

Стул-тренажер ФИТНЕС СТАНЦИЯ



Инструкция
по эксплуатации

Для того чтобы физические упражнения были эффективными и безопасными, необходимо правильно распределять нагрузку на тело, а также следить за тем, чтобы отсутствовало излишнее напряжение на кости и сухожилия. Стул-тренажер «ФИТНЕС СТАНЦИЯ» позволяет избежать нежелательных нагрузок и обеспечить качественный результат. С этим уникальным тренажером Вы с легкостью проведете комплексную тренировку всех групп мышц.



Преимущества:

- Прекрасно подходит как людям, недавно начавшим заниматься фитнесом, так и профессионалам
- Качественная поддержка спины
- Три уровня нагрузки
- Огромный перечень упражнений
- Компактный и удобный

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:

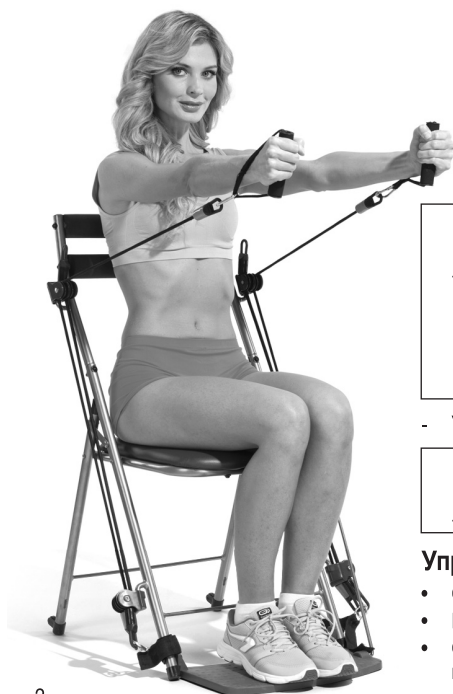


- Храните в местах, недоступных для детей и животных
- Перед началом использования убедитесь, что стул-тренажер установлен на ровной поверхности
- Перед началом использования убедитесь, что эспандеры надежно закреплены
- При начальном уровне подготовки не выполняйте более 12-15 повторений за один подход
- Всегда устанавливайте симметричную нагрузку

СОСТОИТ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ДЕТАЛЕЙ:

1. Раскладной стул-тренажер
2. Серые эспандеры
3. Черные эспандеры

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:



Подготовка к использованию

- Разложите стул-тренажер
- Установите необходимую нагрузку



Примечание:

- для минимального уровня нагрузки установите серые эспандеры;
- для среднего уровня нагрузки установите черные эспандеры;
- для максимального уровня нагрузки установите черные и серые эспандеры одновременно.

- Установите стул на ровную, твердую поверхность



Примечание: убедитесь в отсутствии каких-либо предметов на расстоянии вытянутой руки

Упражнение для укрепления мышц груди и плеч

- Сядьте на тренажер и установите ноги на подставку
- Возьмите ручки эспандера
- Согните руки в локтях и отведите локти в стороны до образования прямой линии плеч

- Медленно выпрямляйте руки перед собой
- Медленно согните руки в локтях таким образом, чтобы локти находились на уровне талии. Примечание: предплечья должны двигаться параллельно линии передней поверхности бедер.



Примечание: руки должны быть максимально близко прижаты к корпусу.

- Вновь отведите локти в стороны, возвращаясь в исходное положение

Упражнение для укрепления мышц бицепсов

- Сядьте на тренажер и установите ноги на подставку
- Возьмите ручки эспандера
- Сгибайте руки в локтях, поднимая кисти к плечам
- Медленно разгибайте руки таким образом, чтобы предплечья были параллельны линии передней поверхности бедер

Упражнение для укрепления мышц спины и рук



- Сядьте на тренажер и установите ноги на подставку
- Возьмите ручки эспандера
- Согните руки в локтях таким образом, чтобы плечи и предплечья образовывали прямой угол, а запястья были направлены к потолку
- Разведите локти в стороны
- Выпрямляйте руки, вытягивая их к потолку, до образования прямой линии
- Медленно сгибайте руки в локтях, возвращаясь в исходное положение



Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса

- Сядьте на тренажер и установите ноги на подставку
- Возьмите ручки эспандера, заведя эспандеры за плечи
- Согните руки в локтях и зафиксируйте кисти рук перед грудной клеткой
- С выдохом делайте наклоны вперед
- Со вдохом возвращайтесь в исходное положение



Упражнение для укрепления косых мышц брюшного пресса, а также мышц ног

- Сядьте на тренажер и установите ноги на подставку
- Зафиксируйте эспандер для ног на щиколотках
- Возьмите ручки эспандера, заведя эспандеры за плечи
- Совершайте скручивания корпуса, одновременно поднимая колено таким образом, чтобы левое колено двигалось навстречу правому локтю, затем левое колено навстречу правому локтю

Упражнение для укрепления мышц ягодиц и боковых поверхностей бедер

- Встаньте на подставку боком к тренажеру
- Зафиксируйте эспандер для ног на щиколотке
- Примечание: для устойчивости возьмитесь за спинку тренажера.



- Выполняйте махи ногой, отводя ее в сторону
- Повторите упражнение для укрепления мышц второй ноги



Флеш-карта, идущая в комплекте, содержит большой перечень упражнений.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Перед использованием проконсультируйтесь со специалистом о целесообразности нагрузок

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ:

При необходимости протирайте тренажер влажной тканью

Материал: нержавеющая сталь, искусственная кожа, пластик

Комплектация: стул с эспандерами – 1 шт, инструкция – 1 шт, флеш-карта – 1 шт.