колен касалась специального упора сиденья; валик при этом остается с передней стороны лодыжек. Отрегулируйте валик так, чтобы он оказался примерно на 10 см выше лодыжек, потянув вверх ручку, расположенную с внешней стороны этого валика. Выберите нагрузку с помощью штекера. Отрегулируйте исходное положение с помощью рычага. Для обеспечения большей стабильности при выполнении движений возмитесь за боковые ручки.

Разгибайте и сгибайте ноги медленным, контролируемым движением. Во время выполнения возвратного движения весовой стек не должен полностью возвращаться в исходное положение.

Постоянно контролируйте скорость движения; при выполнении возвратного движения рекомендуется меньшая скорость, чем при движении в прямом направлении.

По окончании упражнения, чтобы Вам было удобнее встать, разблокируйте и потяните рычаг.

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Сгибание голени (LEG CURL 900)



Безопасное использование

Чтобы Вам было удобнее сесть, разблокируйте рычаг регулировки амплитуды движения с помощью кнопки, находящейся на его оконечности, и дайте ему опуститься вниз. Поднимая рычаг, находящийся под левой боковой ручкой, отрегулируйте сиденье вперед или назад так, чтобы передняя часть колен касалась верхнего валика, нижний валик при этом остается с задней стороны ног. Отрегулируйте нижний валик так, чтобы он оказался под икрями ног, потянув вверх ручку, расположенную с внешней стороны этого валика.

Выберите нагрузку с помощью штекера. Отрегулируйте исходное положение, приподняв ноги с помощью рычага. Для обеспечения большей стабильности при выполнении движений возмитесь за боковые ручки.

Сгибайте и разгибайте ноги медленным, контролируемым движением. Во время выполнения возвратного движения весовой стек не должен полностью возвращаться в исходное положение.

Постоянно контролируйте скорость движения, при выполнении возвратного движения рекомендуется меньшая скорость, чем при движении в прямом направлении.

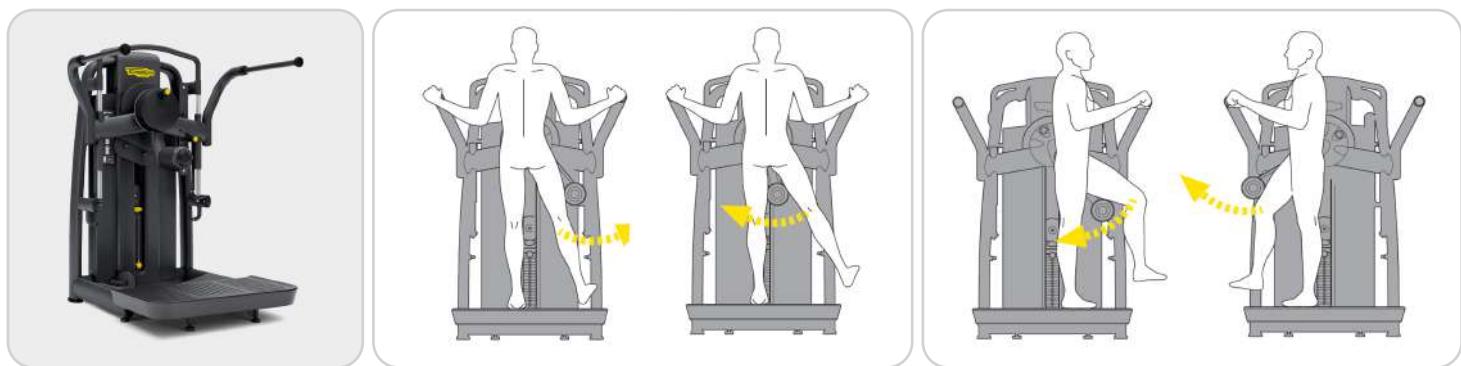
По окончании упражнения, чтобы Вам было удобнее встать, разблокируйте и опустите рычаг.

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Универсальный тренажер для бедер и ягодиц (MULTI HIP 700)



Безопасное использование

Встаньте на платформу лицом к оборудованию. Возьмитесь за поручни и положите ногу, которую вы тренируете, поверх ролика. Опускайте ролик вниз до тех пор, пока рычаг не окажется перпендикулярен платформе, не сгибая верхнюю часть тела, чтобы облегчить движение.

Во время обратного движения в упражнении не возвращайте гантель в исходное положение.

Поддерживайте плавную регулируемую скорость; мы рекомендуем использовать меньшую скорость на этапе возврата, чем при движении наружу.

Повторите упражнение для другой ноги.

Ягодичная мышца

Встаньте на платформу так, чтобы тренируемое бедро было обращено к гантелям. Возьмитесь за ручку и поместите ногу, которую вы тренируете, над роликом. Отодвиньте валик назад, не скручивая верхнюю часть туловища.

Во время обратного движения в упражнении не возвращайте гантель в исходное положение.

Поддерживайте плавную регулируемую скорость; мы рекомендуем использовать меньшую скорость на этапе возврата, чем при движении наружу.

Повторите упражнение для другой ноги.

Назначение тренажера

Мышцы ног, ягодичные мышцы

Наименование

Сгибание голени лежа (PRONE LEG CURL 900)



Безопасное использование

Установите вес на стеке с помощью штыря. Установите высоту валика потянув за желтый фиксатор на себя.

Лягте грудью на тренажер. Голеностоп установите под валики. Руками держитесь за ручки.

Совершите движение сгибания голени до полного сгибания коленного сустава.

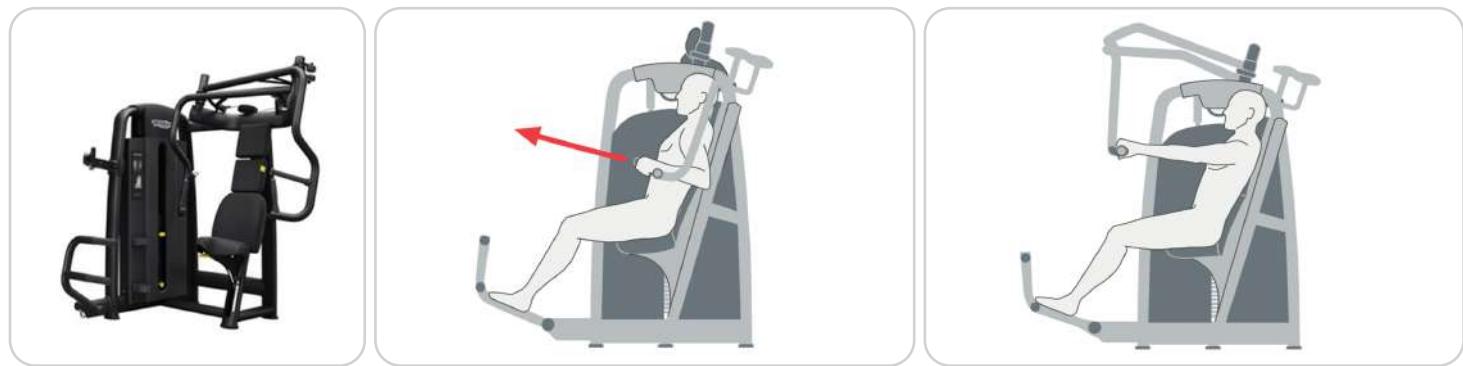
Вернитесь плавно в исходное положение

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Жим сидя от груди (CHEST PRESS 900)



Безопасное использование

Сядьте и, поднимая рычаг, расположенный под передней частью сиденья, отрегулируйте его высоту так, чтобы ручки оказались на высоте груди. Чтобы опустить сиденье, достаточно тяжести Вашего тела; однако, чтобы приподнять его, Вам нужно привстать.

Выберите нагрузку с помощью штекера.

Полностью обопрitezь спиной о спинку тренажера. Перед тем, как взяться за ручки, сдвиньте их вперед, надавив правой ногой на штангу регулировки исходного положения. Симметрично взявшись за ручки, используя для этого нанесенные на них метки, отпустите штангу регулировки исходного положения и упритесь ногами в пол; для большей стабильности раздвиньте ноги. Вытяните руки вперед так, чтобы не блокировать локти.

Во время движения локти, запястья и плечи должны оставаться в одной плоскости. Взявшись за ручки с внутренней или наружной стороны, Вы позволяете Вашим движениям описывать, соответственно, более сходящиеся или более расходящиеся траектории.

В последний раз выполняя возвратное движение, надавите до упора на штангу регулировки исходного положения.

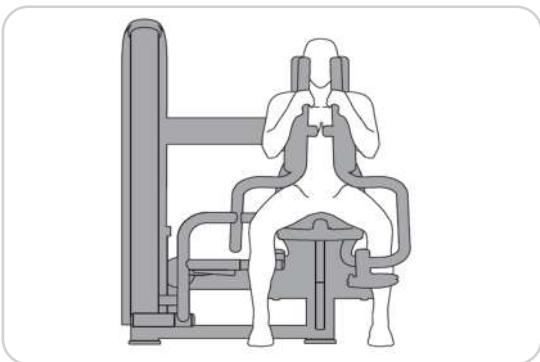
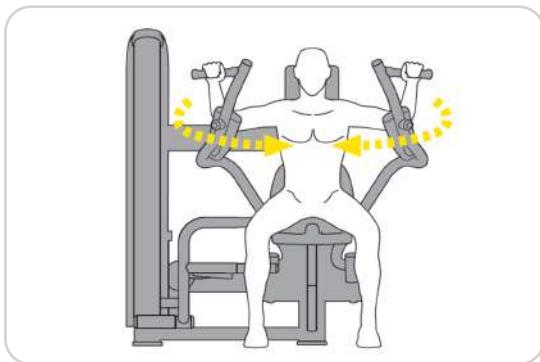
Медленно выполняйте возвратное движение до тех пор, пока не почувствуете, что нагрузка перенеслась на штангу регулировки исходного положения; затем отпустите ручки и медленно поднимая штангу, опустите на нее вес.

Назначение тренажера

Грудные мышцы

Наименование

"Бабочка"- приведение плеча (PECTORAL 900)



Безопасное использование

Сядьте на тренажер, потянув рычаг, расположенный в передней части сиденья, отрегулируйте его высоту так, чтобы стопы касались пола. Чтобы опустить сиденье, достаточно тяжести Вашего тела, однако, чтобы приподнять его, Вам нужно привстать.

Установите вес с помощью штекера.

Спина должна плотно прилегать к спинке. Установите предплечья на подушки с двух сторон медиальной частью. Положение рук должно быть паралельно полу.

Совершите движение приведение плеча к средней линии тела.

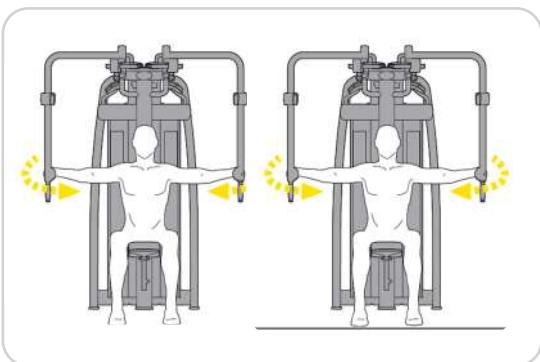
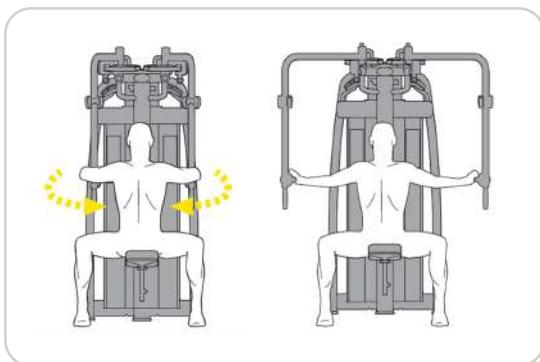
Вернитесь в исходное положение до полного касания стека.

