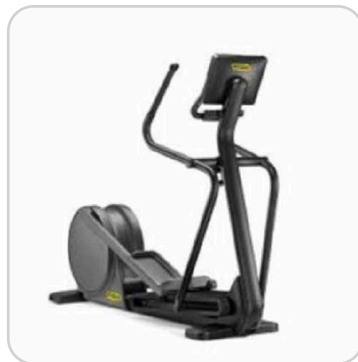
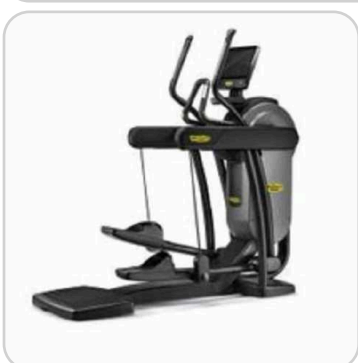




Правила и техника безопасности на тренажерах **MATRIX** и **Technogym**



Беговая дорожка



Безопасное использование

Встаньте на беговое полотно, слегка согните руки и, при необходимости, возьмитесь за сенсоры частоты сердечных сокращений (как показано на изображении). Во время бега ваши ноги должны располагаться по центру бегового полотна, чтобы ничего не мешало естественному движению рук и они не соприкасались с передними ручками. Беговая дорожка может работать с высокой скоростью. Всегда включайте дорожку на низкой скорости и повышайте скорость постепенно. Включенную беговую дорожку нельзя оставлять без присмотра.

Цель использования

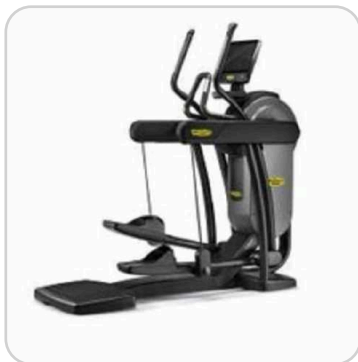
- Беговая дорожка предназначена только для занятий ходьбой и бегом.
- При использовании этого оборудования всегда носите спортивную обувь.
- Риск получения травм — во избежание получения травм прикрепите предохранительный зажим к одежде перед началом использования оборудования. Во избежание получения травм будьте предельно осторожны при вхождении на движущееся полотно и при спхождении с него. При запуске беговой дорожки встаньте на боковые опоры (направляющие).
- При работе беговой дорожки находитесь лицом к органам управления дорожкой (лицом к передней части дорожки). На беговой дорожке следует стоять лицом вперед. Не пытайтесь развернуться или посмотреть назад во время движения полотна беговой дорожки.
- При эксплуатации беговой дорожки всегда сохраняйте контроль над ней. Если вы ощущаете, что теряете способность контролировать свои действия, возьмитесь за поручни и встаньте на неподвижные боковые опоры; затем остановите движущуюся поверхность дорожки перед тем, как сойти.
- Перед тем, как сойти с беговой дорожки, дождитесь полной остановки ее движущегося полотна.
- Незамедлительно прекратите тренировку, если вы почувствовали боль, слабость, головокружение или одышку.

Назначение тренажёра

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

Эллиптический тренажёр



Безопасное использование

Это оборудование предлагает различные положения ног. Перемещение ступни в крайнее переднее положение подножки увеличивает высоту шага, что создает ощущение, похожее на степ-тренажер. Если поставить ногу по направлению к задней части подножки, высота шага уменьшится, и вы почувствуете скольжение, как при плавной ходьбе или беге. Всегда следите за тем, чтобы ваша стопа была зафиксирована на педали.

Это оборудование также позволяет крутить педали как вперед, так и назад, для разнообразия тренировки и сосредоточения на других основных группах мышц ног, таких как мышцы бедер и икры. Чтобы определить правильное положение для тренировки, встаньте на педаль, поставив ногу по центру педали. Все время держите колени слегка согнутыми. Вы должны быть способны крутить педали, не смыкая колени и без переключивания веса с одной стороны на другую.

Для тренировки всего тела непрерывно толкайте и тяните рукоятки двойного действия во время вращения педалей.

Тормозная система

В этом оборудовании используется магнитное сопротивление для установки определенных уровней сопротивления. Настройка уровня сопротивления в дополнение к оборотам в минуту используется для определения выходной мощности (ватт).

Назначение тренажёра

Мышцы ног, рук, кардио.

Наименование

Кардиотренажёр лестница-степпер



Безопасное использование

Подъём на лестницу-эскалатор:

Встаньте прямо за Лестницей-Эскалатором. Возьмитесь за верхний или нижний поручень и встаньте на тренажер: вы должны легко доставать до консоли, клавиши аварийной остановки и основных рукояток управления.

На тренажере предусмотрено две клавиши аварийной остановки. Рычаг аварийной остановки расположен на стойке консоли под дисплеем, а дублирующая кнопка аварийной остановки расположена на нижней правой рукоятке.

ДАТЧИК АВТОМАТИЧЕСКОЙ ОСТАНОВКИ обеспечивает полную остановку ступеней при обнаружении объекта под нижней ступенькой.

Чтобы определить правильное положение для тренировки, встаньте на ступеньки в досягаемости консоли. Поддерживайте постоянное расстояние от консоли и удаленных ручек управления. Постоянно держите колени слегка согнутыми.

Скорость лестницы-эскалатора (spm — шаги в минуту)

УРОВЕНЬ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
SPM	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	84	90	96	102	108	114	120	126	132	138	143	148	153	158	162

Назначение тренажёра

Мышцы ног, кардио.

Вертикальный и горизонтальный велотренажёры



Вертикальная посадка

Для определения надлежащего положения сиденья встаньте сбоку от тренажера и отрегулируйте сиденье, потянув за оранжевую ручку. Перемещайте сиденье вверх, пока оно не будет находиться чуть ниже высоты бедра. Продолжайте регулировать высоту, пока не достигнете положения, когда колено будет слегка согнуто при самом дальнем положении педали. Во избежание травм не сидите на спортивном снаряде во время регулирования положения сиденья.

Тормозная система

В данном велотренажере установлена независимая от скорости тормозная система. Пользователь может отрегулировать сопротивление тормозной системы независимо от скорости вращения коленчатой оси.

Использование функции частоты сердечных сокращений

Функция измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС) в данном изделии не является медицинским прибором. Хотя датчики частоты сердечных сокращений могут обеспечить относительную оценку вашего фактического сердечного ритма, не следует на них полагаться в том случае, когда необходимы точные показания. Некоторые люди, в том числе участвующие в программе кардио реабилитации, могут воспользоваться альтернативной системой контроля сердечного ритма, такой как нагрудный ремень или браслет. На точность считывания сердечного ритма могут влиять различные факторы, включая движение пользователя. Показание ЧСС предназначено только в качестве помощи при выполнении упражнений для определения общих тенденций изменения сердцебиения. Обратитесь за консультацией к врачу. Положите ладони прямо на ручки для измерения пульса. Обе руки должны охватывать рукоятки, чтобы регистрировать частоту сердечных сокращений. Для регистрации сердечного ритма требуется 5 последовательных сердечных сокращений (15–20 секунд). При захвате ручек для измерения пульса не держитесь за них слишком плотно. Плотное сжатие ручек может привести к повышению кровяного давления. Захват должен быть свободным и охватывающим. При постоянном сжатии ручек для измерения пульса может наблюдаться неустойчивое считывание значений. Обязательно чистите импульсные датчики, чтобы обеспечить надлежащий контакт.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ:

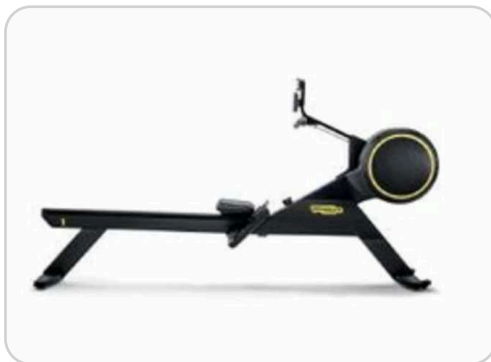
Возможны погрешности систем мониторинга ЧСС. Изнуряющие упражнения могут привести к тяжелым травмам или летальному исходу. Если вы чувствуете близость обморока, немедленно прекратите упражнения.

Назначение тренажёра

Мышцы ног, кардио.

Наименование

Гребной тренажёр



Безопасное использование

Прорабатывают более 80% мышечной системы, обеспечивают условия для развития выносливости. В ходе тренировки на гребном тренажере обеспечивается полноценная нагрузка на мышцы без риска травмирования.

Сядьте на тренажер, закрепите ноги в подступниках ремешками. Возьмитесь за рукоять, оттолкнитесь ногами и доработайте руками, имитируя гребок. Вернитесь в исходное положение.

