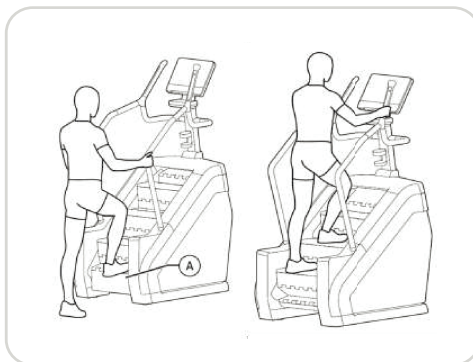
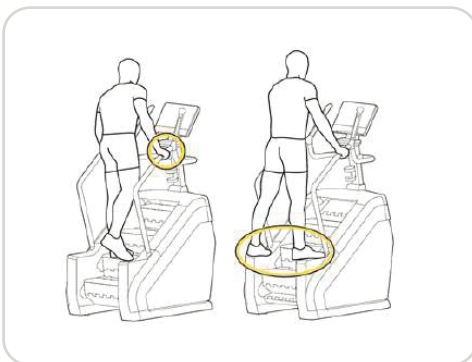


Наименование

Лестница (Life Fitness PowerMill X)



Безопасное использование

Чтобы вам было удобно начать, встаньте лицом к лестнице, держась за поручни. Убедитесь, что кнопка аварийной остановки (обычно красная) находится в доступном месте. Чтобы включить тренажёр, нажмите кнопку «Старт»

Для регулировки скорости движения лестницы используйте кнопки «+» и «-» на панели управления. Начните с низкой скорости и постепенно увеличивайте ее по мере того, как будете чувствовать себя комфортно.

Во время тренировки держитесь за поручни, чтобы сохранять равновесие. Стопы должны полностью находиться на ступенях. Смотрите вперёд, а не вниз, чтобы избежать головокружения.

Держите спину прямо, плечи расслабьте и старайтесь двигаться естественным шагом, не наклоняясь сильно вперёд. Постоянно следите за своим самочувствием. Если вы почувствуете усталость, одышку, головокружение или боль, немедленно снизьте скорость или остановитесь.

Чтобы остановить тренажёр, нажмите кнопку «Стоп» или «Пауза». Если вам нужно немедленно остановить тренажёр, нажмите кнопку аварийной остановки. По окончании тренировки, чтобы Вам было удобно, дайте себе время на восстановление. Не прыгайте с лестницы сразу после остановки. Плавно спускайтесь по ступеням, держась за поручни.

Назначение тренажера

Мышцы ног, бедра

Наименование

Велотренажер (Life Fitness Elevation SE3 HD)



Безопасное использование

Сядьте на сиденье велотренажера. Отрегулируйте высоту сиденья. Правильная высота — когда нога слегка согнута в колене в нижней точке педали.

Отрегулируйте положение сиденья вперед или назад. Правильное положение — когда колено находится прямо над осью педали, когда педаль находится в переднем положении.

Чтобы начать тренировку, закрепите ноги на педалях с помощью ремешков. Убедитесь, что ремешки плотно прилегают, но не сдавливают ногу.

Чтобы включить тренажёр, нажмите кнопку «Старт» на панели управления. Для регулировки нагрузки используйте кнопки «+» и «-» на панели управления. Начните с низкого уровня сопротивления и постепенно увеличивайте его по мере того, как будете чувствовать себя комфортно. Во время тренировки держите спину прямо, плечи расслабьте и смотрите вперёд. Ноги должны двигаться плавно и равномерно. Для большей устойчивости слегка держитесь за рукоятки, но не опирайтесь на них всем весом.

Постоянно следите за своим самочувствием. Если вы почувствуете усталость, одышку, головокружение или боль, немедленно снизьте нагрузку или остановитесь.

Чтобы остановить тренажёр, просто перестаньте крутить педали. Многие велотренажёры автоматически останавливаются через несколько секунд. Вы также можете нажать кнопку «Стоп» на панели управления.

По окончании тренировки, чтобы вам было удобнее, отстегните ремешки от педалей и сойдите с тренажера.

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Эллипс (TechnoGym Synchro Artis Unity)



Безопасное использование

Чтобы вам было удобнее начать, встаньте на платформы тренажёра, поставив ноги на педали. Отрегулируйте длину шага. Длина шага должна быть комфортной и не вызывать дискомфорта в суставах. Чтобы запустить тренажёр, нажмите кнопку «Старт». Платформы начнут двигаться.