Назначение тренажера

Грудные мышцы

Наименование

Приведение плеча/ отведение плеча сидя (DUAL PECTORAL/REVERSE FLY 700)



Безопасное использование

Сядьте на тренажер, потянув рычаг, расположенный в передней части сиденья, отрегулируйте его высоту так, чтобы стопы касались пола. Чтобы опустить сиденье, достаточно тяжести Вашего тела, однако, чтобы приподнять его, Вам нужно привстать.

Упражнение разгибание плеча

Установите положение двух штанг так, чтобы они были на одинаковом расстоянии в положении 0 с помощью штекера расположенного сверху штанги, потянув его вниз. Упритесь грудью о подушку. Стопы полностью находятся на полу.

Возьмитесь за ручки и совершите движение разгибание плеча, руки должны быть вытянуты, не блокируя локтевой сустав.

Вернитесь в исходной положение до полного касания стека.

Упражнение сгибание плеча

Установите положение двух штанг так, чтобы они были на одинаковом расстоянии в положении 5 с помощью штекера расположенного сверху штанги, потянув его вниз. Упритесь спиной о спинку. Стопы полностью на полу.

Возьмитесь за ручки и совершите движение сгибание плеча к центру груди.

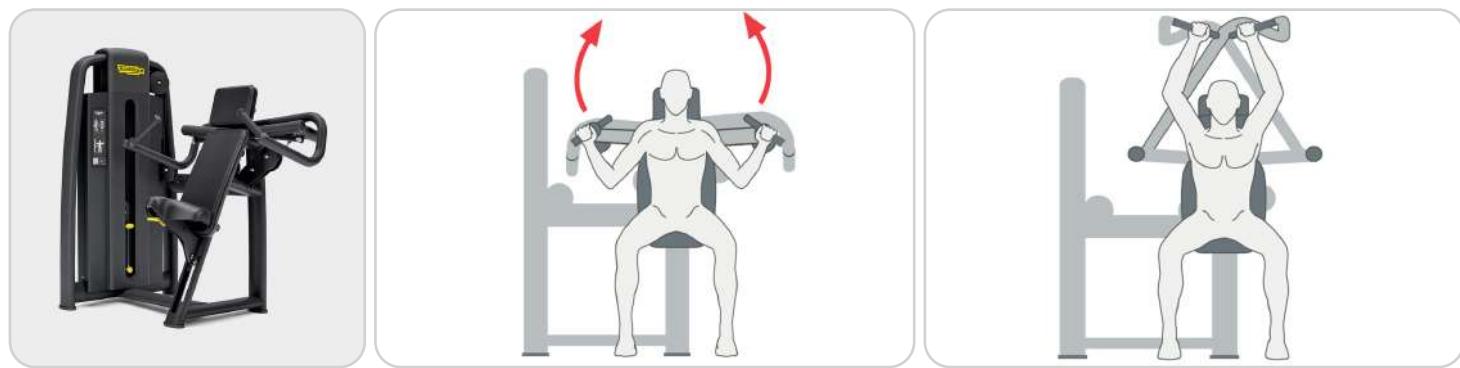
Вернитесь в исходное положение до полного касания стека.

Назначение тренажера

Грудные мышцы, мышцы спины

Наименование

Жим сидя над головой/ разгибание плеча (SHOULDER PRESS 700)



Безопасное использование

Сядьте и поднимая рычаг, расположенный под передней частью сиденья, отрегулируйте его высоту так, чтобы ручки оказались на высоте плеч.

Чтобы опустить сиденье, достаточно тяжести Вашего тела; однако, чтобы приподнять его, Вам нужно привстать.

Проверьте без нагрузки, что при полностью вытянутых руках тренажер не доходит до концевого выключателя, в противном случае опустите сиденье.

Выберите нагрузку с помощью штекера, полностью обопрitezь спиной о спинку тренажера. Выберите ручки, наиболее подходящие для обеспечения свободы движения суставов. Вытяните руки вверх, сохраняя плечи, локти и запястья лежащими в одной плоскости.

Постоянно контролируйте скорость движения; при выполнении возвратного движения рекомендуется меньшая скорость, чем при движении в прямом направлении.

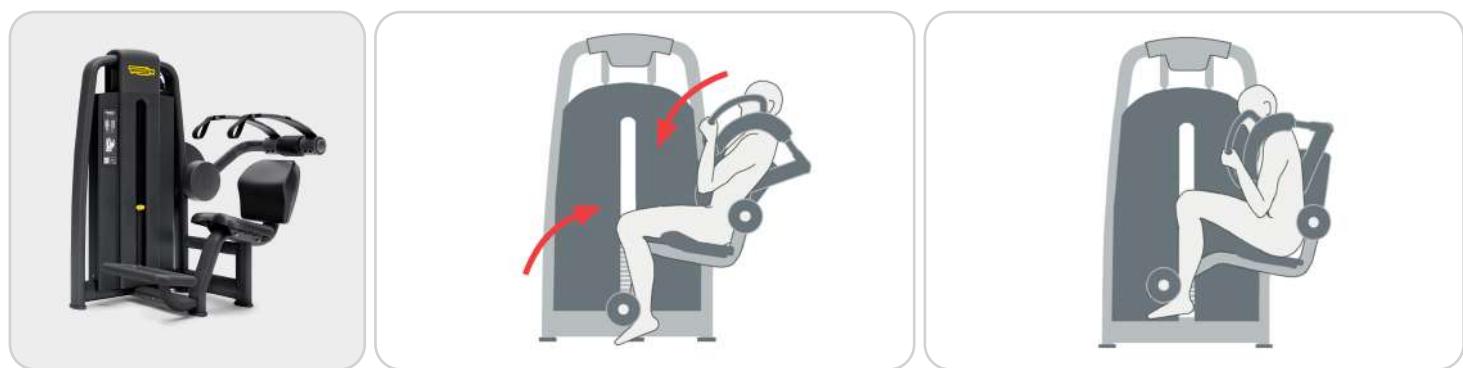
Взяввшись за ручки с внутренней или наружной стороны, Вы позволяете Вашим движениям описывать, соответственно, более сходящиеся или более расходящиеся траектории.

Назначение тренажера

Дельтовидные мышцы

Наименование

Скручивания мышц живота сидя (ABDOMINAL CRUNCH 700)



Безопасное использование

Перед тем, как садиться, поднимите наплечники, выберите нагрузку с помощью штекера.

Сядьте, установите ноги на упор, придвиньтесь нижней частью спины к спинке сиденья. Возьмитесь за наплечники с передней стороны плеч.

Наклоняйте верхнюю часть туловища вперед, стараясь приблизить грудь к тазу.

Постоянно контролируйте скорость движения, при выполнении возвратного движения рекомендуется меньшая скорость, чем при движении в прямом направлении. При движении контролируйте нагрузку, во время выполнения возвратного движения весовой стек не должен полностью возвращаться в исходное положение.

По окончании упражнения откиньтесь назад так, чтобы стек вернулся в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы живота

Наименование

Сгибание предплечья сидя (ARM CURL 900)



Безопасное использование

Сядьте и поднимая рычаг, расположенный под передней частью сиденья, отрегулируйте его высоту так, чтобы локти оказались на высоте оси вращения рычага. Чтобы опустить сиденье, достаточно тяжести Вашего тела однако, чтобы приподнять его, Вам нужно привстать.

Выберите нагрузку с помощью штекера.

Полностью обопрitezь спиной.

Взявшись за ручки, сгибайте руки.

Постоянно контролируйте скорость движения, при выполнении возвратного движения рекомендуется меньшая скорость, чем при движении в прямом направлении.

По окончании упражнения доведите весовой стек до исходного положения.

Назначение тренажера

Мышцы спины

Наименование

Разгибание предплечья сидя (ARM EXTENSION 900)



Безопасное использование

Сядьте и, поднимая рычаг, расположенный под передней частью сиденья, отрегулируйте его высоту так, чтобы локти оказались на уровне оси вращения рычага; чтобы опустить сиденье, достаточно тяжести Вашего тела; однако, чтобы приподнять его, Вам нужно привстать.

Выберите нагрузку с помощью штекера.

Полностью обопрitezь спиной.

Возьмитесь за ручки и вытяните руки.

По окончании упражнения доведите весовой стек до исходного положения.

Назначение тренажера

Мышцы рук

Наименование

Разгибание спины (LOWER BACK 700)



Безопасное использование

Чтобы Вам было удобнее сесть, разблокируйте рычаг регулировки амплитуды движения с помощью кнопки, находящейся на его оконечности, и установите его в положение №5.

Выберите нагрузку с помощью штекера.

Установите ноги на упор и отрегулируйте положение валика, потянув от себя ручку, расположенную с его внешней стороны, так, чтобы он уперся Вам в спину на уровне лопаток.

Разблокируйте рычаг регулировки амплитуды движения, наклонитесь, не изменяя положения ролика, и, достигнув желаемого исходного положения, снова заблокируйте рычаг.

Указания по использованию тренажером

Поднеся руки к груди, выпрямите позвоночник так, чтобы спина уперлась в спинку сиденья, не упираясь при этом ногами и не превышая угол в 90°, чтобы не создавать излишних нагрузок для всего мышечного аппарата.

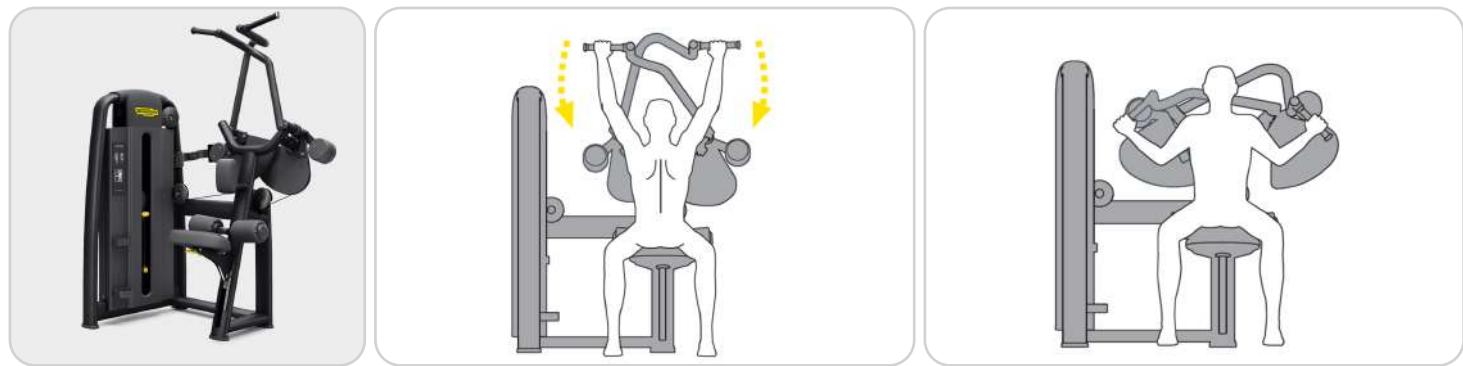
По окончании упражнения, чтобы Вам было удобнее встать, приподнимите валик, переведя рычаг в положение № 5.