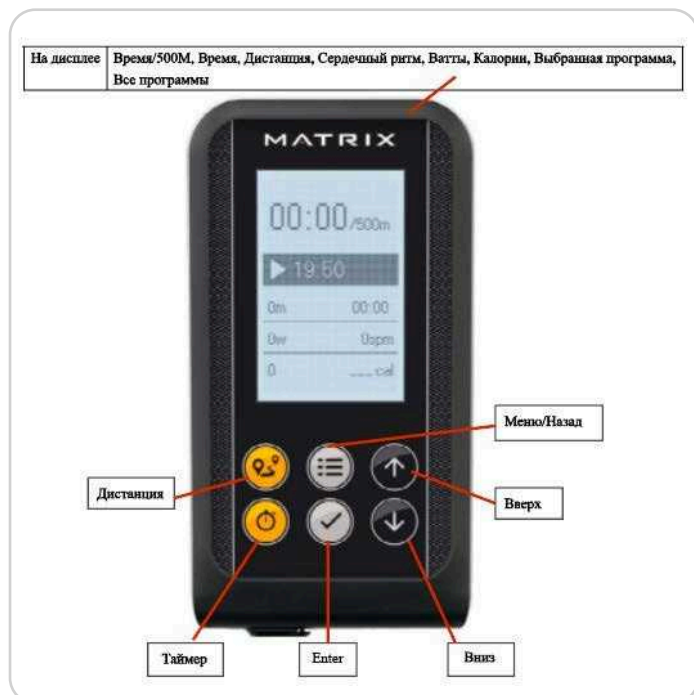
Назначение тренажёра

Мышцы рук, ног и спины.

Работа с консолью

Описание консоли

Оборудование Matrix проверяется перед упаковкой. Примечание: Используется тонкий защитный слой пленки, для защиты от царапин. Перед началом использования консоль снимите пленку.



Наименование

Приведение бедра



Безопасное использование

Не превышайте ограничения тренажера по весу.

Установите все имеющиеся подушки сиденья, ножные подушки и подушки для ступней в удобное положение, а также отрегулируйте диапазон движения и все остальные параметры перед началом использования.

Чтобы приступить к упражнениям, сядьте на и займите правильное положение.

Выполняйте упражнения с весом, который вы можете поднимать и контролировать без опасности для здоровья.

Контролируя вес, выполните упражнение.

Возвратите вес в его начальное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы внутренней поверхности бедра.

Наименование

Отведение бедра



Безопасное использование

Не превышайте ограничения тренажера по весу.

Установите все имеющиеся регулировки на нужную высоту.

Установите все имеющиеся подушки сиденья, ножные подушки и подушки для ступней в удобное положение, а также отрегулируйте диапазон движения и все остальные параметры перед началом использования.

Чтобы приступить к упражнениям, сядьте на скамью и займите правильное положение.

Выполняйте упражнения с весом, который вы можете поднимать и контролировать без опасности для здоровья.

Контролируя вес, выполните упражнение.

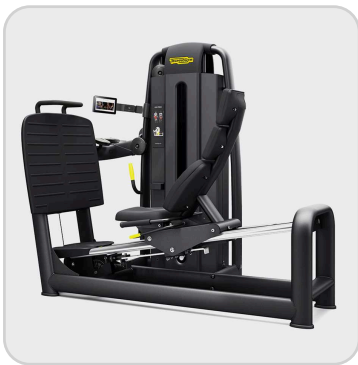
Возвратите вес в его начальное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы ягодиц.

Наименование

Жим ногами



Безопасное использование

Не превышайте ограничения тренажера по весу.

Установите все имеющиеся регулировки на нужную высоту.

Установите все имеющиеся подушки сиденья, ножные подушки и подушки для ступней в удобное положение, а также отрегулируйте диапазон движения и все остальные параметры перед началом использования. Чтобы предотвратить расшатывание частей тренажера и избежать травм, убедитесь, что регулировочный механизм полностью закреплен.

Чтобы приступить к упражнениям, сядьте на скамью и займите правильное положение.

Выполняйте упражнения с весом, который вы можете поднимать и контролировать без опасности для здоровья.

Контролируя вес, выполните упражнение.

Возвратите вес в его начальное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы ног.

Наименование

Разгибание голени



Безопасное использование

Не превышайте ограничения тренажера по весу.

Установите все имеющиеся регулировки на нужную высоту.

Установите все имеющиеся подушки сиденья, ножные подушки и подушки для ступней в удобное положение, а также отрегулируйте диапазон движения и все остальные параметры перед началом использования.

Чтобы приступить к упражнениям, сядьте на скамью и займите правильное положение.

Выполняйте упражнения с весом, который вы можете поднимать и контролировать без опасности для здоровья.

Контролируя вес, выполните упражнение.

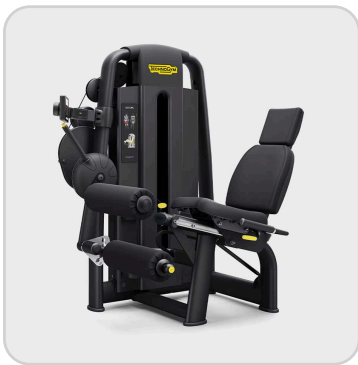
Возвратите вес в его начальное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы передней поверхности бедра.

Наименование

Сгибание голени сидя. Тренажёр грузоблочный



Безопасное использование

Не превышайте ограничения тренажера по весу.

Если возможно, установите упоры безопасности на соответствующую высоту.

Если возможно, отрегулируйте подушки сиденья, ног и ступней, диапазона движения или любого другого типа механизмов в удобное стартовое положение. Убедитесь, что механизм регулировки полностью задействован, чтобы предотвратить непреднамеренное движение и избежать травм.

Сядьте на скамью и примите положение, необходимое для упражнения.

Выполняйте упражнения с таким весом, который не превышает того, что вы можете безопасно поднять и контролировать.

Выполните движение контролируемо.

Верните вес в исходное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы задней поверхности бедра.

Наименование

Сгибание ног лёжа. Тренажёр Грузоблочный



Безопасное использование

Не превышайте ограничения тренажера по весу.

Если возможно, установите упоры безопасности на соответствующую высоту.

Если возможно, отрегулируйте подушки сиденья, ног и ступней, диапазона движения или любого другого типа механизмов в удобное стартовое положение. Убедитесь, что механизм регулировки полностью задействован, чтобы предотвратить непреднамеренное движение и избежать травм.

Сядьте на скамью и примите положение, необходимое для упражнения.

Выполняйте упражнения с таким весом, который не превышает того, что вы можете безопасно поднять и контролировать.

Выполните движение контролируемо.

Верните вес в исходное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы задней поверхности бедра, ягодицы.

Наименование

Жим от груди. Тренажёр Грузоблочный



Безопасное использование

Не превышайте ограничения тренажера по весу.

Установите все имеющиеся регулировки на нужную высоту.

Установите все имеющиеся подушки сиденья, ножные подушки и подушки для ступней в удобное положение, а также отрегулируйте диапазон движения и все остальные параметры перед началом использования.

Чтобы приступить к упражнениям, сядьте на скамью и займите правильное положение.

Выполняйте упражнения с весом, который вы можете поднимать и контролировать без опасности для здоровья.

Контролируя вес, выполните упражнение.

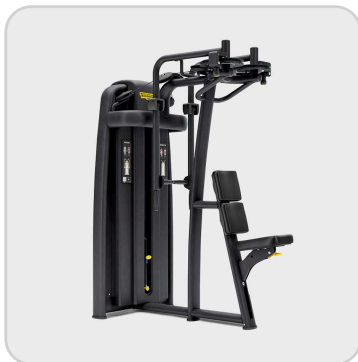
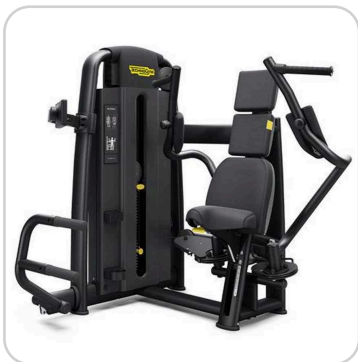
Возвратите вес в его начальное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы груди.

Наименование

Баттерфляй / задняя дельта. Тренажёр Грузоблочный



Безопасное использование

Не превышайте ограничения тренажера по весу.

Установите все имеющиеся регулировки на нужную высоту.

Установите все имеющиеся подушки сиденья, ножные подушки и подушки для ступней в удобное положение, а также отрегулируйте диапазон движения и все остальные параметры перед началом использования.

Чтобы приступить к упражнениям, сядьте на скамью и займите правильное положение.

Выполняйте упражнения с весом, который вы можете поднимать и контролировать без опасности для здоровья.

Контролируя вес, выполните упражнение.

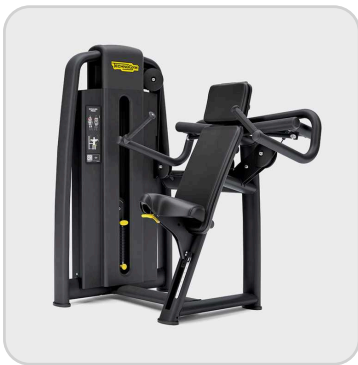
Возвратите вес в его начальное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы груди, задняя дельта.

Наименование

Жим от плеч. Тренажёр Грузоблочный



Безопасное использование

Не превышайте весовые ограничения тренировочного оборудования.

При наличии предохранительных ограничителей установите их на соответствующей высоте.

Установите все имеющиеся подушки сиденья, ножные подушки и подушки для ступней в удобное положение, а также отрегулируйте диапазон движения и все остальные параметры перед началом использования. Во избежание случайного перемещения и травм убедитесь в том, что механизм регулировки полностью зафиксирован.

Чтобы приступить к упражнениям, сядьте на скамью и займите правильное положение.

Во время занятия не превышайте вес, который вы можете безопасно поднять и контролировать.

Совершая контролируемые движения, выполните упражнение.

Верните отягощение в исходное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы плеч.

Наименование

Гребная тяга. Тренажёр Грузоблочный



Безопасное использование

Не превышайте весовые ограничения тренировочного оборудования.

При наличии предохранительных ограничителей установите их на соответствующей высоте.

