

Упражнение для укрепления мышц пресса среднего уровня сложности

- Расположите тренажер на полу перед собой и примите упор лежа
- Возьмитесь за рукоятки обеими руками
- Прокатывайте тренажер по полу от себя и к себе, при этом не скругляя и не прогибая спину

Упражнение для укрепления мышц пресса высокого уровня сложности

- Расположите тренажер на полу перед собой и поместите ноги на поверхности выше уровня пола
- Возьмитесь за рукоятки обеими руками
- Прокатывайте тренажер по полу от себя и к себе, при этом не скругляя и не прогибая спину

ТРЕНАЖЕР 5**Используемые детали:**

- Колеса
- Рукоятки

**Сборка тренажера**

- Извлеките металлические кольца с фиксаторами из рукояток
- Положите колеса таким образом, чтобы широкая пластиковая рейка с пазом была направлена вверх
- Установите рукоятку строго перпендикулярно колесу в расширяющуюся часть паза
- Продвигайте рукоятку по пазу до упора, при этом отверстие для кольца с фиксатором в рукоятке должно совпасть с отверстием в рейке колеса
- Установите кольцо с фиксатором в сопоставленные отверстия – упор для отжиманий готов
- Аналогичным образом соедините второй комплект из рукоятки и колеса

УПРАЖНЕНИЯ:**Упражнения для укрепления спины и мышц плечевого пояса**

- Установите упоры для отжиманий на ровную поверхность таким образом, чтобы их рукоятки образовывали прямую линию
- Примите упор лежа, обхватив ладонями рукоятки
- Начните отжимания, разводя локти в стороны

Упражнения для укрепления мышц груди

- Установите упоры для отжиманий на ровную поверхность таким образом, чтобы их рукоятки находились на одном уровне и были параллельны друг другу
- Примите упор лежа, обхватив ладонями рукоятки
- Начните отжимания, отводя локти назад параллельно корпусу

Упражнения для укрепления трицепсов (обратные отжимания)

- Установите упоры для отжиманий на ровную, устойчивую твердую поверхность, находящуюся выше уровня пола
- Расположитесь спиной к упорам и обхватите ладонями рукоятки
- Опускайте корпус вниз перпендикулярно полу, согбая руки в локтях

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ:

При необходимости протрите составные части тренажера влажной, мягкой тканью

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Цвет: черный, синий

Максимальная нагрузка: 100 кг

Сопротивление каждого эспандера: 8,2 кг.

Материал: АБС-пластик, полипропилен, поливинилхлорид, нержавеющая сталь, полизэстер

Комплектация: эспандер с карабинами - 5 шт., ручка - 2 шт., вал с обрезиненными рукоятками- 1 шт., колесо - 2 шт., упор для ног - 1 шт., крепление для двери - 1 шт.

ТРЕНАЖЕР МОДУЛЬНЫЙ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ «МАСКЛ КОМПЛЕКС»

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Представьте, что все основные тренажеры из спортзала могут уместиться на полке в шкафу, под кроватью или в рюкзаке. Похоже на сказку! Но с «МАСКЛ КОМПЛЕКС» – это реальность. С его помощью Вы сможете выполнять весь спектр упражнений, не посещая дорогие фитнес-центры. Благодаря модульному многофункциональному тренажёру Вы сможете проводить комплексные тренировки, устанавливая при этом нагрузку, необходимую для Вашего уровня подготовки.

ПРЕИМУЩЕСТВА:

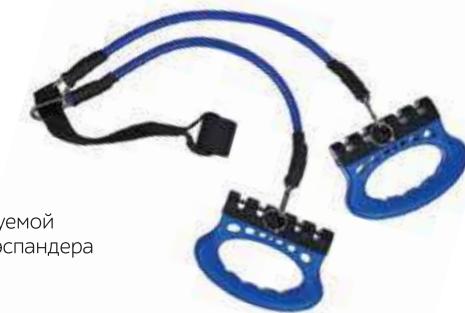
- Пять тренажеров в одном и бесчисленное количество упражнений с их использованием
- Легкий и компактный, поэтому Вы сможете взять его с собой в поездку
- Возможность подобрать необходимый уровень нагрузки
- Надежные и качественные материалы
- Быстрая и простая сборка

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:

- Храните в местах, недоступных для детей и животных
- Перед выполнением упражнений убедитесь, что все детали надежно закреплены

СОСТОИТ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ДЕТАЛЕЙ:

- Эспандеры (5 шт.)
- Колеса (2 шт.)
- Вал с обрезиненными рукоятками (1 шт.)
- Упор для ног (1 шт.)
- Рукоятки (2 шт.)
- Крепление на дверь (1 шт.)

**СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:****ТРЕНАЖЕР 1****Используемые детали:**

- Эспандеры
- Примечание: в зависимости от уровня требуемой нагрузки Вам понадобится два или четыре эспандера
- Рукоятки
 - Крепление на дверь

Сборка тренажера

- К каждой из рукояток при помощи карабинов присоедините один или два эспандера

Примечание: в случае использования одного эспандера на каждой рукоятке закрепляйте карабин на среднем креплении рукоятки. В случае использования двух эспандеров на каждой рукоятке закрепляйте карабины на крайних креплениях рукоятки.