Назначение тренажера

Мышцы спины

Наименование

Вертикальная тяга с упором (PULLDOWN 900)



Безопасное использование

Симметрично возьмитесь за ручки (используя для этого нанесенные на них метки). Сядьте и проденьте ноги под валики. Для регулировки высоты сиденья, используйте фиксатор нажатием, расположенной под его задней частью.

Выберите нагрузку с помощью штекера.

Тяните рукоятки вниз; следите, чтобы во время выполнения движения позвоночник оставался прямым.

Постоянно контролируйте скорость движения; при выполнении возвратного движения рекомендуется меньшая скорость, чем при движении в прямом направлении.

По окончании упражнения доведите весовой стек до исходного положения.

Назначение тренажера

Мышцы спины

Наименование

Горизонтальная тяга с упором в грудь/гребная тяга (LOW ROW 700)



Безопасное использование

Сядьте на тренажер.

Отрегулируйте высоту сиденья с помощью нажатия фиксатора на задней его части.

Установите вес с помощью штекера.

Ноги заведите под валики. Возьмитесь за ручки обеими руками симметрично друг к другу.
Упритесь грудью в подушку.

Потяните ручки на себя, во время движения спина должна быть ровная.

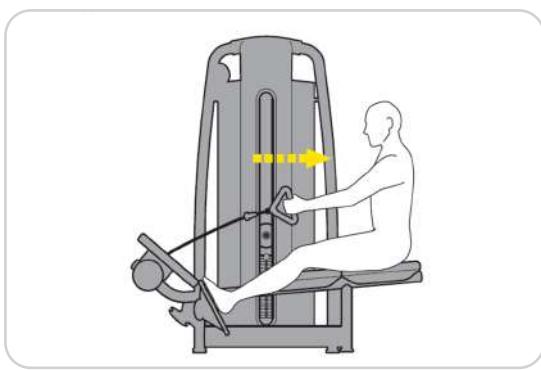
Вернитесь в исходное положение опустив стек до полного касания.

Назначение тренажера

Мышцы спины

Наименование

Горизонтальная тяга (PULLEY MACHINE 900)



Безопасное использование

Сядьте на скамью.

Установите вес с помощью штекера.

Упритесь ногами в упоры для стоп, положение ног должно быть ровным. Не блокируйте сустав. Возьмите рукоятку и примите вертикальное положение спины.

Потяните рукоятку к области живота, спина во время движения ровная.

Вернитесь в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы спины

Наименование

Отведения плеча сидя (DELTS MACHINE 900)



Безопасное использование

Сядьте и, поднимая рычаг, расположенный под передней частью сиденья, отрегулируйте его высоту так, чтобы плечи оказались на оси поворота рычагов. Чтобы опустить сиденье, достаточно тяжести Вашего тела, однако, чтобы приподнять его, Вам нужно привстать.

Выберите нагрузку с помощью штекера.

Для начала упражнения надавите на ручки и поднимите рычаги. Эта операция невозможна, когда рычаги находятся в движении, а весовой стек поднят. Возьмитесь за ручки и полностью обопрitezесь спиной на спинку тренажера.

Поднимайте руки в стороны, не отрывая предплечий от подушек. Постоянно контролируйте скорость движения, при выполнении возвратного движения рекомендуется меньшая скорость, чем при движении в прямом направлении.

Медленно выполняйте возвратное движение до тех пор, пока не будет снята нагрузка.

По окончании упражнения, чтобы Вам было удобнее встать, разблокируйте ручки и поднимите рычаги.

Назначение тренажера

Дельтовидные мышцы

Наименование

Тяга на верхнюю часть спины (UPPER BACK 900)



Безопасное использование

Сядьте лицом к ручкам.

Поднимая рычаг, расположенный под задней частью сиденья, отрегулируйте его высоту так, чтобы ручки оказались на высоте плеч. Чтобы опустить сиденье, достаточно тяжести Вашего тела; однако, чтобы приподнять его, Вам нужно привстать.

Выберите нагрузку с помощью штекера.

Отрегулируйте грудной упор так, чтобы при вытянутых руках вес оказался слегка приподнят. Симметрично вьзмитесь за ручки. Поставьте ноги на пол и для обеспечения большей стабильности раздвиньте ноги.

Сгибайте руки, следя за тем, чтобы положение спины не менялось. Во время выполнения движения поддерживайте плечи, локти и запястья в одной плоскости.

При выполнении возвратного движения весовой стек должен не полностью возвращаться в исходное положение, а оставаться слегка приподнятым.

Постоянно контролируйте скорость движения; при выполнении возвратного движения рекомендуется меньшая скорость, чем при движении в прямом направлении.

Берясь за ручки с внутренней или наружной стороны, Вы позволяете Вашим движениям описывать, соответственно, более сходящиеся или более расходящиеся траектории.

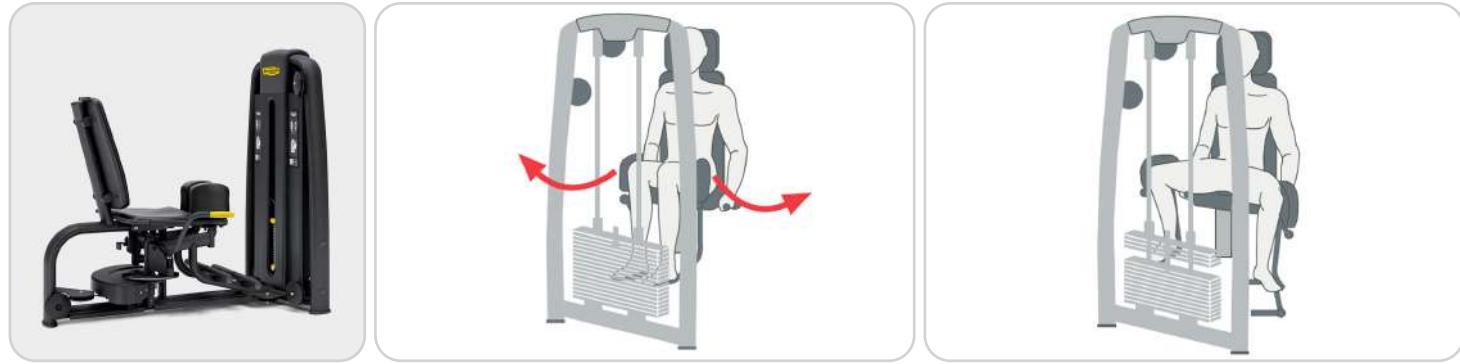
По окончании упражнения доведите весовой стек до исходного положения.

Назначение тренажера

Мышцы спины

Наименование

Отведение бедра сидя (ABDUCTOR 900)



Безопасное использование

Чтобы вам было удобнее сесть, разблокируйте боковой рычаг, потянув его вверх.

Выберите нагрузку с помощью штекера.

Установите ноги на упоры так, чтобы наружная сторона колен оказалась по центру боковых подушек. С помощью бокового рычага выберите исходное положение для ног.

Разводите и сводите ноги медленным, контролируемым движением. Во время движения контролируйте нагрузку; при выполнении первоначального движения не разводите ноги до концевого выключателя тренажера.

Постоянно контролируйте скорость движения; при выполнении возвратного движения рекомендуется меньшая скорость, чем при движении в прямом направлении.

По окончании упражнения, чтобы Вам было удобнее встать, разблокируйте боковой рычаг и высвободите ноги.

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Приведение бедра сидя (ADDUCTOR 900)



Безопасное использование

Чтобы Вам было удобнее сесть и сдвинуть подушки, разблокируйте боковой рычаг, потянув его вверх.

Выберите нагрузку с помощью штекера.

Установите ноги на упор так, чтобы внутренняя сторона колен оказалась по центру подушек. С помощью бокового рычага выберите исходный угол разведения ног.

Сводите и разводите ноги медленным, контролируемым движением. При движении контролируйте нагрузку, во время выполнения возвратного движения весовой стек не должен полностью возвращаться в исходное положение.

Постоянно контролируйте скорость движения, при выполнении возвратного движения рекомендуется меньшая скорость, чем при движении в прямом направлении.

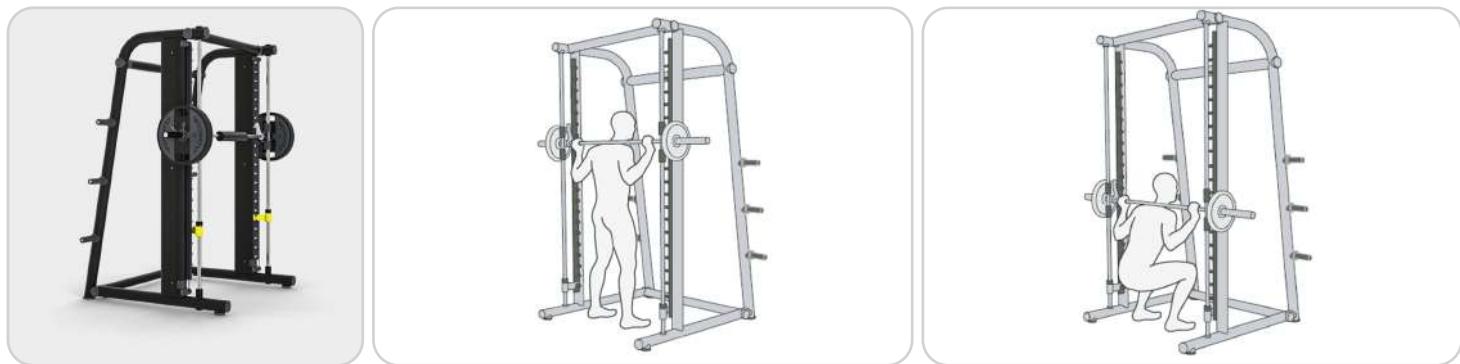
По окончании упражнения, чтобы Вам было удобнее встать, разблокируйте боковой рычаг и сведите ноги.

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Тренажер "Смитта" (MULTIPOWER)



Безопасное использование

Приседания

Выберите такую нагрузку, которая позволит Вам контролировать свои движения и поддерживать постоянную скорость.

Установите штангу на уровне плеч. Встаньте так, чтобы ступни оказались на уровне бедер, а носки были немного отведены в сторону.

Снимите штангу со стопоров и опустите ее на плечи за голову, расстояние между руками должно быть чуть больше ширины плеч.

Согните ноги так, чтобы бедра оказались параллельны полу, затем вернитесь в исходное положение.

Во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы не сгибать спину.

По выполнении всех повторов положите штангу на подставки.

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Универсальная станция/ кроссовер (CABLE STATIONS)



Безопасное использование

Ручки в высоком положении

Выберите рабочую нагрузку с помощью штекера. Нагрузка должна быть одинаковой для обеих рук.

Встаньте, слегка расставив ноги, поставив одну ногу перед другой для большей устойчивости. Держите руки вытянутыми на уровне плеч.

Одновременно совершите движение с вытянутыми руками вниз и сведите ладони вместе перед собой. Постоянно контролируйте скорость движения; скорость возврата должна быть медленнее скорости выхода. На этапе возврата стек не должен полностью возвращаться в исходное положение.