Установите все имеющиеся подушки сиденья, ножные подушки и подушки для ступней в удобное положение, а также отрегулируйте диапазон движения и все остальные параметры перед началом использования. Во избежание случайного перемещения и травм убедитесь в том, что механизм регулировки полностью зафиксирован.

Чтобы приступить к упражнениям, сядьте на скамью и займите правильное положение.

Во время занятия не превышайте вес, который вы можете безопасно поднять и контролировать.

Совершая контролируемые движения, выполните упражнение.

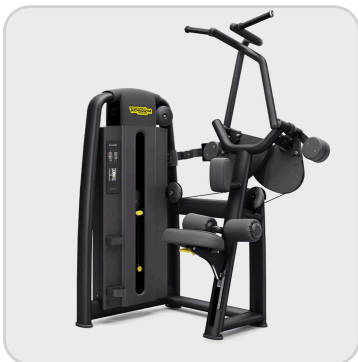
Верните отягощение в исходное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы спины.

Наименование

Верхняя тяга. Тренажёр Грузоблочный



Безопасное использование

Не превышайте весовые ограничения тренировочного оборудования.

При наличии предохранительных ограничителей установите их на соответствующей высоте.

Установите все имеющиеся подушки сиденья, ножные подушки и подушки для ступней в удобное положение, а также отрегулируйте диапазон движения и все остальные параметры перед началом использования. Во избежание случайного перемещения и травм убедитесь в том, что механизм регулировки полностью зафиксирован.

Чтобы приступить к упражнениям, сядьте на скамью и займите правильное положение.

Во время занятия не превышайте вес, который вы можете безопасно поднять и контролировать.

Совершая контролируемые движения, выполните упражнение.

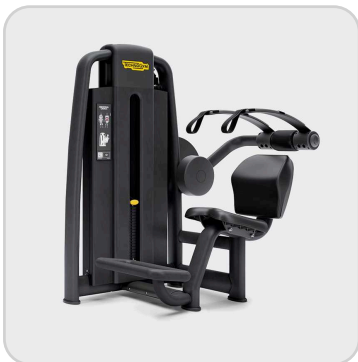
Верните отягощение в исходное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы спины.

Наименование

Пресс-машина. Тренажёр Грузоблочный



Безопасное использование

Не превышайте весовые ограничения тренировочного оборудования.

При наличии предохранительных ограничителей установите их на соответствующей высоте.

Установите все имеющиеся подушки сиденья, ножные подушки и подушки для ступней в удобное положение, а также отрегулируйте диапазон движения и все остальные параметры перед началом использования. Во избежание случайного перемещения и травм убедитесь в том, что механизм регулировки полностью зафиксирован.

Чтобы приступить к упражнениям, сядьте на скамью и займите правильное положение.

Во время занятия не превышайте вес, который вы можете безопасно поднять и контролировать.

Совершая контролируемые движения, выполните упражнение.

Верните отягощение в исходное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы пресса.

Наименование

Дельта-машина. Тренажёр Грузоблочный



Безопасное использование

Не превышайте весовые ограничения тренировочного оборудования.

При наличии предохранительных ограничителей установите их на соответствующей высоте.

Установите все имеющиеся подушки сиденья, ножные подушки и подушки для ступней в удобное положение, а также отрегулируйте диапазон движения и все остальные параметры перед началом использования. Во избежание случайного перемещения и травм убедитесь в том, что механизм регулировки полностью зафиксирован.

Чтобы приступить к упражнениям, сядьте на скамью и займите правильное положение.

Во время занятия не превышайте вес, который вы можете безопасно поднять и контролировать.

Совершая контролируемые движения, выполните упражнение.

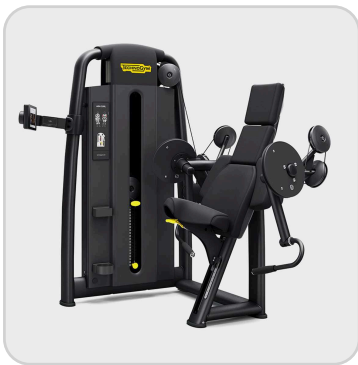
Верните отягощение в исходное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы плеч.

Наименование

Бицепс сидя. Тренажёр Грузоблочный



Безопасное использование

Не превышайте ограничения тренажера по весу.

Если возможно, установите упоры безопасности на соответствующую высоту.

Если возможно, отрегулируйте подушки сиденья, ног и ступней, диапазона движения или любого другого типа механизмов в удобное стартовое положение. Убедитесь, что механизм регулировки полностью задействован, чтобы предотвратить непреднамеренное движение и избежать травм.

Сядьте на скамью и примите положение, необходимое для упражнения.

Выполняйте упражнения с таким весом, который не превышает того, что вы можете безопасно поднять и контролировать.

Выполните движение контролируемо.

Верните вес в исходное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы рук (бицепс).

Наименование

Отжимания сидя. Тренажёр Грузоблочный



Безопасное использование

Не превышайте ограничения тренажера по весу.

Если возможно, отрегулируйте подушки сиденья в удобное стартовое положение.

Сядьте на скамью и примите положение, необходимое для упражнения.

Выполняйте упражнения с таким весом, который не превышает того, что вы можете безопасно поднять и контролировать.

Выполните движение контролируемо.

Верните вес в исходное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы рук (трицепс).

Наименование

Разгибание спины. Тренажёр Грузоблочный



Безопасное использование

Не превышайте пределы веса тренажера.

Если возможно, отрегулируйте подушки сиденья, ног и ступней, диапазона движения или любого другого типа механизмов в удобное стартовое положение.

Разместитесь на скамье и примите положение, необходимое для упражнения.

Выполняйте упражнения с таким весом, который не превышает того, что вы можете безопасно поднять и контролировать.

Выполните движение контролируемо.

Верните вес в исходное положение.

Назначение тренажёра

Прямые мышцы спины.

Наименование

Бицепс сидя. Тренажёр Грузоблочный



Безопасное использование

Не превышайте пределы веса тренажера.

Если возможно, отрегулируйте подушки сиденья, диапазона движения или любого другого типа механизмов в удобное стартовое положение.

Сядьте на скамью и примите положение, необходимое для упражнения.

Выполняйте упражнения с таким весом, который не превышает того, что вы можете безопасно поднять и контролировать.

Выполните движение контролируемо.

Верните вес в исходное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы рук (бицепс).

Наименование

Разгибание рук. Тренажёр Грузоблочный



Безопасное использование

Не превышайте пределы веса тренажера.

Если возможно, отрегулируйте подушки сиденья, диапазона движения или любого другого типа механизмов в удобное стартовое положение.

Сядьте на скамью и примите положение, необходимое для упражнения.

Выполняйте упражнения с таким весом, который не превышает того, что вы можете безопасно поднять и контролировать.

Выполните движение контролируемо.

Верните вес в исходное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы рук (трицепс).

Наименование

Ягодичные стоя. Тренажёр Грузоблочный



Безопасное использование

Не превышайте пределы веса тренажера.

Если возможно, отрегулируйте подушки сиденья, ног и ступней, диапазона движения или любого другого типа механизмов в удобное стартовое положение.

Выполняйте упражнения с таким весом, который не превышает того, что вы можете безопасно поднять и контролировать.

Выполните движение контролируемо.

Верните вес в исходное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы ягодиц.

Наименование

Баттерфляй. Тренажёр Грузоблочный



Безопасное использование

Не превышайте пределы веса тренажера.

Установите все имеющиеся регулировки на нужную высоту.

Установите все имеющиеся подушки сиденья, ножные подушки и подушки для ступней в удобное положение, а также отрегулируйте диапазон движения и все остальные параметры перед началом использования. Чтобы предотвратить расшатывание частей тренажера и избежать травм, убедитесь, что регулировочный механизм полностью закреплен.

Чтобы приступить к упражнениям, сядьте на скамью и займите правильное положение.

Выполняйте упражнения с весом, который вы можете поднимать и контролировать без опасности для здоровья.

Контролируя вес, выполните упражнение.

Возвратите вес в его начальное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы груди.

Наименование

Гребная тяга. Тренажёр Грузоблочный



Безопасное использование

Не превышайте ограничения тренажера по весу.

Установите все имеющиеся регулировки на нужную высоту.

Установите все имеющиеся подушки сиденья, ножные подушки и подушки для ступней в удобное положение, а также отрегулируйте диапазон движения и все остальные параметры перед началом использования. Чтобы предотвратить расшатывание частей тренажера и избежать травм, убедитесь, что регулировочный механизм полностью закреплен.

Чтобы приступить к упражнениям, сядьте на скамью и займите правильное положение.

Выполняйте упражнения с весом, который вы можете поднимать и контролировать без опасности для здоровья.

Контролируя вес, выполните упражнение.

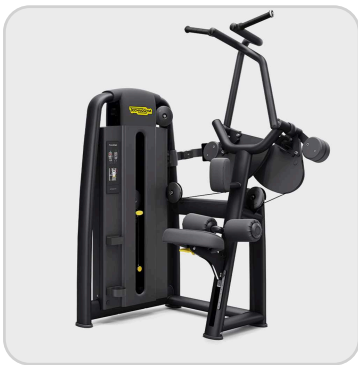
Возвратите вес в его начальное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы спины и рук.

Наименование

Гребная тяга. Тренажёр Грузоблочный



Безопасное использование

Не превышайте ограничения тренажера по весу.

Установите все имеющиеся регулировки на нужную высоту.