Для регулировки нагрузки используйте кнопки «+» и «-» на панели управления. Начните с низкого уровня сопротивления и постепенно увеличивайте его по мере того, как будете чувствовать себя комфортно. Во время тренировки держитесь за подвижные или неподвижные рукоятки, чтобы сохранять равновесие. Ноги должны двигаться плавно и естественно по эллиптической траектории. Держите спину прямо, плечи расслабьте и смотрите вперёд. Старайтесь задействовать мышцы ног, ягодиц и корпуса.

Постоянно следите за своим самочувствием. Если вы почувствуете усталость, одышку, головокружение или боль, немедленно снизьте нагрузку или остановитесь.

Чтобы остановить тренажёр, просто прекратите двигаться. Платформы постепенно замедлятся и остановятся. Вы также можете нажать кнопку «Стоп» на панели управления. По окончании тренировки, чтобы вам было удобнее, подождите, пока платформы полностью остановятся, прежде чем сойти с тренажера.

Назначение тренажера

Мышцы ног, плеча

Наименование

Эллипс (Life Fitness crosstrainer Discover SE3-HD)



Безопасное использование

Чтобы вам было удобнее начать, встаньте на платформы тренажёра, поставив ноги на педали. Отрегулируйте длину шага. Длина шага должна быть комфортной и не вызывать дискомфорта в суставах. Чтобы запустить тренажёр, нажмите кнопку «Старт». Платформы начнут двигаться.

Для регулировки нагрузки используйте кнопки «+» и «-» на панели управления. Начните с низкого уровня сопротивления и постепенно увеличивайте его по мере того, как будете чувствовать себя комфортно. Во время тренировки держитесь за подвижные или неподвижные рукоятки, чтобы сохранять равновесие. Ноги должны двигаться плавно и естественно по эллиптической траектории. Держите спину прямо, плечи расслабьте и смотрите вперёд. Старайтесь задействовать мышцы ног, ягодиц и корпуса.

Постоянно следите за своим самочувствием. Если вы почувствуете усталость, одышку, головокружение или боль, немедленно снизьте нагрузку или остановитесь.

Чтобы остановить тренажёр, просто прекратите двигаться. Платформы постепенно замедлятся и остановятся. Вы также можете нажать кнопку «Стоп» на панели управления. По окончании тренировки, чтобы вам было удобнее, подождите, пока платформы полностью остановятся, прежде чем сойти с тренажера.

Назначение тренажера

Мышцы ног, плеча

Наименование

Эллипс (Precor EFX 800 Line)



Безопасное использование

Чтобы вам было удобнее начать, встаньте на платформы тренажёра, поставив ноги на педали. Отрегулируйте длину шага. Длина шага должна быть комфортной и не вызывать дискомфорта в суставах. Чтобы запустить тренажёр, нажмите кнопку «Старт». Платформы начнут двигаться.

Для регулировки нагрузки используйте кнопки «+» и «-» на панели управления. Начните с низкого уровня сопротивления и постепенно увеличивайте его по мере того, как будете чувствовать себя комфортно. Во время тренировки держитесь за подвижные или неподвижные рукоятки, чтобы сохранять равновесие. Ноги должны двигаться плавно и естественно по эллиптической траектории. Держите спину прямо, плечи расслабьте и смотрите вперёд. Старайтесь задействовать мышцы ног, ягодиц и корпуса.

Постоянно следите за своим самочувствием. Если вы почувствуете усталость, одышку, головокружение или боль, немедленно снизьте нагрузку или остановитесь.

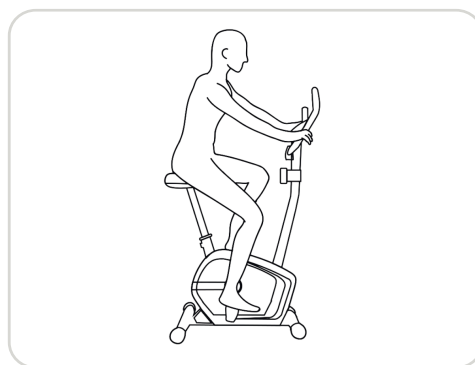
Чтобы остановить тренажёр, просто прекратите двигаться. Платформы постепенно замедлятся и остановятся. Вы также можете нажать кнопку «Стоп» на панели управления. По окончании тренировки, чтобы вам было удобнее, подождите, пока платформы полностью остановятся, прежде чем сойти с тренажёра.

Назначение тренажёра

Мышцы ног, плеча

Наименование

Велотренажёр (Life Fitness hometrainer Discover SE3-HD)



Безопасное использование

Сядьте на сиденье велотренажёра. Отрегулируйте высоту сиденья. Правильная высота — когда нога слегка согнута в колене в нижней точке педали.