Ручки в нижнем положении

Выберите рабочую нагрузку с помощью штекера. Нагрузка должна быть одинаковой для обеих рук.

Встаньте, слегка расставив ноги, и согните туловище под углом 90°; ваши руки должны быть скрещены и слегка согнуты под туловищем.

Поднимите обе руки одновременно до тех пор, пока они не окажутся параллельны полу и вытянуты в стороны, не совершая противоположных движений туловищем.

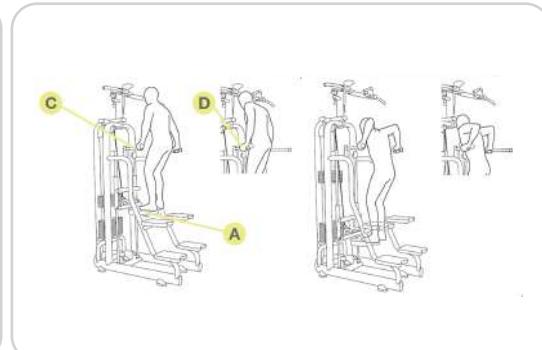
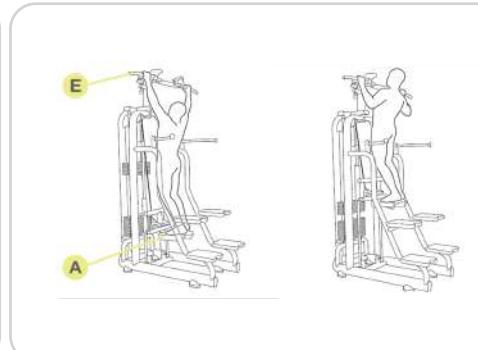
Постоянно контролируйте скорость движения; скорость возврата должна быть медленнее скорости выхода. На этапе возврата стек не должен полностью возвращаться в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы груди

Наименование

Гравитрон (KNEELING EASY CHIN DIP)



Безопасное использование

Подтягивания

Выберите нагрузку спомощью штекера; рабочая нагрузка будет равна весу пользователя за вычетом веса, выбранного с помошью штекера.

Встаньте на платформу и возьмитесь за ручки.

Согните руки, чтобы приподнять туловище, держа при этом спину прямой; затем вернитесь в исходное положение.

Во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы не сгибать спину.

Отжимания

Встаньте на платформу и возьмитесь за брусья нужным хватом: широким или узким. Тип хвата определяет ту или иную траекторию движения.

Согните руки, чтобы опустить туловище, держа при этом спину прямой, затем вернитесь в исходное положение.

Во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы не сгибать спину.

Назначение тренажера

Мышцы спины, мышцы рук

Наименование

Механическая дорожка с наклоном (SKILLMILL 7")



Безопасное использование

Возьмитесь за боковые поручни и поднимитесь на беговую дорожку сзади, глядя вперед; поставьте ногу на каждую боковую подставку.

В этом нерабочем положении взведите тормоз. Поставьте ноги на беговую дорожку и начните упражнение.

Два боковых поручня обеспечивают большую безопасность в начальный период использования тренажера; в дальнейшем для улучшения равновесия и осанки, рекомендуется выполнять упражнение, не держась руками.

На скорости примерно в 6-7 км/ч осуществляется переход от быстрой ходьбы к медленному бегу с постепенным увеличением длины шагов. Скорость следует увеличивать постепенно по мере обретения навыка и устойчивости.

Поверхность беговой дорожки кривая, чем ближе Вы находитесь к центральной ручке, тем выше скорость полотна дорожки, а чем ближе к задней части - тем медленнее скорость полотна.

Для аварийного спуска захватите боковые поручни и, поддерживаясь, поставьте ступни ног на подставку. Затем спуститесь.

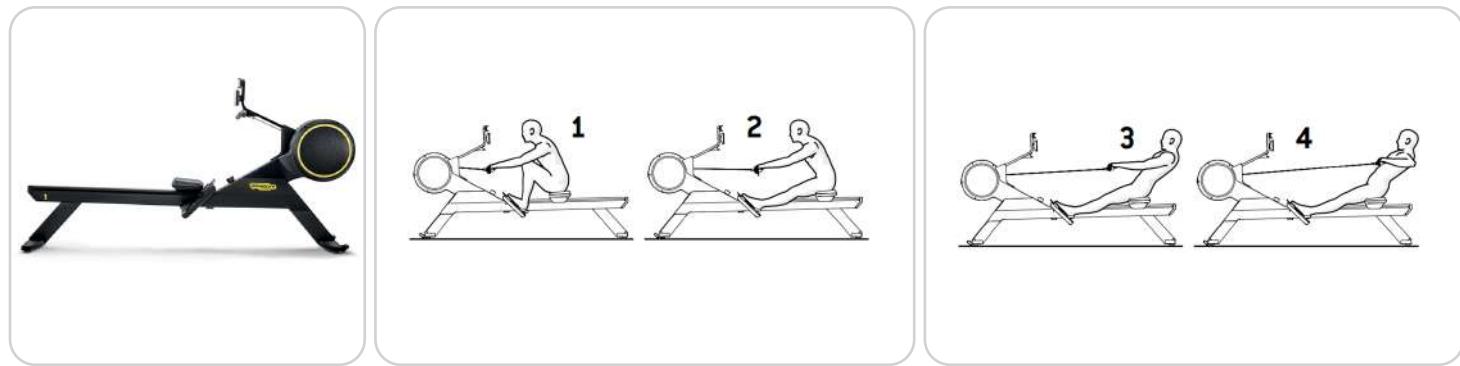
Для схода по окончании упражнения захватите боковые поручни и, поддерживаясь, поставьте ступни ног на подставку и сойдите. Во время упражнения постепенно отрегулируйте тормоз. Беговая дорожка неприводная, она движется свободно, по этой причине необходимо держаться за боковые поручни во время подъема и схождения с тренажера.

Назначение тренажера

Кардио

Наименование

Гребля (SKILLROW)



Безопасное использование

Сядьте на сдвижное сиденье. Поставьте ноги на упоры для ног, отрегулируйте пятконые фиксаторы и зафиксируйте ступни ремнями.

Исходное положение

Согните колени, сближая ягодицы и пятки. Голень должна принять максимально вертикальное положение. Нагните туловище вперед и возьмитесь за хват обеими руками. Руки вытянуты, спина выпрямлена.

Гребля

Оттолкнитесь ногами от упоров и выпрямите их, полностью выпрямив ноги, отклоните туловище назад под углом 30° С и напрягите мышцы живота и двуглавые мышцы бедра. Когда ноги выпрямлены и туловище наклонено, согните руки и подтяните хват к груди, отводя локти назад.

Не работайте всеми мышцами одновременно. Выполнайте прогрессию, начиная движение с ног, затем подключая мышцы туловища и заканчивая движением рук.

Восстановление

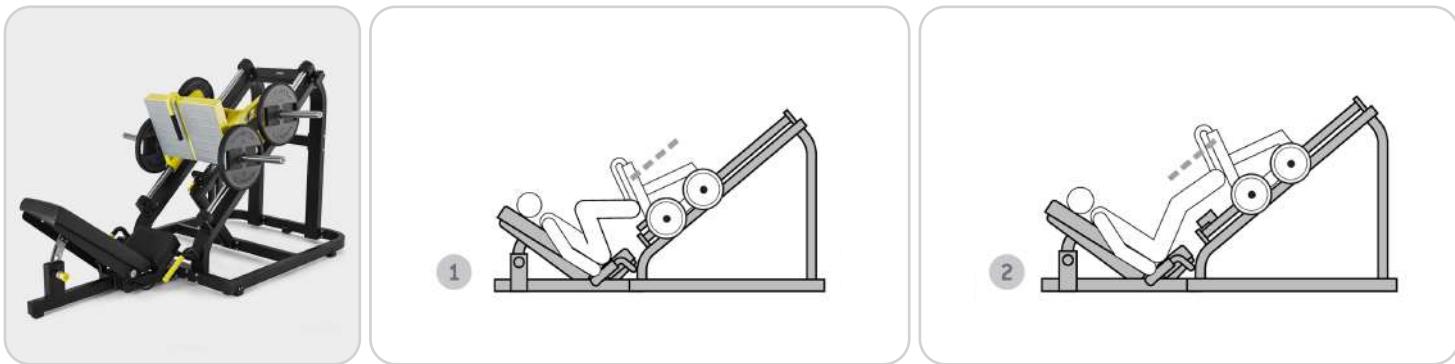
Вытяните руки, перенесите туловище вперед и согните колени, а затем вернитесь в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы спины, рук, ног, кардио

Наименование

Линейный жим ногами (LINEAR LEG PRESS)



Безопасное использование

Задайте положение спинки с помощью штекера, потянув его на себя.

Расположитесь на спинке так, чтобы спина и голова прилегала к спинке.

Снимите платформу с фиксации с помощью ручек желтого цвета, потянув их от себя.

Выполняйте движение равномерно, держась за ручки черного цвета. В верхней фазе движения не блокируйте коленный сустав.

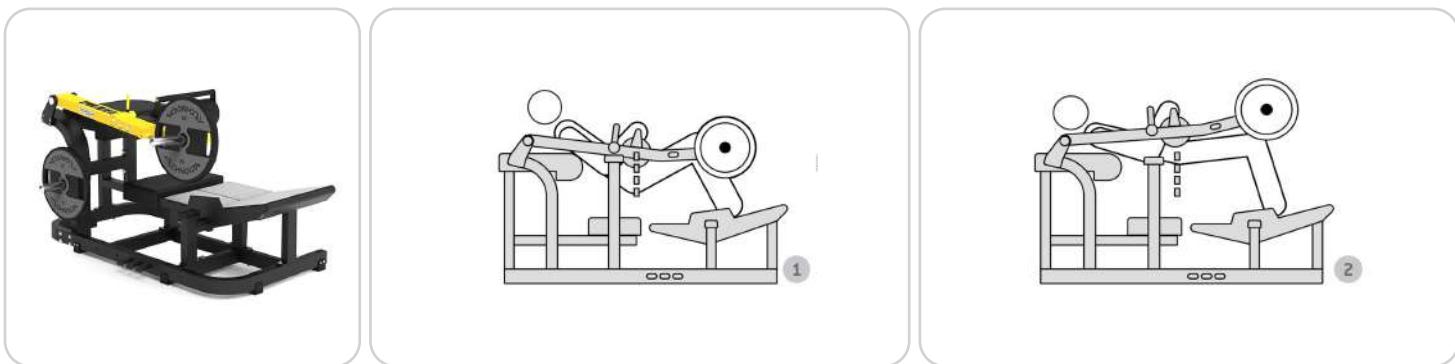
После выполнения упражнения, поставьте платформу на фиксатор потянув ручки на себя и только после этого встаньте с тренажера.

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Ягодичный мост (HIP THRUST)



Безопасное использование

Лягте на тренажер. Спиной упритесь в подушку. Ноги поставьте на ширине таза.

Опустите валик на область таза за счет фиксатора, который расположен сбоку от валика, потянув его от себя.

Выполните движение вверх за счет таза. Снимите ручку-фиксатор расположенную справа на раме тренажера и начните выполнять упражнение.

Чтобы закончить упражнение и встать с тренажера, поставьте раму на фиксатор, валик поднимите.