Установите все имеющиеся подушки сиденья, ножные подушки и подушки для ступней в удобное положение, а также отрегулируйте диапазон движения и все остальные параметры перед началом использования. Чтобы предотвратить расшатывание частей тренажера и избежать травм, убедитесь, что регулировочный механизм полностью закреплен.

Чтобы приступить к упражнениям, сядьте на скамью и займите правильное положение.

Выполняйте упражнения с весом, который вы можете поднимать и контролировать без опасности для здоровья.

Контролируя вес, выполните упражнение.

Возвратите вес в его начальное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы спины и рук.

Наименование

Машина Смита. Тренажёр, нагружаемый дисками



Безопасное использование

Не превышайте пределы веса тренажера.

Если возможно, установите упоры безопасности на соответствующую высоту.

Примите положение, необходимое для упражнения.

Выполняйте упражнения с таким весом, который не превышает того, что вы можете безопасно поднять и контролировать.

Выполните движение контролируемо.

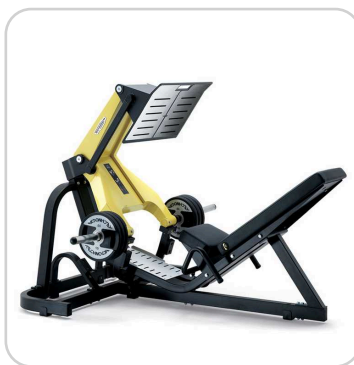
Верните вес в исходное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы ног, спины, рук и плеч.

Наименование

Жим ногами (наклонный). Тренажёр, нагружаемый дисками



Безопасное использование

Не превышайте пределы веса тренажера.

Если возможно, установите упоры безопасности на соответствующую высоту.

Если возможно, отрегулируйте подушки сиденья, ног и ступней, диапазона движения или любого другого типа механизмов в удобное стартовое положение. Убедитесь, что механизм регулировки полностью задействован, чтобы предотвратить непреднамеренное движение и избежать травм.

Лягте на скамью и примите положение, необходимое для упражнения.

Выполняйте упражнения с таким весом, который не превышает того, что вы можете безопасно поднять и контролировать.

Выполните движение контролируемо.

Верните вес в исходное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы ног и ягодиц.

Наименование

Ягодичный мост. Тренажёр, нагружаемый дисками



Безопасное использование

Не превышайте пределы веса тренажера.

Разместитесь на скамье и примите положение, необходимое для упражнения.

Выполняйте упражнения с таким весом, который не превышает того, что вы можете безопасно поднять и контролировать.

Выполните движение контролируемо.

Верните вес в исходное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы ягодиц.

Наименование

Жим от плеч (независимые рычаги). Тренажёр, нагружаемый дисками



Безопасное использование

Не превышайте пределы веса тренажера.

Если возможно, отрегулируйте подушки сиденья в удобное стартовое положение.

Сядьте на скамью и примите положение, необходимое для упражнения.

Выполняйте упражнения с таким весом, который не превышает того, что вы можете безопасно поднять и контролировать.

Выполните движение контролируемо.

Верните вес в исходное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы плеч.

Наименование

Верхняя тяга. Тренажёр, нагружаемый дисками



Безопасное использование

Не превышайте пределы веса тренажера.

Если возможно, отрегулируйте подушки сиденья, ног и ступней, диапазона движения или любого другого типа механизмов в удобное стартовое положение. Убедитесь, что механизм регулировки полностью задействован, чтобы предотвратить непреднамеренное движение и избежать травм.

Сядьте на скамью и примите положение, необходимое для упражнения.

Выполняйте упражнения с таким весом, который не превышает того, что вы можете безопасно поднять и контролировать.

Выполните движение контролируемо.

Верните вес в исходное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы спины, мышцы рук (бицепс).

Наименование

Гребная тяга (независимые рычаги). Тренажёр, нагружаемый дисками



Безопасное использование

Не превышайте пределы веса тренажера.

Если возможно, отрегулируйте подушки сиденья, ног и ступней, диапазона движения или любого другого типа механизмов в удобное стартовое положение. Убедитесь, что механизм регулировки полностью задействован, чтобы предотвратить непреднамеренное движение и избежать травм.

Сядьте на скамью и примите положение, необходимое для упражнения.

Выполняйте упражнения с таким весом, который не превышает того, что вы можете безопасно поднять и контролировать.

Выполните движение контролируемо.

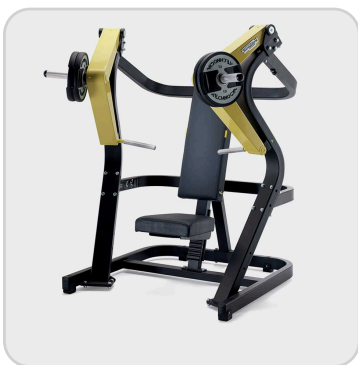
Верните вес в исходное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы спины, мышцы рук (бицепс).

Наименование

Жим от груди (независимые рычаги). Тренажёр, нагружаемый дисками



Безопасное использование

Не превышайте пределы веса тренажера.

Если возможно, отрегулируйте подушки сиденья, ног и ступней, диапазона движения или любого другого типа механизмов в удобное стартовое положение. Убедитесь, что механизм регулировки полностью задействован, чтобы предотвратить непреднамеренное движение и избежать травм.

Сядьте на скамью и примите положение, необходимое для упражнения.

Выполняйте упражнения с таким весом, который не превышает того, что вы можете безопасно поднять и контролировать.

Выполните движение контролируемо.

Верните вес в исходное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы груди, мышцы рук (трицепс).

Наименование

Жим лежа от груди (независимые рычаги). Тренажёр, нагружаемый дисками



Безопасное использование

Не превышайте пределы веса тренажера.

Сядьте на скамью и примите положение, необходимое для упражнения.

Выполняйте упражнения с таким весом, который не превышает того, что вы можете безопасно поднять и контролировать.

Выполните движение контролируемо.

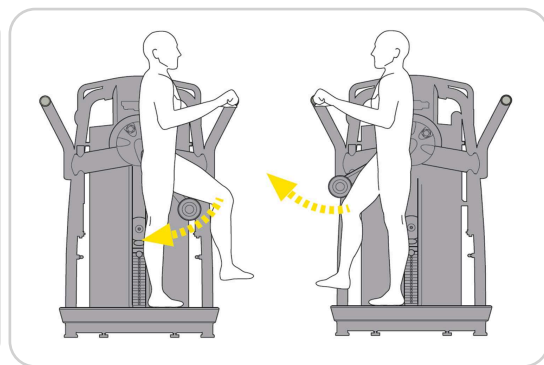
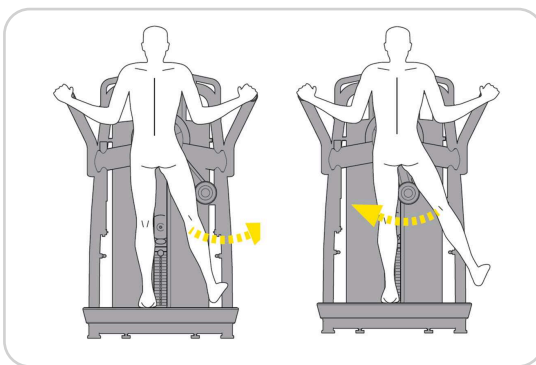
Верните вес в исходное положение.

Назначение тренажёра

Мышцы груди, мышцы рук (трицепс).

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.

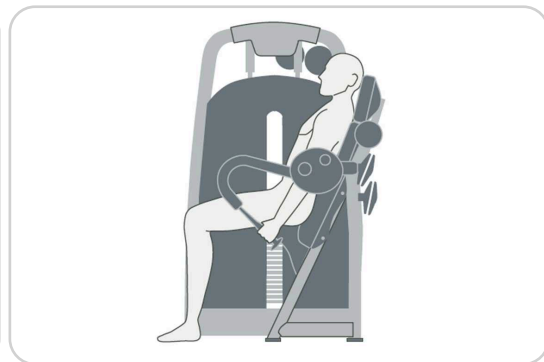
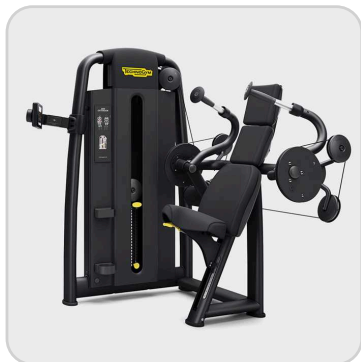
Повторите упражнение для другой ноги.

Назначение тренажера

Мышцы ног, ягодичные мышцы

Наименование

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 обопритесь спиной.

Возьмитесь за ручки и вытяните руки.

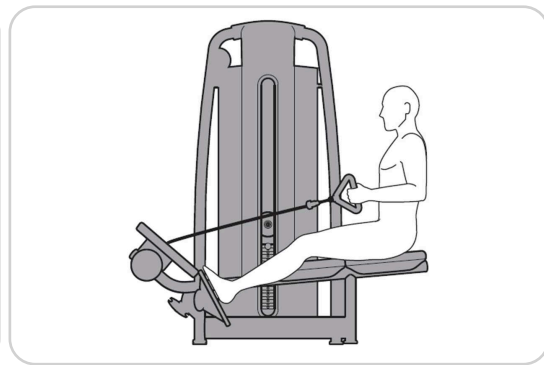
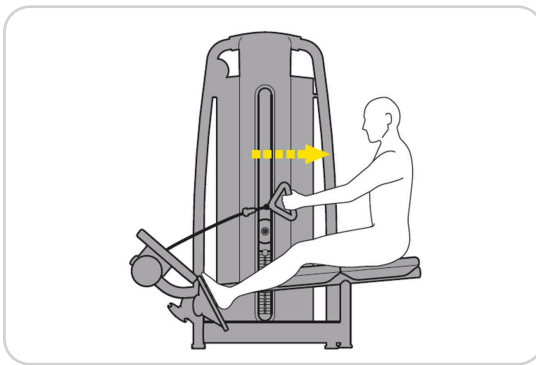
По окончании упражнения доведите весовой стек до исходного положения.