Отрегулируйте положение сиденья вперед или назад. Правильное положение — когда колено находится прямо над осью педали, когда педаль находится в переднем положении.

Чтобы начать тренировку, закрепите ноги на педалях с помощью ремешков. Убедитесь, что ремешки плотно прилегают, но не сдавливают ногу.

Чтобы включить тренажёр, нажмите кнопку «Старт» на панели управления. Для регулировки нагрузки используйте кнопки «+» и «-» на панели управления. Начните с низкого уровня сопротивления и постепенно увеличивайте его по мере того, как будете чувствовать себя комфортно. Во время тренировки держите спину прямо, плечи расслабьте и смотрите вперёд. Ноги должны двигаться плавно и равномерно. Для большей устойчивости слегка держитесь за рукоятки, но не опирайтесь на них всем весом.

Постоянно следите за своим самочувствием. Если вы почувствуете усталость, одышку, головокружение или боль, немедленно снизьте нагрузку или остановитесь.

Чтобы остановить тренажёр, просто перестаньте крутить педали. Многие велотренажёры автоматически останавливаются через несколько секунд. Вы также можете нажать кнопку «Стоп» на панели управления.

По окончании тренировки, чтобы вам было удобнее, отстегните ремешки от педалей и сойдите с тренажёра.

Назначение тренажёра

Мышцы ног

Наименование

Велотренажер (Life Fitness lifgiets Discover SE3-HD)



Безопасное использование

Сядьте на сиденье велотренажёра. Отрегулируйте высоту сиденья. Правильная высота — когда нога слегка согнута в колене в нижней точке педали.

Отрегулируйте положение сиденья вперед или назад. Правильное положение — когда колено находится прямо над осью педали, когда педаль находится в переднем положении.

Чтобы начать тренировку, закрепите ноги на педалях с помощью ремешков. Убедитесь, что ремешки плотно прилегают, но не сдавливают ногу.

Чтобы включить тренажёр, нажмите кнопку «Старт» на панели управления. Для регулировки нагрузки используйте кнопки «+» и «-» на панели управления. Начните с низкого уровня сопротивления и постепенно увеличивайте его по мере того, как будете чувствовать себя комфортно. Во время тренировки держите спину прямо, плечи расслабьте и смотрите вперёд. Ноги должны двигаться плавно и равномерно. Для большей устойчивости слегка держитесь за рукоятки, но не опирайтесь на них всем весом.

Постоянно следите за своим самочувствием. Если вы почувствуете усталость, одышку, головокружение или боль, немедленно снизьте нагрузку или остановитесь.

Чтобы остановить тренажёр, просто перестаньте крутить педали. Многие велотренажёры автоматически останавливаются через несколько секунд. Вы также можете нажать кнопку «Стоп» на панели управления.

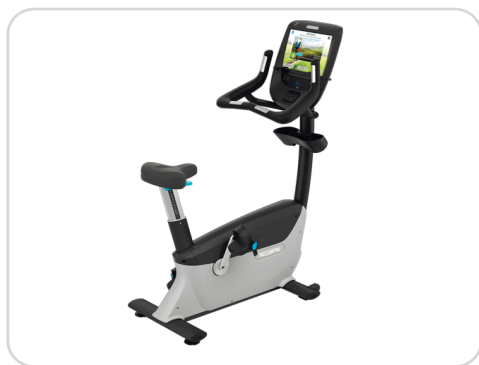
По окончании тренировки, чтобы вам было удобнее, отстегните ремешки от педалей и сойдите с тренажера.

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Вертикальный велотренажер (Precor UBK 800 Line)



Безопасное использование

Сядьте на сиденье велотренажёра. Отрегулируйте высоту сиденья. Правильная высота — когда нога слегка согнута в колене в нижней точке педали.

Отрегулируйте положение сиденья вперед или назад. Правильное положение — когда колено находится прямо над осью педали, когда педаль находится в переднем положении.

Чтобы начать тренировку, закрепите ноги на педалях с помощью ремешков. Убедитесь, что ремешки плотно прилегают, но не сдавливают ногу.

Чтобы включить тренажёр, нажмите кнопку «Старт» на панели управления. Для регулировки нагрузки используйте кнопки «+» и «-» на панели управления. Начните с низкого уровня сопротивления и постепенно увеличивайте его по мере того, как будете чувствовать себя комфортно. Во время тренировки держите спину прямо, плечи расслабьте и смотрите вперёд. Ноги должны двигаться плавно и равномерно. Для большей устойчивости слегка держитесь за рукоятки, но не опирайтесь на них всем весом.