Назначение тренажера

Мышцы ног и ягодиц

Наименование

Сгибание рук сидя/сгибание предплечья (PURE BICEPS)



Безопасное использование

Установите высоту сиденья так, чтобы стопы полностью стояли на полу. Руки должны плотно прилегать к подушке. Спина ровная.

Возьмитесь за ручки и выполните движение сгибания предплечья.

Вернитесь плавно в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы рук

Наименование

Сгибание голени стоя (STANDING LEG CURL)



1



2

Безопасное использование

Установите высоту подножек так, чтобы колено прилегало к подушке. Упритесь грудью к валику, возьмитесь руками за ручки, спину не огругляйте.

Совершите движение сгибание голени до полного поднятия валика.

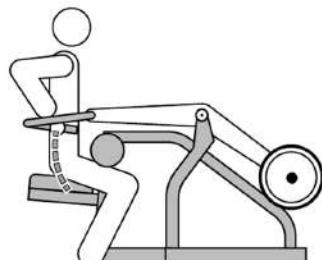
Постоянно контролируйте скорость движения, при выполнении возвратного движения рекомендуется меньшая скорость, чем при движении в прямом направлении.

Назначение тренажера

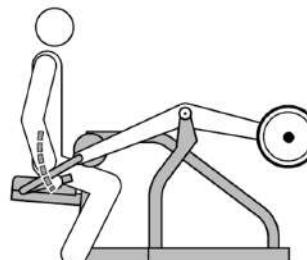
Мышцы ног

Наименование

Отжимания в тренажере(PURE SEATED DIP)



1



2

Безопасное использование

Установите высоту сиденья так, чтобы ноги под валиком были зафиксированы, вся стопа стояла на полу. Возьмитесь за ручки, спина ровная.

Совершите движение разгибание предплечья до полного выпрямления в локтевом суставе, но не блокируя его.

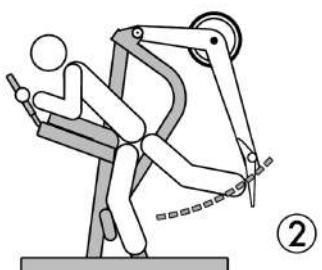
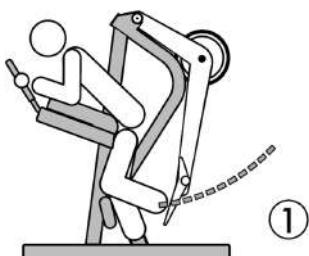
Вернитесь в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы рук

Наименование

Отведение бедра (PURE KICK REAR)



Безопасное использование

Упритесь грудью о подушку, руками возьмитесь за ручки.

Опорной ногой упритесь в валик, чтобы снять нагрузку.

Рабочую ногу (стопу) установите на платформу.

Совершите движение разгибание бедра, до полного выпрямления в коленном суставе, но не блокируя его.

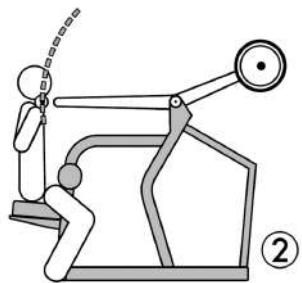
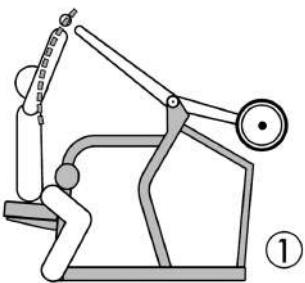
Вернитесь в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Сгибание плеча сидя/вертикальная тяга (PURE PULLDOWN)



Безопасное использование

Установите высоту сиденья так, чтобы ноги под валиком были зафиксированы, вся стопа стояла на полу.

Возьмитесь за ручки. Совершите движение сгибание плеча и приведение лопаток. Спина во время движения ровная.

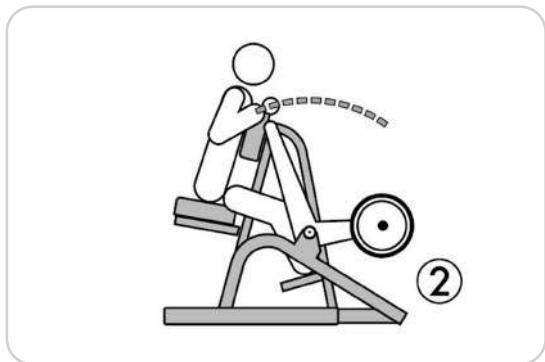
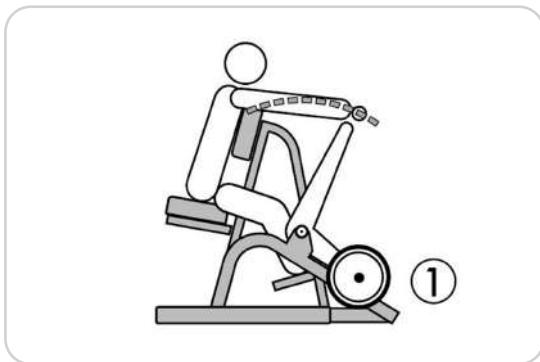
Вернитесь в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы спины

Наименование

Горизонтальная тяга верхняя (PURE ROW)



Безопасное использование

Установите высоту сиденья так, чтобы ноги на платформе расположились всей стопой.

Упритесь грудью о подушку. Возьмитесь за ручки.

Совершите движение приведения лопаток со сгибанием плеча. Спина во время движения ровная.

Вернитесь в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы спины

Наименование

Горизонтальная тяга нижняя (PURE LOW ROW)



Безопасное использование

Установите высоту сиденья так, чтобы ноги на платформе расположились всей стопой.

Упритесь грудью о подушку. Возьмитесь за ручки.

Совершите движение приведения лопаток со сгибанием плеча. Спина во время движения ровная.

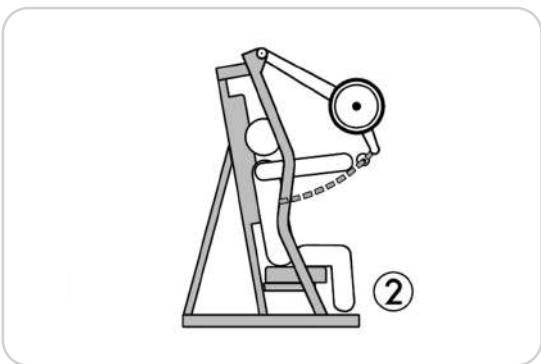
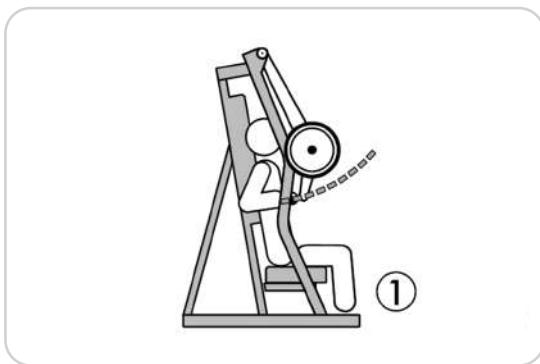
Вернитесь в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы спины

Наименование

Жим в тренажере под углом (PURE INCLINE CHEST PRESS)



Безопасное использование

Сядьте на тренажер.

Установите высоту сиденья так, чтобы ноги на полу расположились всей стопой. Упритесь грудью о подушку. Возьмитесь за ручки.

Совершите движение приведение лопаток со сгибанием плеча. Спина во время движения ровная.

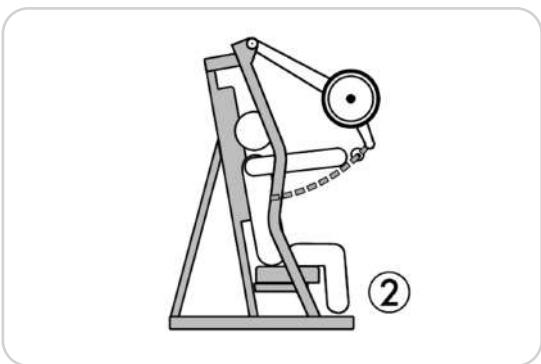
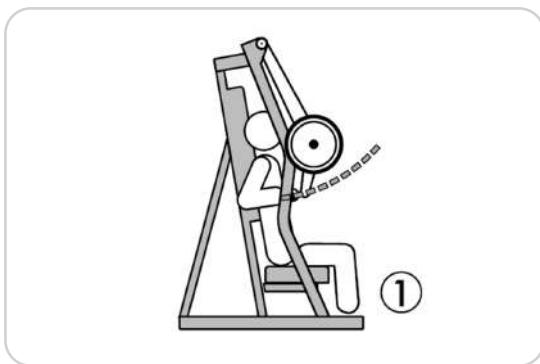
Вернитесь в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы груди

Наименование

Жим в тренажере (PURE CHEST PRESS)



Безопасное использование

Установите высоту сиденья так, чтобы ноги на полу расположились всей стопой. Высота плеч на спинке должна соответствовать желтому маркеру. Возьмитесь за ручки.

Совершите движение разгибание плеча до полного выпрямления локтевого сустава, но не блокируя его.

Во время движения лопатки должны быть сведены и прилегать к спинке, спину не округляйте.

Вернитесь в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы груди

Наименование

Разгибание голени (PURE LEG EXTENSION)



1



2

Безопасное использование

Сядьте на тренажер.

С помощью ручки-фиксатора установите положение спинки так, чтобы бедро полностью располагалось на сиденье, коленный сустав не должен свисать. Установите голень под валик.

Совершите движение разгибание голени до полного выпрямления коленного сустава, но не блокируя его.

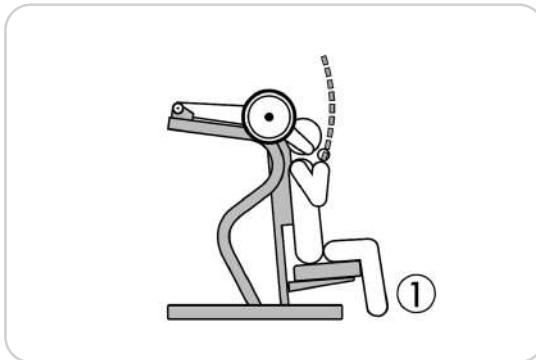
Вернитесь в исходное положение.

Назначение тренажера

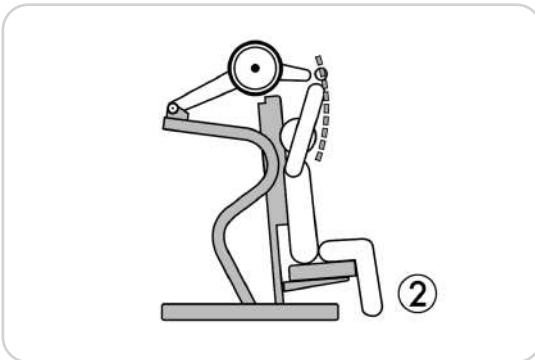
Мышцы ног

Наименование

Жим в тренажере над головой (PURE SHOULDER PRESS)



1



2

Безопасное использование

Сядьте на тренажер.

Установите сиденье так, чтобы плечевой сустав соответствовал высоте желтого маркера на спинке и ноги расположились на полу полной стопой. Возьмитесь за ручки.

Совершите движение разгибание плеча до полного выпрямления локтевого сустава, но не блокируя его. Во время движения спина должна быть ровной и прилегать к спинке.