Назначение тренажера

Мышцы рук

Наименование

Горизонтальная тяга (PULLEY MACHINE 900)



Безопасное использование

Сядьте на скамью.

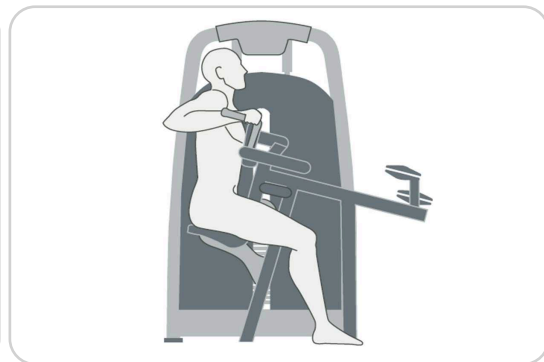
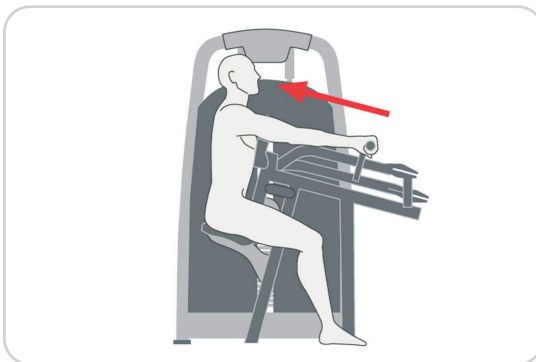
Установите вес с помощью штекера.

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

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

Вернитесь в исходное положение.

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 встать.

Выберите нагрузку с помощью штекера.

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

Сгибайте руки, следя затем, 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.

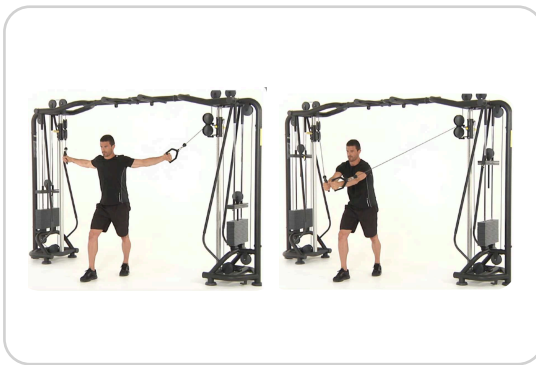
Берясь за ручки с внутренней или наружной стороны, Вы позволяете Вашим движениям описывать, соответственно, более сходящиеся или более расходящиеся траектории.

По окончании упражнения доведите весовой стек до исходного положения.

Назначение тренажера

Мышцы спины

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.

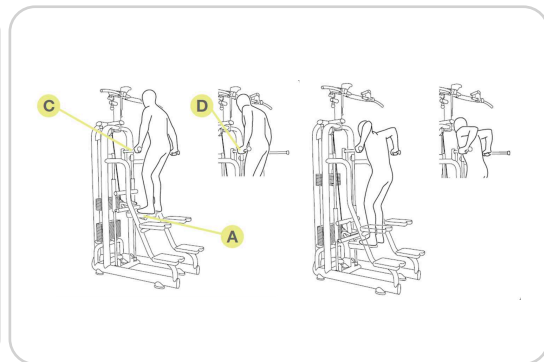
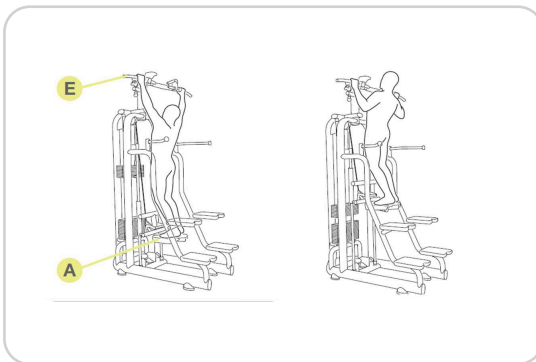
Постоянно контролируйте скорость движения; скорость возврата должна быть медленнее скорости выхода. На этапе возврата стек не должен полностью возвращаться в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы груди

Наименование

Гравитрон (KNEELING EASY CHIN DIP)



Безопасное использование

Подтягивания

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

Встаньте на платформу и возьмитесь за стандартные ручки.

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

Во время выполнения упражнения следите затем, 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.

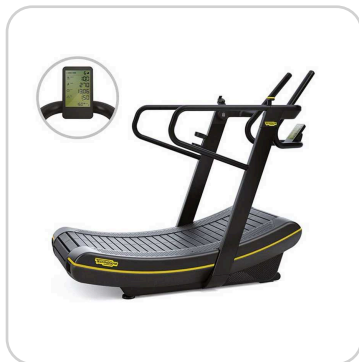
Во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы не сгибать спину.

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 бег, 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 находиться к центральной ручке, тем выше скорость полотна дорожки, а чем ближе находиться к задней части, тем медленнее скорость полотна.

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

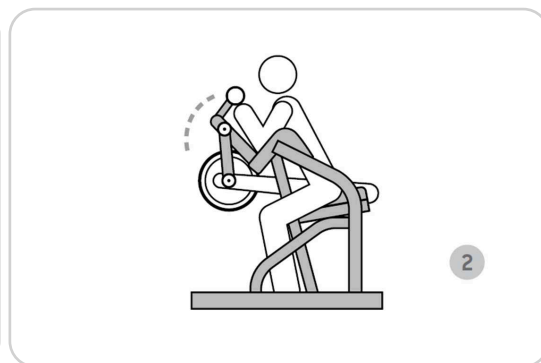
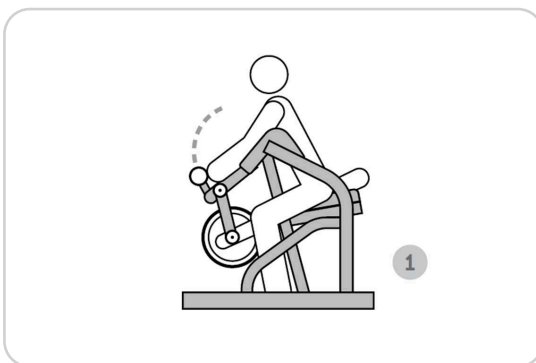
Для схода по окончании упражнения захватите боковые поручни и, поддерживаясь, поставьте ступни ног на подставку и сойдите. Во время упражнения постепенно отрегулируйте тормоз. Беговая дорожка неприводная, она движется свободно, по этой причине необходимо держаться за боковые поручни во время подъема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

Назначение тренажера

Кардио

Наименование

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 сгибание предплечья.

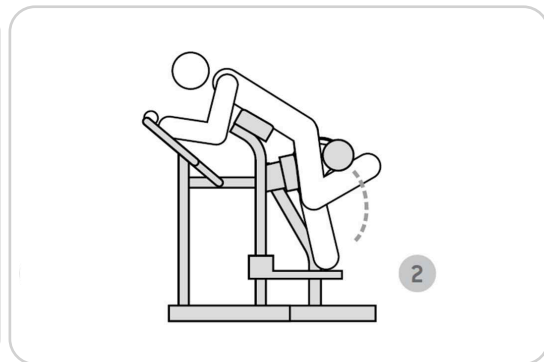
Вернитесь плавно в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы рук

Наименование

Сгибание голени стоя (STANDING LEG CURL)



Безопасное использование

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

Совершите движение сгибание голени до полного поднятия валика.

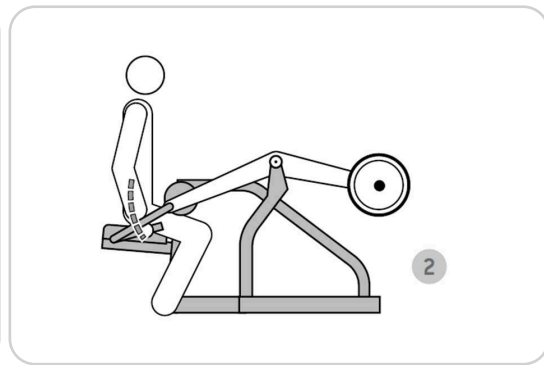
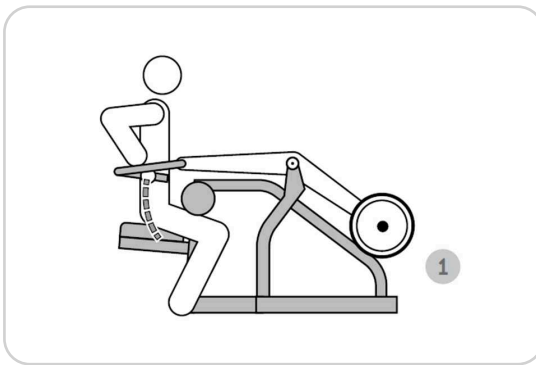
Постоянно контролируйте скорость движения, при выполнении возвратного движения рекомендуется меньшая скорость, чем при движении в прямом направлении.