- Закрепите свободные карабины эспандеров в петле крепления на дверь
- Выберите удобное для занятий пространство таким образом, чтобы Вы находились перед дверью, и дверь при этом открывалась наружу
- Установите крепление на дверь, расположив стропу между дверью и дверной коробкой на удобной для Вас высоте так, чтобы стопор крепления находился с наружной стороны, а петля с закрепленными на ней эспандерами – с внутренней

Упражнения:

Упражнение для укрепления мышц груди и рук

- Установите крепление над дверью
- Встаньте спиной к двери и возьмитесь за рукоятки
- Разведите руки в стороны, слегка согнув их в локтях
- Медленно сводите руки перед собой, при этом немножко опуская их к бедам, и разводите, возвращаясь в исходное положение.

Упражнение для укрепления мышц груди и плеч

- Установите крепление над дверью
- Встаньте спиной к двери и возьмитесь за рукоятки
- Разведите руки в стороны, согнув их в локтях, таким образом, чтобы плечи образовывали прямую линию, а предплечья были направлены вперед
- Выпрямляйте руки в локтях, одновременно вытягивая их перед собой, и возвращайтесь в исходное положение

Упражнение для укрепления мышц трицепсов

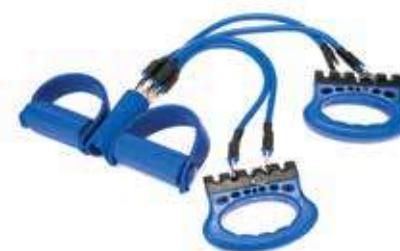
- Установите крепление под дверью
- Встаньте спиной к двери и возьмитесь за ручки прямым хватом
- Поднимите руки и заведите их за голову, согнув в локтях, таким образом, чтобы кисти рук расположились на уровне лопаток
- Выпрямляйте руки, поднимая их вверх

ТРЕНАЖЕР 2

Используемые детали:

- Эспандеры

Примечание: в зависимости от уровня требуемой нагрузки Вам понадобится два или четыре эспандера



Сборка тренажера

- К каждой из рукояток при помощи карабинов присоедините один или два эспандера

Примечание: в случае использования одного эспандера на каждой рукоятке закрепляйте карабин на среднем креплении рукоятки. В случае использования двух эспандеров на каждой рукоятке закрепляйте карабины на крайних креплениях рукоятки.

- Закрепите свободные карабины эспандеров на металлическом кольце, установленном на упоре для ног

Упражнения:

Упражнение для укрепления мышц плечевого пояса, спины и груди

- Сядьте на пол, поместите ступни в упор для ног
- Возьмите рукоятки тренажера
- Напрягая мышцы спины и стремясь свести лопатки вместе, подтягивайте руки к нижней части диафрагмы
- Медленно выпрямите руки в исходное положение

Упражнение для укрепления мышц поясницы, верхнего и среднего отделов брюшного пресса

- Сядьте на пол, поместите ступни в упор для ног
- Возьмите рукоятки
- Округлите позвоночник, напрягите мышцы пресса и медленно лягте, постепенно прижимая спину к полу
- Медленно вернитесь в исходное положение

Упражнение для укрепления мышц спины и плеч

- Встаньте, поместив ноги в упор для ног
- Возьмите рукоятки тренажера

- Медленно подтяните рукоятку к подбородку, разводя локти в стороны
- Медленно опустите руки в исходное положение

Упражнение для укрепления бицепсов

- Встаньте, поместив ноги в платформу тренажера
- Возьмите рукоятки тренажера
- Медленно подтяните рукоятку к подбородку, держа локти возле бедер
- Медленно опустите руки в исходное положение

ТРЕНАЖЕР 3

Используемые детали:

- Эспандеры

Примечание: в зависимости от уровня требуемой нагрузки

Вам понадобится два или четыре эспандера

- Рукоятки



Сборка тренажера

- Выберите требуемое количество эспандеров
- При помощи карабинов симметрично закрепите эспандеры на обеих рукоятках

Примечание: при использовании одного эспандера закрепляйте карабины на среднем креплении рукояток. При использовании двух эспандеров закрепляйте карабины на крайних креплениях рукояток. При использовании трех эспандеров закрепляйте карабины на среднем и крайних креплениях рукояток. При использовании четырех эспандеров закрепляйте карабин на всех креплениях рукоятки, кроме среднего.

Упражнения:

Упражнение для укрепления мышц плечевого пояса и груди

- Возьмите рукоятки тренажера, держа эспандер перед собой
- Слегка согните колени и локти
- Разводите руки в стороны и вновь сводите их перед собой

Упражнение для укрепления мышц плечевого пояса и груди

- Возьмите рукоятки тренажера, держа эспандер за спиной
- Слегка согните колени и локти
- Сводите руки перед собой и вновь разводите их в стороны

ТРЕНАЖЕР 4

Используемые детали:

- Колеса
- Вал с рукоятками



Сборка тренажера

- Снимите с вала одну из рукояток
- Установите на вал оба колеса
- Наденьте снятую рукоятку на вал и плотно зафиксируйте ее

Упражнения:

Упражнение для укрепления мышц пресса базового уровня сложности

- Встаньте на колени, расположив ступни под ягодицами, и установите тренажер перед собой на полу
- Возьмитесь за рукоятки обеими руками
- Прокатывайте тренажер по полу от себя и к себе, при этом не скручивая и не прогибая спину