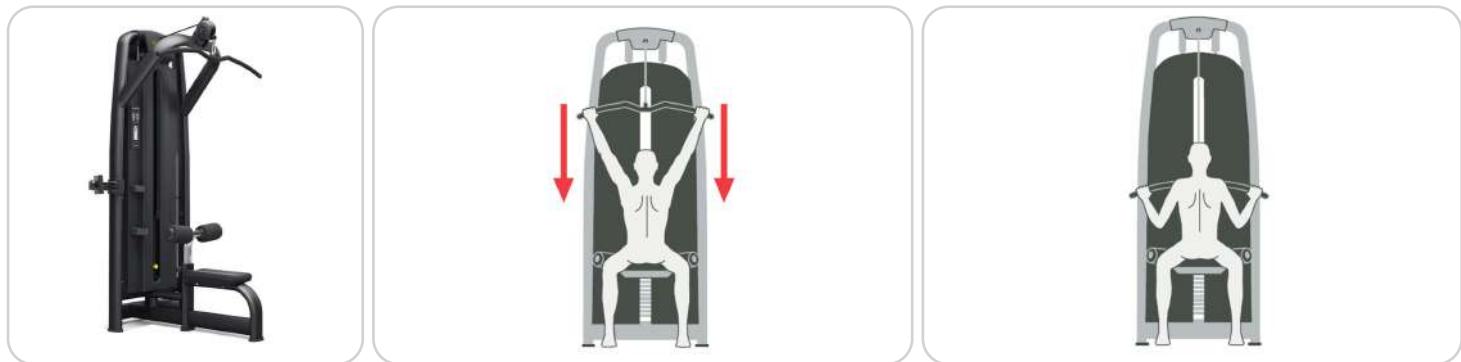
Вернитесь в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы рук, дельтовидные мышцы

Наименование

Вертикальная тяга (Lat Machine)



Безопасное использование

Симметрично возьмитесь за ручки (используя для этого нанесенные на них метки). Сядьте и проденьте ноги под валики. Для регулировки высоты валиков тяните за ручки, установленные на самих валиках.

Выберите нагрузку с помощью штекера.

Тяните рукоятку вниз; следите, чтобы во время выполнения движения позвоночник оставался прямым.

Постоянно контролируйте скорость движения; при выполнении возвратного движения рекомендуется меньшая скорость, чем при движении в прямом направлении.

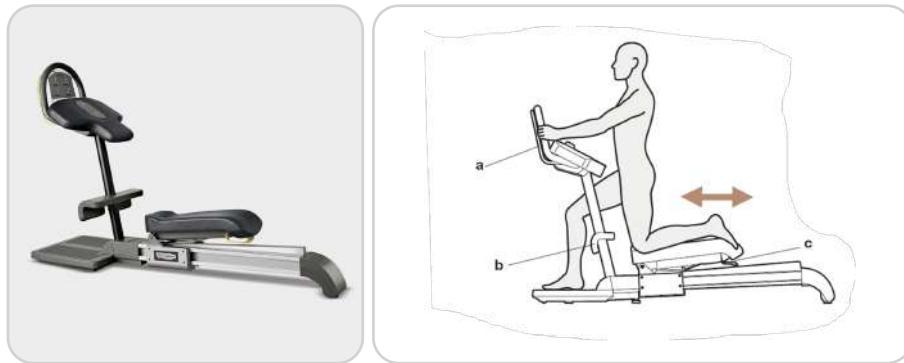
По окончании упражнения доведите весовой стек до исходного положения.

Назначение тренажера

Мышцы спины

Наименование

Растяжка (flexability)



Безопасное использование

Чтобы разблокировать каретку и достигнуть нужной степени натяжения или чтобы сойти с тренажера, потяните на себя рычаг тормоза, установленный с задней стороны ручки.

Установите колено растягиваемой ноги в специальную выемку на подушке, другую ногу поставьте перпендикулярно полу с передней стороны держателя. Разблокируйте каретку и примите положение характеризуемое чувствительным, но не чрезмерно большим натяжением.

Оставайтесь в этом положении, затем меняйте его каждый раз когда натяжение уменьшится.

Повторите упражнение для другой ноги.

По окончании упражнения всегда возвращайте каретку в исходное положение.

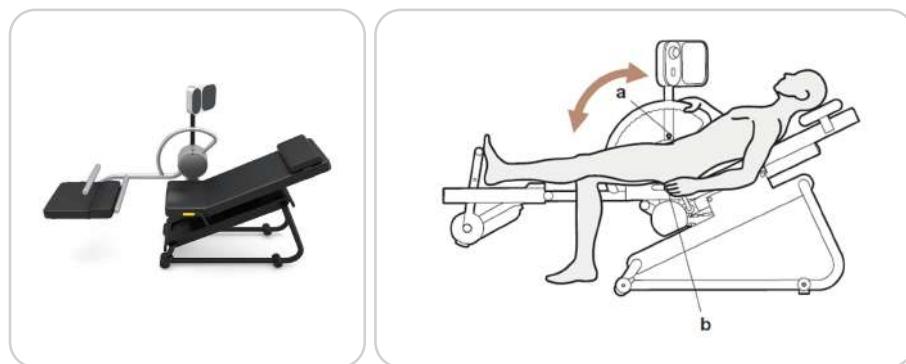
Чтобы сконцентрировать растягивающее усилие на четырехглавой мышце, измените угол наклона колена. Потяните за рычаг расположенный под подушкой, чтобы поднять ее. Позиция 1: подушка в горизонтальном положении, угол 0°. Позиция 2: подушка находится под углом 20°. Позиция 3: подушка находится под углом 45°.

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Растяжка (flexability)



Безопасное использование

Лягте на тренажер и положите одну ногу на упор для ног. Отрегулируйте степень изгиба лодыжки назад с помощью правого рычага.

Чтобы разблокировать каретку и достигнуть нужной степени натяжения, потяните на себя рычаг тормоза, расположенный с левой стороны. Натяжение должно быть чувствительным, но не чрезмерным.

Оставайтесь в этом положении, затем меняйте его каждый раз, когда натяжение уменьшится.

Повторите упражнение для другой ноги. Чтобы сконцентрировать растягивающее усилие на мышцах - вращателях бедра, положите одну ногу на край упора для ног, а на колено этой ноги - лодыжку другой ноги.

По окончании упражнения всегда возвращайте каретку в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Сайкл (group cycle)

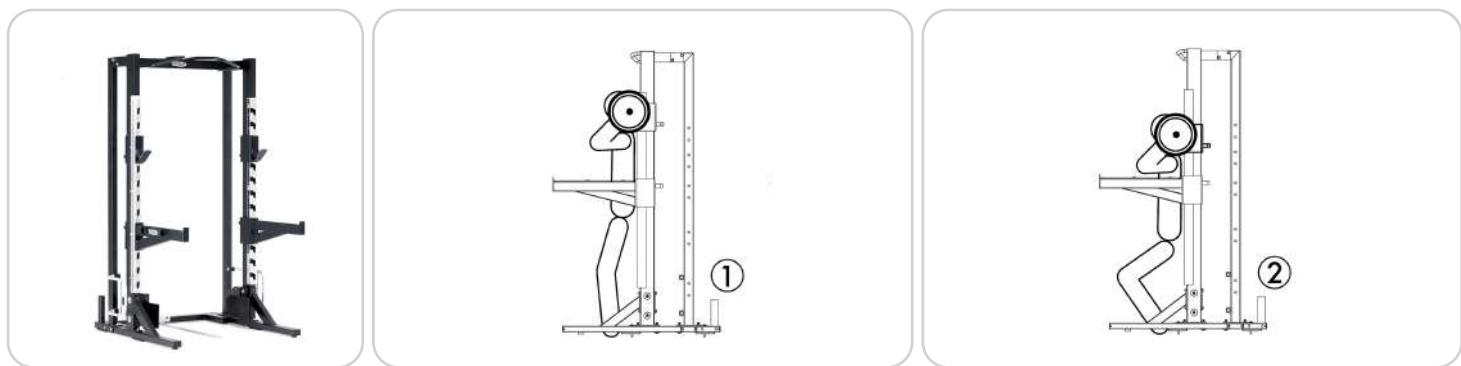


Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Полустойка силовая



Безопасное использование

Установите штангу на стойку.

Возьмитесь руками за гриф.

Снимите его и установите на верхней части груди. С весом сделайте шаг назад. На вдохе совершите движение сгибания бедра. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Для безопасности используйте страховочные фиксаторы с двух сторон стойки.

Для собственной безопасности рекомендовано выполнять упражнение с напарником.

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Полустойка силовая



Безопасное использование

Установите гриф на упоры на уровне вашей груди. Установите ограничители на раму с двух сторон. Встаньте лицом к грифу, возьмитесь руками за гриф и зафиксируйте его на область трапеции.

Встаньте с весом и сделайте шаг назад. Медленно выполните движение сгибание бедра. Во время движения держите спину ровно.

Вернитесь в исходное положение. Убедившись, что гриф стабилизирован, верните его на упоры.

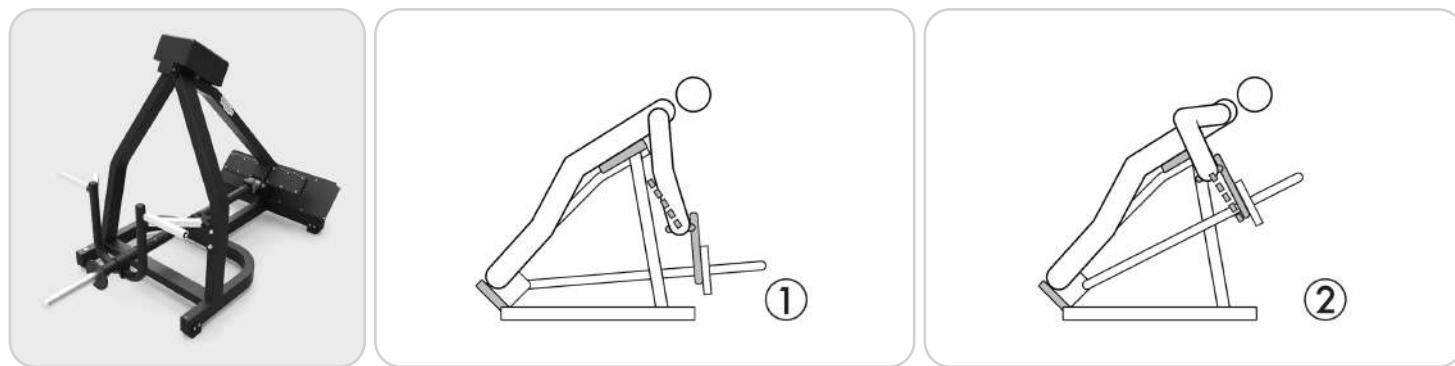
Для собственной безопасности рекомендовано выполнять упражнение с напарником.

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Т-гриф/Т-тяга (T-bar)



Безопасное использование

Встаньте ногами на подножки. Упритесь грудью в подушку. Возьмитесь за ручки штанги.

Снимите штангу с фиксатора, выведя ее перед собой. Спину держите ровно, не округляйте ее.

Выполните движение сгибание плеча.

Вернитесь в исходное положение.