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Отжимания в тренажере (PURE SEATED DIP)



Безопасное использование

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

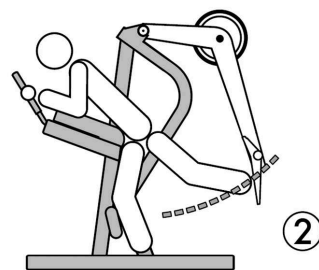
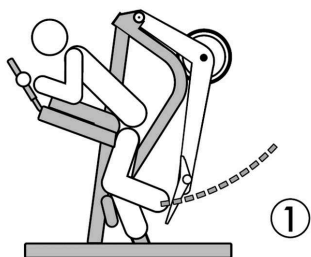
Совершите движение разгибание предплечья до полного выпрямления в локтевом суставе, но не блокируя его. Вернитесь в исходное положение.

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 платформе.

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

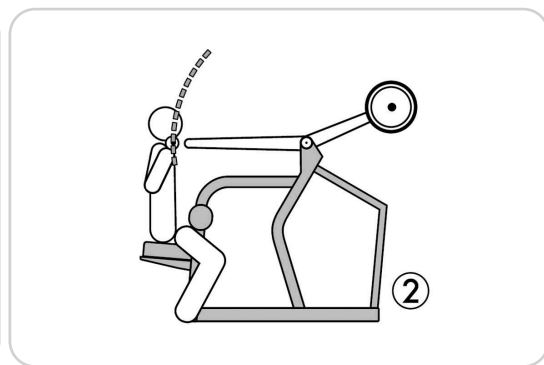
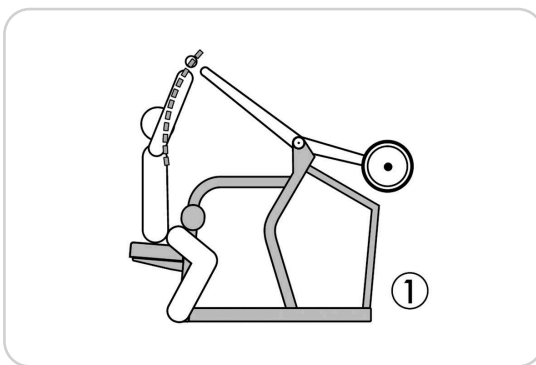
Вернитесь в исходное положение.

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.

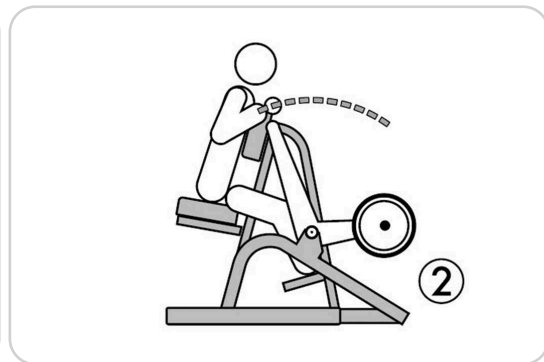
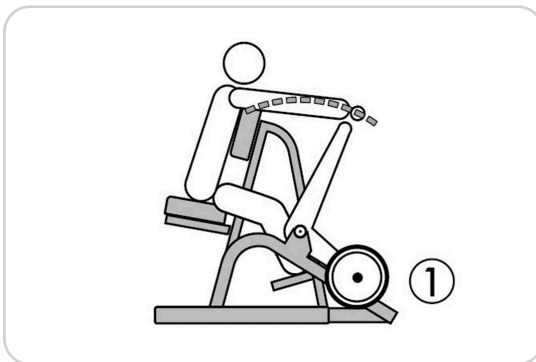
Вернитесь в исходное положение.

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

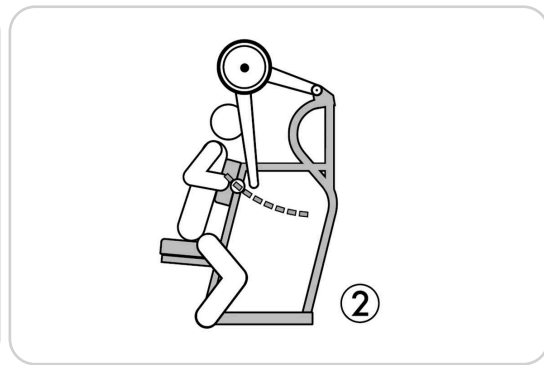
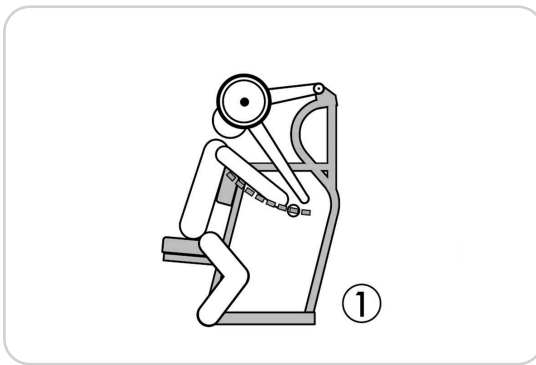
Вернитесь в исходное положение.

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

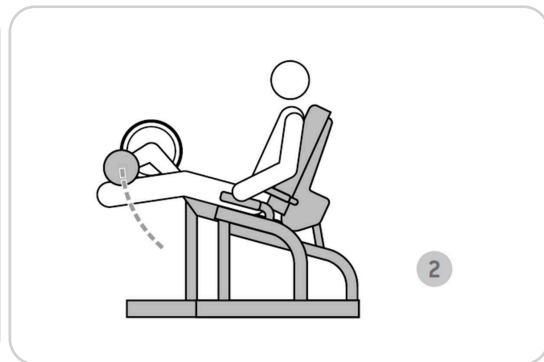
Вернитесь в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы спины

Наименование

Разгибание голени (PURE LEG EXTENSION)



Безопасное использование

Сядьте на тренажер.

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

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

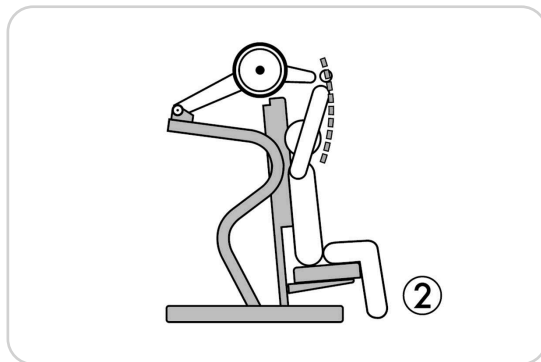
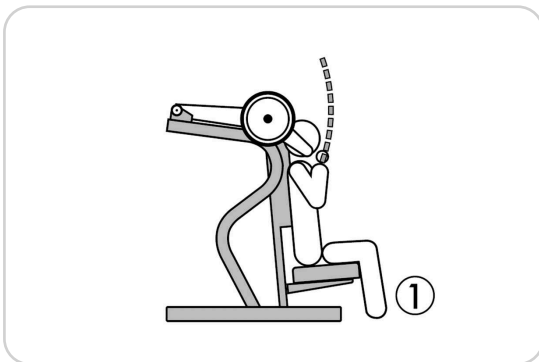
Вернитесь в исходное положение

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Жим в тренажере над головой (PURE SHOULDER PRESS)



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.

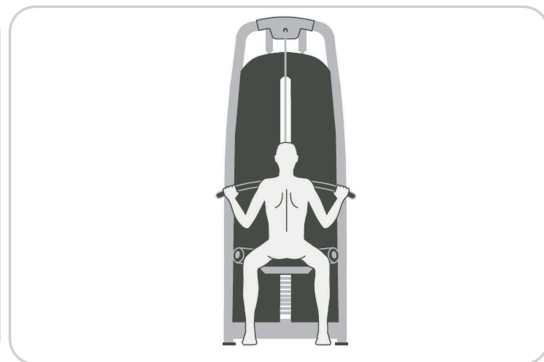
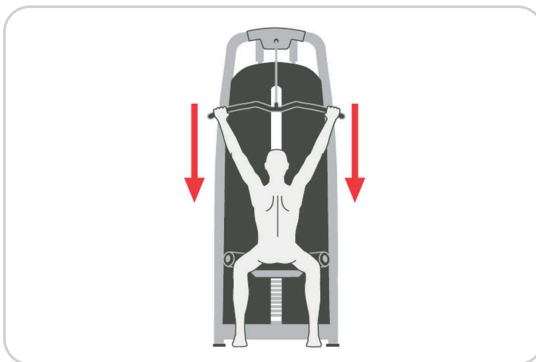
Вернитесь в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы рук, дельтовидные мышцы

Наименование

Вертикальная тяга (Lat Machin)



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.

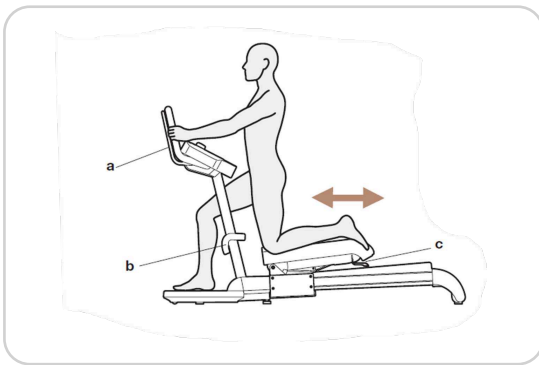
По окончании упражнения доведите весовой стек до исходного положения.

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 характеризующее 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.