Постоянно следите за своим самочувствием. Если вы почувствуете усталость, одышку, головокружение или боль, немедленно снизьте нагрузку или остановитесь.

Чтобы остановить тренажёр, просто перестаньте крутить педали. Многие велотренажёры автоматически останавливаются через несколько секунд. Вы также можете нажать кнопку «Стоп» на панели управления.

По окончании тренировки, чтобы вам было удобнее, отстегните ремешки от педалей и сойдите с тренажера.

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Горизонтальный велотренажер (Precor UBK 800 Line)



Безопасное использование

Чтобы вам было удобнее начать, сядьте на сиденье тренажера. Отрегулируйте положение сиденья вперед или назад, ослабив фиксатор и переместив сиденье в удобное положение. Правильное положение — когда ноги слегка согнуты в коленях, а педали находятся в наиболее удаленной от вас точке. Убедитесь, что фиксатор надежно затянут.

Чтобы начать тренировку, поставьте ноги на педали и закрепите их ремешками. Ремешки должны плотно фиксировать ступни, но не сдавливать их.

Чтобы включить тренажёр, нажмите кнопку «Старт». Консоль начнёт отображать время тренировки, дистанцию, скорость, пульс и другие параметры.

Для регулировки нагрузки, имитируя различные сценарии тренировок. Ознакомьтесь с описанием программ, чтобы выбрать наиболее подходящую. Во время тренировки старайтесь крутить педали плавно и равномерно, сохраняя постоянный ритм. Держите спину прямо, опираясь на спинку сиденья. Для дополнительной устойчивости и удобства держитесь за ручки, расположенные рядом с сиденьем.

Постоянно следите за своим самочувствием. Если вы почувствуете усталость, одышку, головокружение или боль, немедленно снизьте нагрузку или прекратите тренировку.

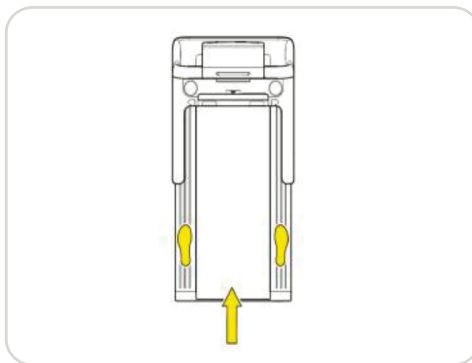
Чтобы остановить тренажёр, плавно прекратите крутить педали. Вы также можете нажать кнопку «Стоп» на панели управления. По окончании тренировки, чтобы Вам было удобнее сойти с тренажёра, ослабьте ремешки на педалях и аккуратно выньте ноги.

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Беговая дорожка (Life Fitness loopband Discover SE3-HD)



Безопасное использование

Чтобы включить беговую дорожку, найдите кнопку «Старт» на панели управления и нажмите ее. Дорожка обычно начинает работу с самой низкой скорости.

Для регулировки скорости используйте кнопки «+» и «-» или регулятор скорости на панели управления. Для регулировки угла наклона полотна используйте регулятор наклона на панели управления. Начните с медленной ходьбы, чтобы привыкнуть к движению полотна. Постепенно увеличивайте скорость, ориентируясь на свой уровень подготовки и комфорт.

Вы можете выбрать одну из предустановленных программ тренировок, нажав соответствующие кнопки на консоли. Эти программы могут автоматически изменять скорость и угол наклона, имитируя различные типы тренировок. Ознакомьтесь с описанием каждой программы перед ее началом.

Когда полотно начнёт двигаться, осторожно встаньте на него и возьмитесь за поручни, чтобы сохранить равновесие. Начните идти или бежать, держа спину прямо и глядя вперёд. Движения должны быть плавными и естественными.

Постоянно следите за своим самочувствием. Если вы почувствуете усталость, одышку, головокружение или боль, немедленно снизьте скорость или остановитесь.