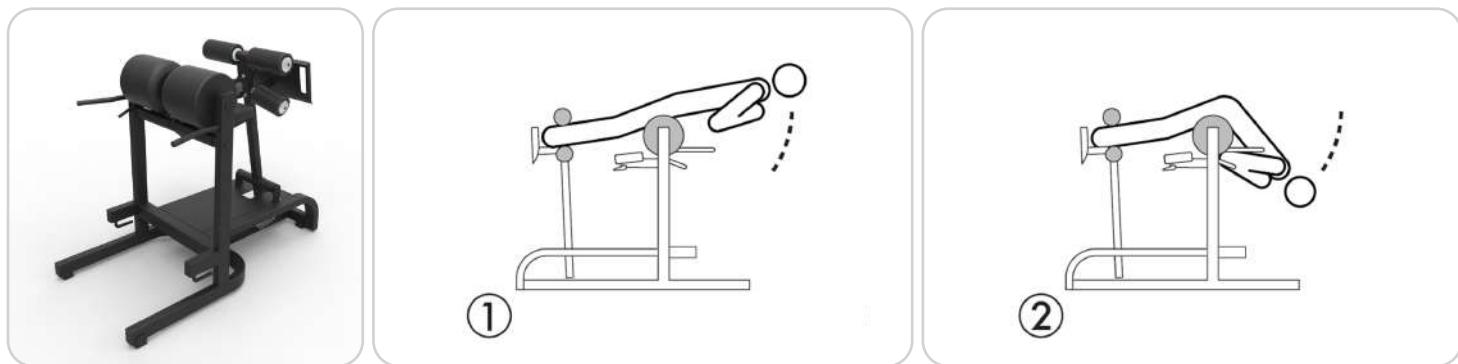
Установите штангу на фиксатор и только после этого встаньте с тренажера.

Назначение тренажера

Мышцы спины

Наименование

Горизонтальная экстензия (GHD)



Безопасное использование

Стартовое положение - горизонтально, лицом вниз. Бедра расположены на опорном валике. Ноги зафиксированы между валиками платформы. Руки скрещены на груди или в замке за головой. Пресс напряжен.

Опускайтесь вниз до появления натяжения мышц задней поверхности бедер.

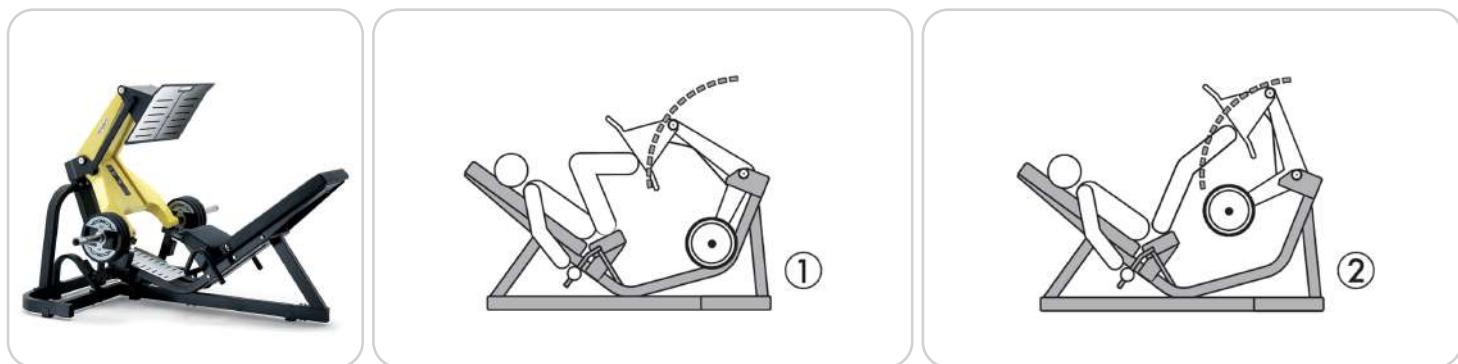
На выдохе, поднимитесь вверх, напрягая ноги и ягодичные мышцы, до параллели с полом.

Назначение тренажера

Мышцы спины

Наименование

Жим ногами (LEG PRESS)



Безопасное использование

Лягте на тренажер. Установите ноги на платформе на ширине плеч. Спину и голову плотно прислоните к спинке.

Снимите платформу с фиксатора с помощью двух ручек по обе стороны от сиденья, потянув их от себя.

Совершите движение разгибание бедра до полного выпрямления коленного сустава, но не блокируя его. Вернитесь плавно в исходное положение.

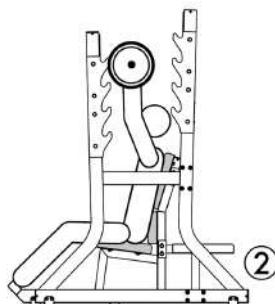
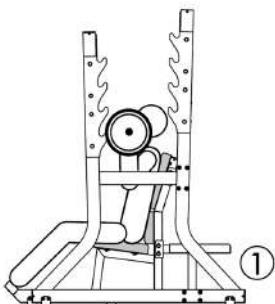
Поставьте платформу на фиксатор, потянув ручки на себя. Убедившись, что платформа зафиксирована, встаньте с тренажера.

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Армейский жим сидя (Olympic military bench)



Безопасное использование

Установите гриф на стойку. Сядьте на лавку, гриф должен быть на уровне Ваших глаз.

Снимите гриф с упоров и выполните движение разгибание плеча до выпрямления локтевого сустава, но не блокировав его. Спина во время движения должна быть ровной и прилегать к задней спинке лавки.

Вернитесь в исходное положение и установите гриф на упоры.

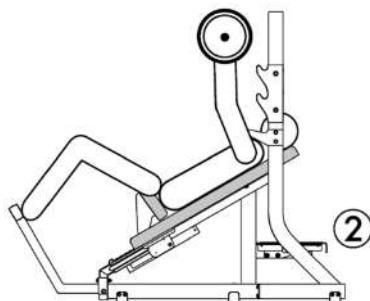
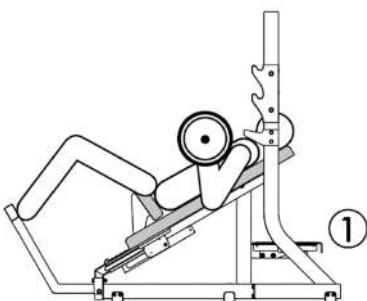
Для собственной безопасности рекомендовано выполнять упражнение с напарником.

Назначение тренажера

Дельтовидные мышцы

Наименование

Наклонный жим лежа



Безопасное использование

Установите гриф на жимовую лавку. Отрегулируйте положение сиденья с помощью его поднятия или опускания. Лягте так, чтобы гриф был на уровне глаз, спина прилегала к скамье, ноги расположились на ножках лавки.

Возьмитесь за гриф и снимите его с упоров на выпрямленных руках. Выполните движение сгибание плеча до касания грифа груди. Вернитесь в исходное положение и установите гриф на упоры.

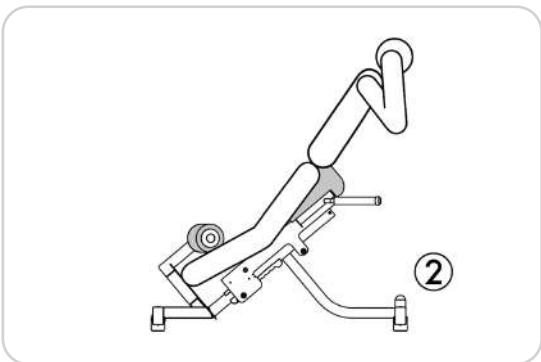
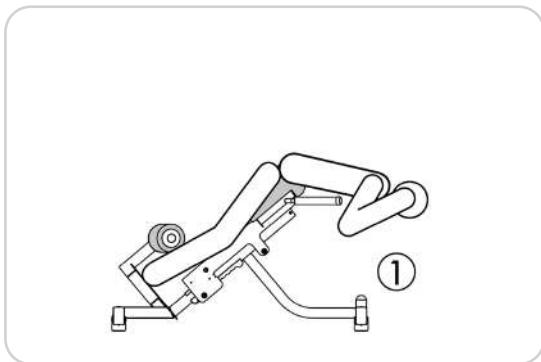
Для собственной безопасности выполняйте упражнение с напарником

Назначение тренажера

Мышцы груди

Наименование

Гиперэкстензия



Безопасное использование

Установите высоту подушки так, чтобы таз (подвздошная кость) полностью лежал на ней.

Чтобы выставить высоту, потяните за подушку. Ноги полной стопой поставьте под валики.

Выполняйте движение с ровной спиной.

Назначение тренажера

Мышцы спины

Наименование

Парта Скотта



Безопасное использование

Настройте высоту сиденья так, чтобы стопы полностью стояли на полу. Руки должны плотно прилегать к подушке. Спина ровная.

Возьмите штангу руками на ширине плеч и совершите движение сгибания предплечья.

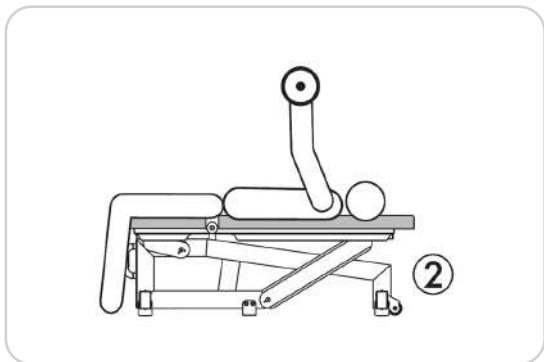
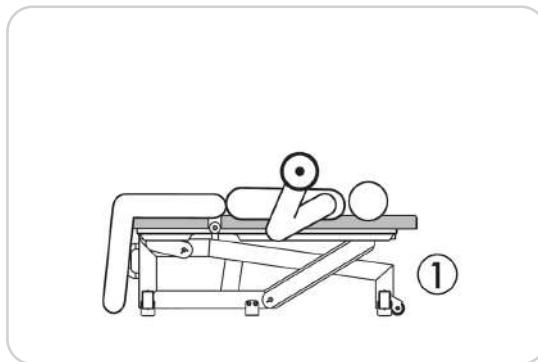
Вернитесь плавно в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы рук

Наименование

Регулируемая лавка



Безопасное использование

С помощью ручки-фиксатора, который расположен на задней части спинки, приведите высоту спинки лавки в горизонтальное положение. Также можно отрегулировать положение сиденья с помощью ручки-фиксатора, которая расположена снизу сиденья.

Возьмите гантели. Лягте на лавку и упритесь в пол ногами полной стопой.

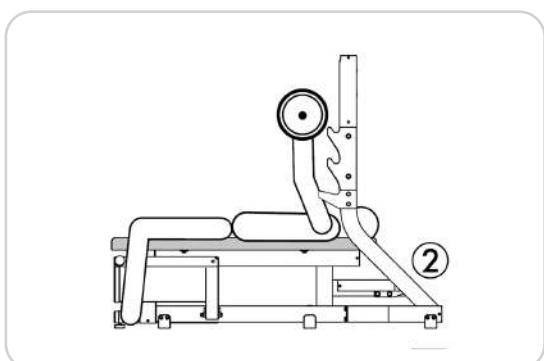
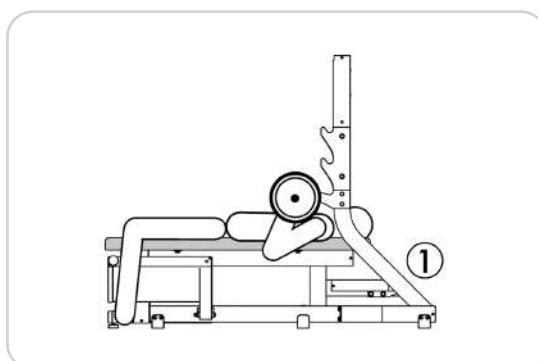
Плавно выполните движение сгибания плеча и вернитесь в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы груди, рук

Наименование

Олимпийская жимовая лавка



Безопасное использование

Установите гриф на жимовую лавку. Лягте так, чтобы гриф был на уровне глаз, спина прилегала к скамье, ноги всей стопой стояли на полу. Если стопы не дотягиваются до пола, то установите упоры для ног, расположенные под лавкой.