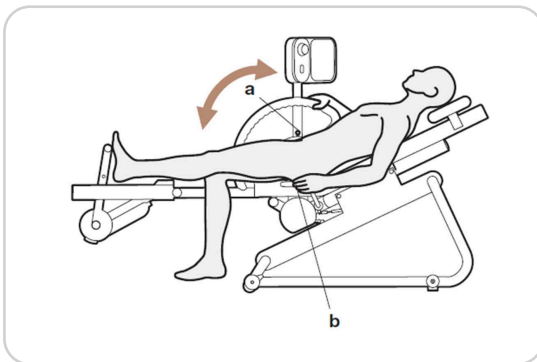
Чтобы сконцентрировать растягивающее усилие на четырехглавой мышце, измените угол наклона колена. Потяните за рычаг расположенный под подушкой, чтобы поднять ее. , позиция 1 подушка в горизонтальном положении, угол 0° позиция 2 подушка находится под углом 20° позиция 3 подушка находится под углом 45°

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.

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.

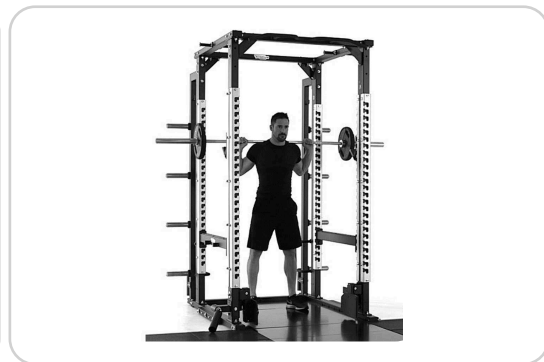
По окончании упражнения всегда возвращайте каретку в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Полустойка



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 спина ровная.

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

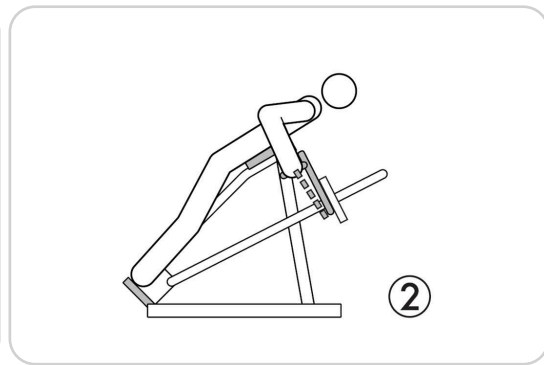
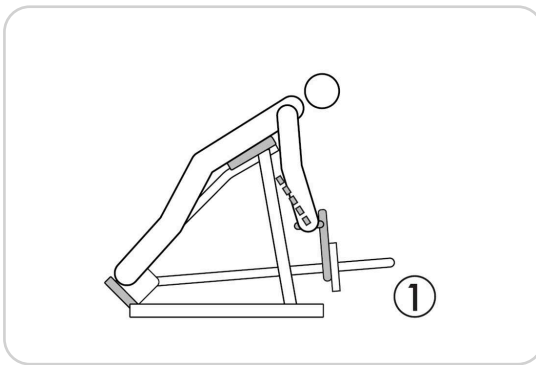
Для собственной безопасности рекомендовано выполнять упражнение с напарником.

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. Спина ровная, не округляйте ее.

Выполните движение сгибание плеча.

Вернитесь в исходное положение.

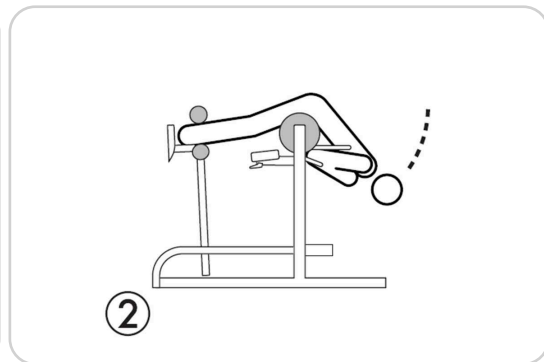
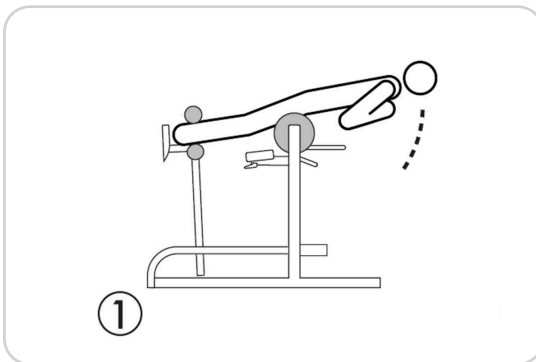
Установите штангу на фиксатор и только после этого встаньте с тренажера.

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.

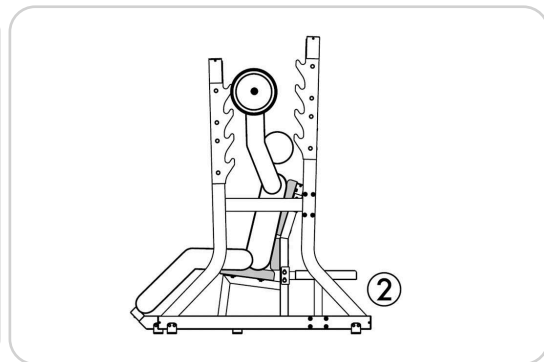
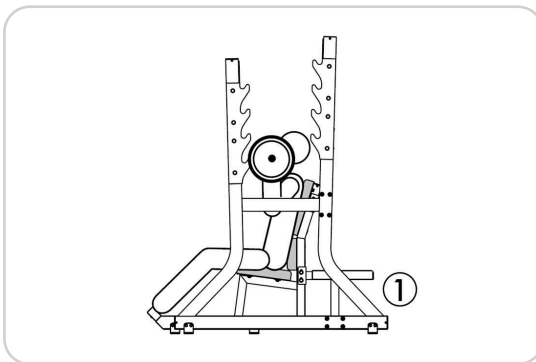
На выдохе, поднимитесь вверх, напрягая ноги и ягодичные мышцы, до параллели с полом.

Назначение тренажера

Мышцы спины

Наименование

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.

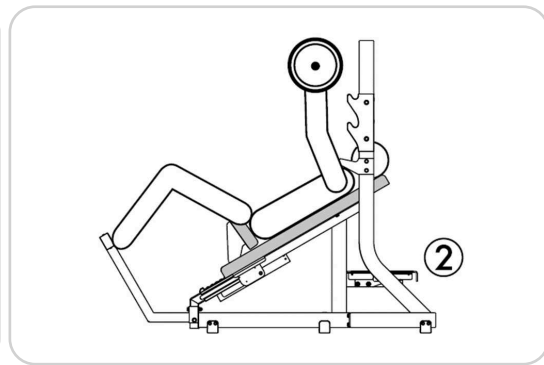
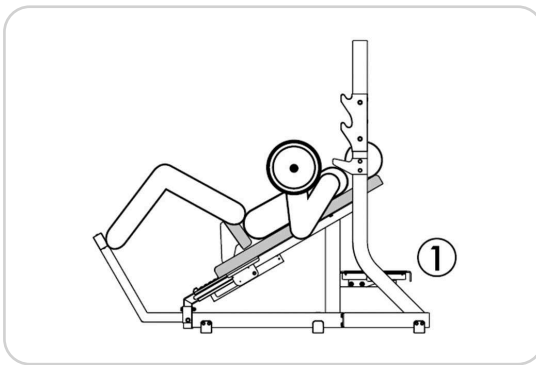
Для собственной безопасности рекомендовано выполнять упражнение с напарником.

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.

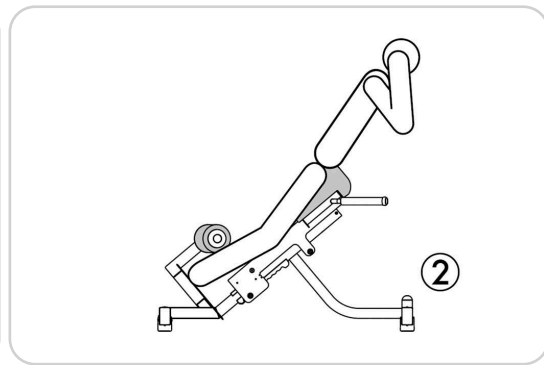
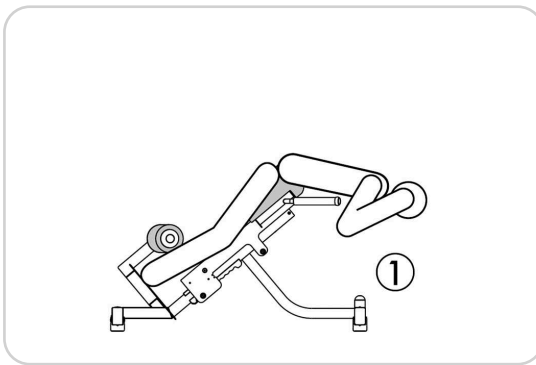
Для собственной безопасности выполняйте упражнение с напарником

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.

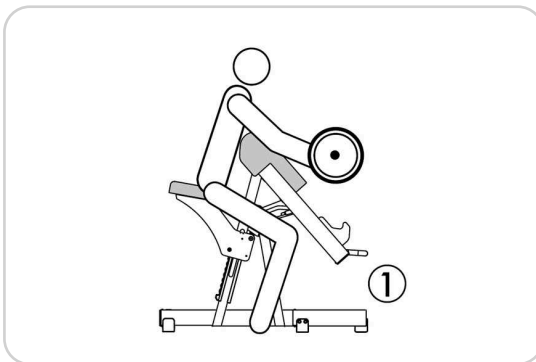
Выполняйте движение с ровной спиной

Назначение тренажера

Мышцы спины

Наименование

Парта Скотта



Безопасное использование

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 сгибание предплечья.