Возьмитесь за гриф и снимите его с упоров на выпрямленных руках. Выполните движение сгибание плеча до касания грифа груди.

Вернитесь в исходное положение и установите гриф на упоры.

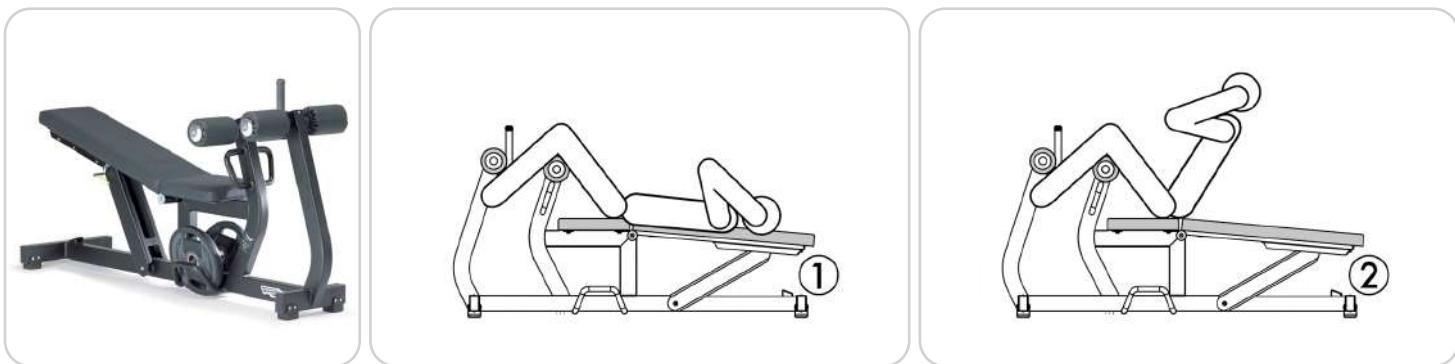
Для собственной безопасности выполняйте упражнение с напарником.

Назначение тренажера

Мышцы груди

Наименование

Лавка на пресс



Безопасное использование

Установите угол на скамье за счет ручки-фиксатора под лавкой.

Лягте на скамью, зафиксировав ноги между валиками.

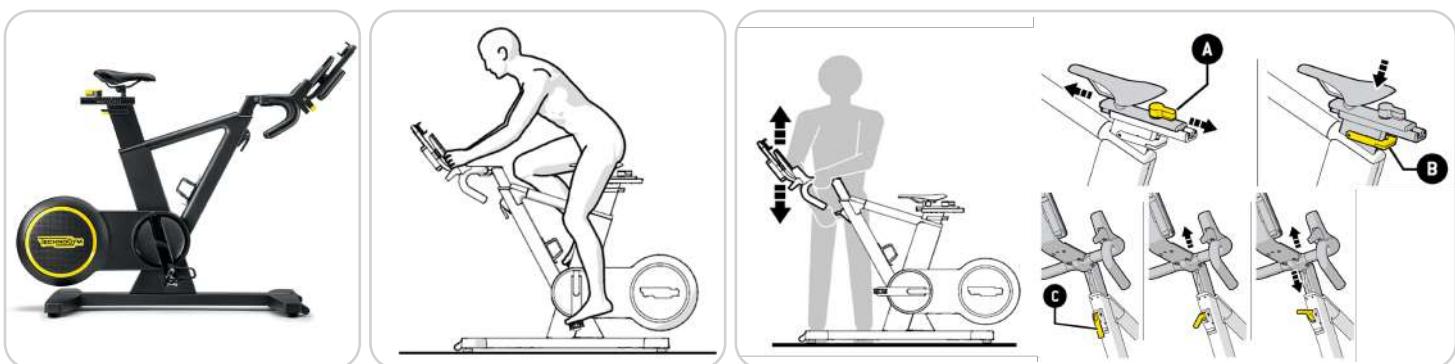
Выполните движение сгибание туловища. Движение совершайте плавное без рывков.

Назначение тренажера

Мышцы живота

Наименование

Скилбайк



Безопасное использование

Регулировка тренажера перед использованием:

Для регулировки седла в горизонтальном направлении используйте рычаг регулировки (A).

Поверните рычаг (A). Сместите седло в горизонтальном направлении. Переведите рычаг (A) в исходное положение. Для увеличения высоты седла достаточно его поднять.

Чтобы опустить седло, воспользуйтесь рычагом (B).

Для регулировки руля воспользуйтесь рычагом регулировки (C).

Встаньте рядом с рулем. Поднимите рычаг. Установите руль на нужную высоту. Заблокируйте рычаг внизу, в его исходном положении. Отрегулируйте ремни педалей. Вставьте носок ноги в хомут-фиксатор, продвигая передний отдел стопы за ось педали. Затяните застежки ремней так, чтобы стопа была хорошо вставлена и плотно прилегала к месту фиксации.

Сядьте на седло и возьмитесь за руль; находясь в таком положении, убедитесь в том, что когда педаль находится в нижнем положении, ноги выпрямляются почти полностью. Расположитесь на седле так, чтобы туловище было наклонено вперед, держите спину прямой и обопрitezься руками о концы руля; руки должны быть слегка согнутыми. Избегайте боковых колебаний. Удерживайте стопу ровно по оси, чтобы она не терлась о покрытия изделия.

Во время выполнения упражнения может быть слышно постоянное тиканье, возникающее в связи с управлением тормозной системой.

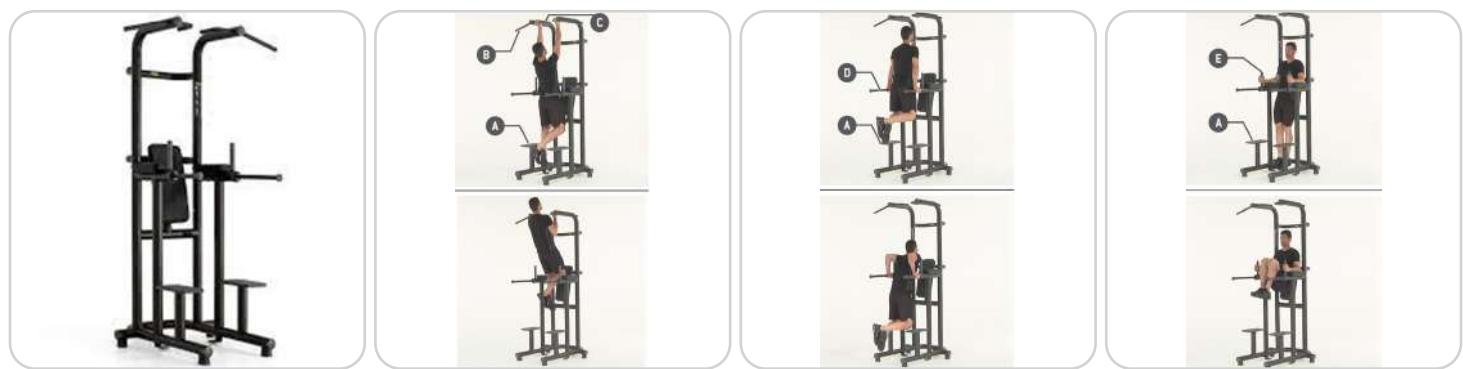
По окончании упражнения изнутри может раздаваться шум, возникающий в связи с процедурой автоматического сброса.

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Турник



Безопасное использование

- Подтягивания узким хватом. Поднимайтесь по ступенькам и возьмитесь за ручки. Ладони обращены друг к другу. На выдохе подтянитесь, задержитесь в верхней точке и вернитесь в исходное положение.
- Отжимания от брусьев. Поднимайтесь по ступенькам и возьмитесь за ручки. Ладони расположены друг против друга. Делаем упор на ручки. Исходное положение, руки выпрямлены. Совершите движение вниз сгибая руки в локтевом суставе. На выдохе вернитесь в исходное положение.
- Сгибание бедра в упоре. Поднимайтесь по лестнице. Упритесь спиной в спинку. Руками держитесь за ручки упираясь локтевым суставом в подушки. В упоре, совершите сгибание бедра обеими ногами.

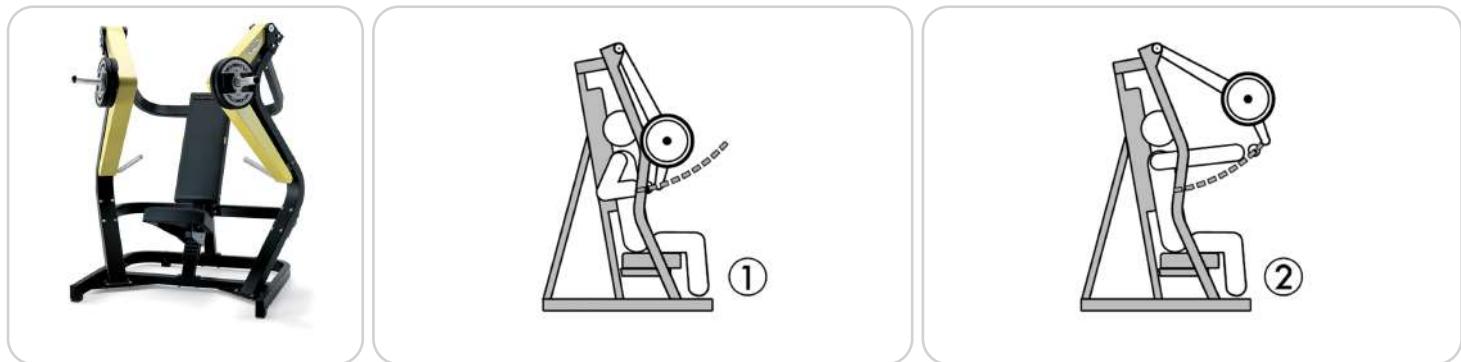
Вернитесь в исходное положение.

Назначение тренажера

- Мышцы спины, рук
- Мышцы рук, груди
- Мышцы живота, ног

Наименование

Жим сидя нижний (WideChest)



Безопасное использование

Установите высоту сиденья так, чтобы ноги на полу расположились всей стопой. Высота плеч на спинке должна соответствовать желтому маркеру. Возьмитесь за ручки.

Совершите движение разгибание плеча до полного выпрямления локтевого сустава, но не блокируя его. Во время движения лопатки должны быть сведены и прилегать к спинке, спину не округляйте.

Вернитесь в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы груди

Наименование

Машина для приседаний



Безопасное использование

Встаньте на платформу. Плечи установите под подушки. Спиной упритесь в спинку. Возьмитесь за ручки. Под весом выпрямитесь и снимите фиксатор потянув его от себя.

Совершите движение сгибание бедра.

Вернитесь в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы ног