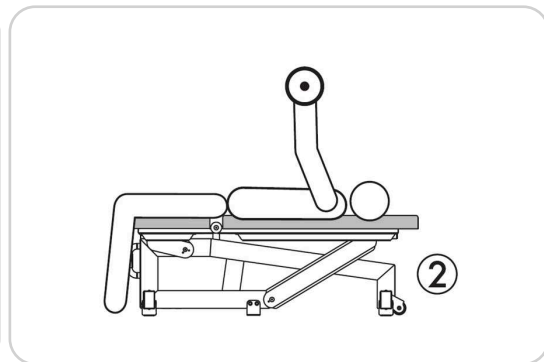
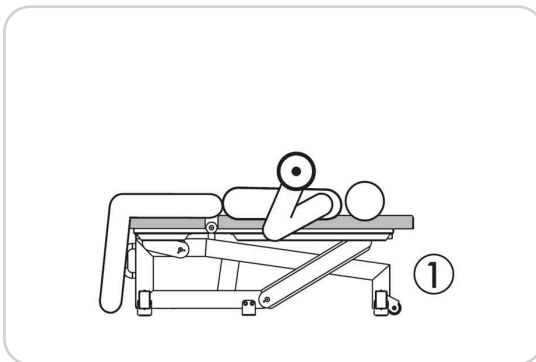
Вернитесь плавно в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы рук

Наименование

Регулируемая лавка



Безопасное использование

С помощью ручки-фиксатора приведите высоту спинки лавки в горизонтальное положение, который расположен на задней части спинки. 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.

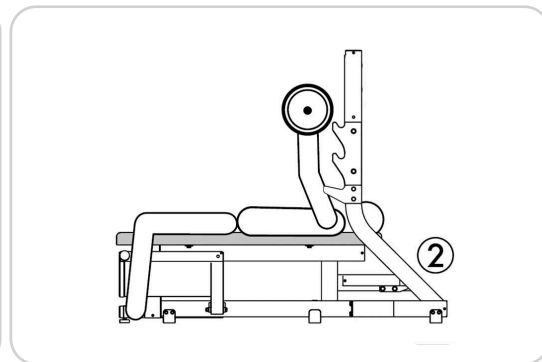
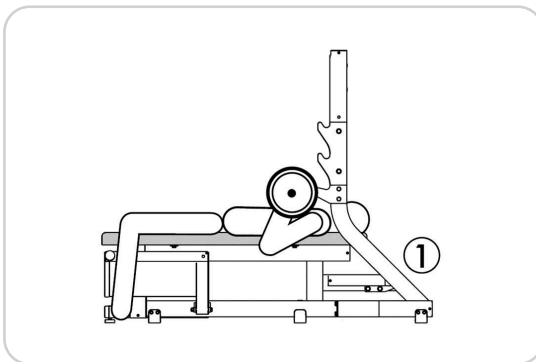
Выполните плавно движение сгибание плеча и вернитесь в исходное положение.

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.

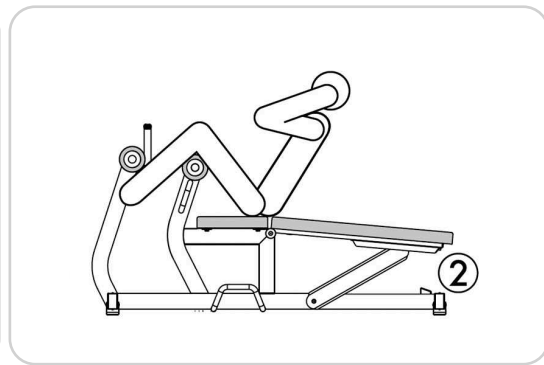
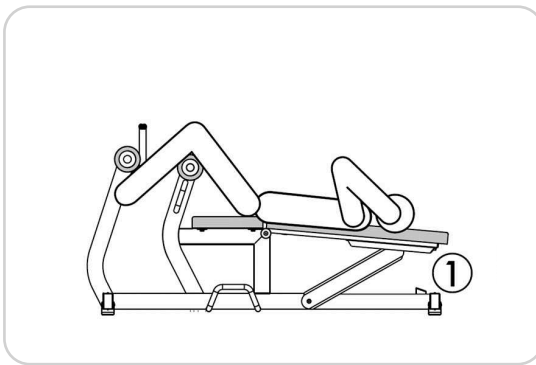
Для собственной безопасности выполняйте упражнение с напарником.

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.

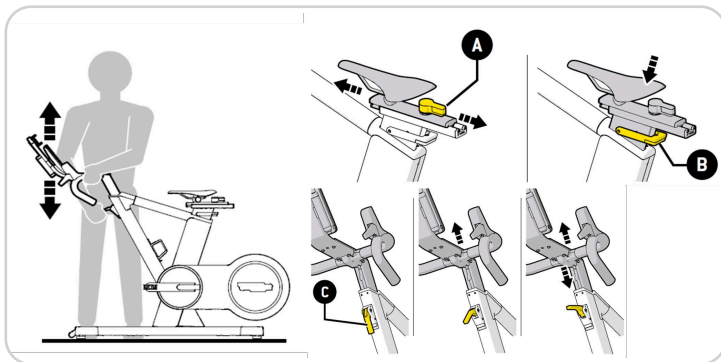
Выполните движение сгибание туловища. Движение совершайте плавное без рывков.

Назначение тренажера

Мышцы живота

Наименование

Скилбайк



Безопасное использование

Регулировка тренажера перед использованием

Для регулировки седла в горизонтальном направлении используйте рычаг регулирования (А).

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

Чтобы опустить седло, воспользуйтесь рычагом (В).

Для регулировки руля воспользуйтесь рычагом регулирования (С).

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 обопритесь руками о концы руля; руки должны быть слегка согнутыми. Избегайте боковых колебаний. Удерживайте стопу ровно по оси, чтобы она не терлась о покрытие 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

Двойная станция (DUB)



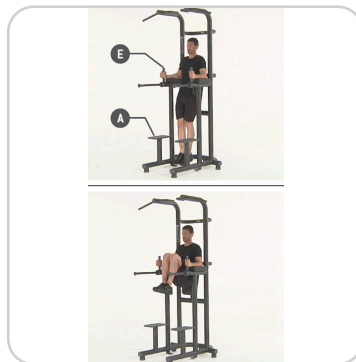
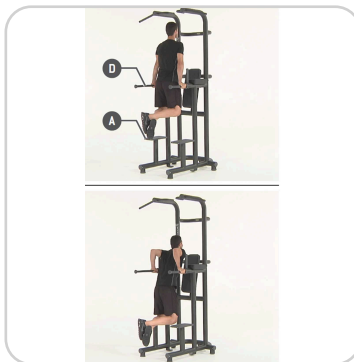
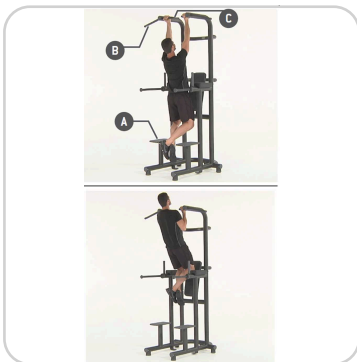
Безопасное использование

С помощью штекера установите вес на стеке.

Расположите высоту ручек с двух сторон потянув ручку-фиксаторна себя и с небольшим усилием толкайте вверх/вниз.

Наименование

Турник, брусья, пресс



Безопасное использование

Подтягивания узким хватом. Поднимитесь 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. Поднимитесь 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. Поднимитесь по лестнице. Упритесь спиной в спинку. Руками держитесь за ручки упираясь локтевым суставом в подушки. В упоре, совершите сгибание бедра обеими ногами.

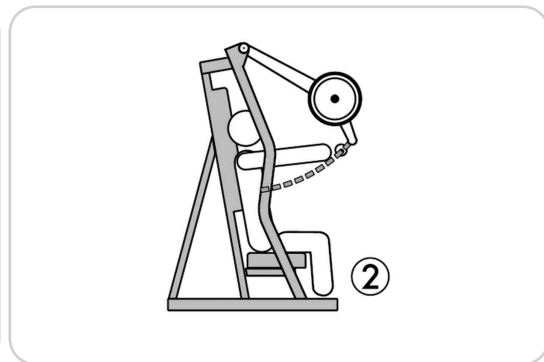
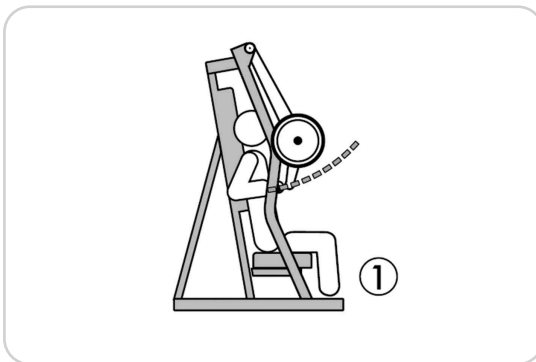
Вернитесь в исходное положение.

Назначение тренажера

1. Мышцы спины, рук
2. Мышцы рук, груди
3. 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 (power squad)



Безопасное использование

Встаньте на платформу. Плечи установите под подушки. Спинай 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