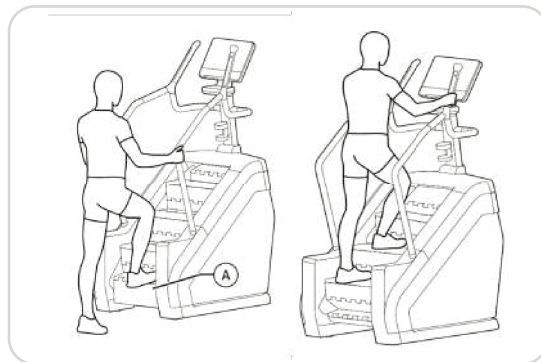
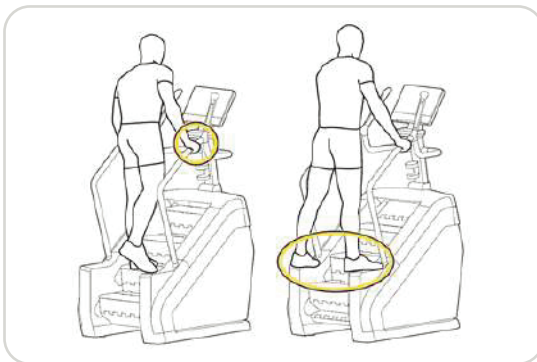
Чтобы остановить беговую дорожку, нажмите кнопку «Стоп» на панели управления. Дорожка начнет постепенно замедляться и остановится. Никогда не прыгайте с движущейся дорожки! По окончании тренировки, когда полотно полностью остановится, сойдите с беговой дорожки, держась за поручни.

Назначение тренажера

Мышцы ног, бедра

Наименование

Лестница (CLIMB LIVE)



Безопасное использование

Для того, чтобы подняться на изделие, держитесь за боковую опору. Поднимитесь на изделие, заходя сзади по специальной ступени. Настроив 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:

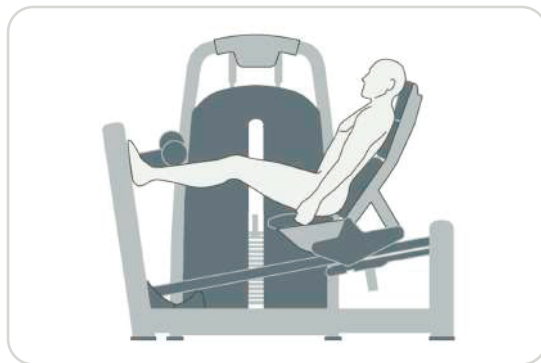
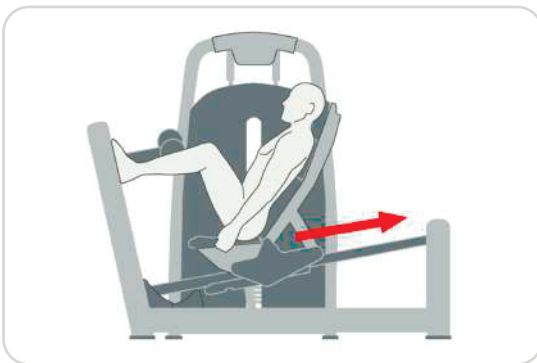
- Внешние отвлекающие факторы могут привести к потере равновесия.
- Чтобы сойти с изделия в чрезвычайной ситуации, возьмитесь за боковые опоры, обопритесь на них и переместите ноги на опоры для ног. После этого сойдите на пол.
- Не прыгайте на ступенях.
- Не надавливайте на ступени с чрезмерным усилием.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

Назначение тренажера

мышцы ног, кардио

Наименование

Жим ногами стековый (life fitness Optima leg press)



Безопасное использование

Чтобы Вам было удобнее сесть, подвиньте сиденье, приподняв рычаг, расположенный под левой боковой ручкой. Выберите нагрузку с помощью штекера. Полностью обопритесь 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 возьмитесь 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.

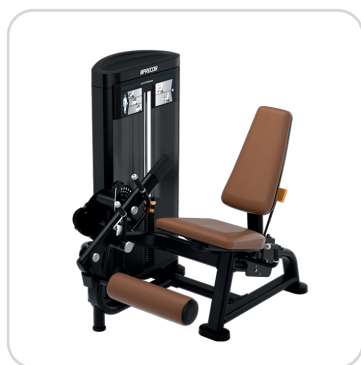
Вытягивайте и сгибайте ноги медленным, контролируемым движением.

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Разгибание голени (Precor RSL0605)



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 возьмитесь 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.

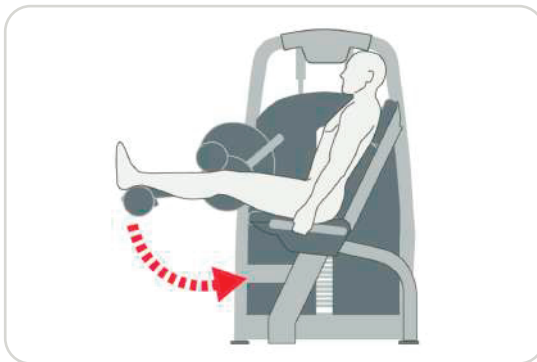
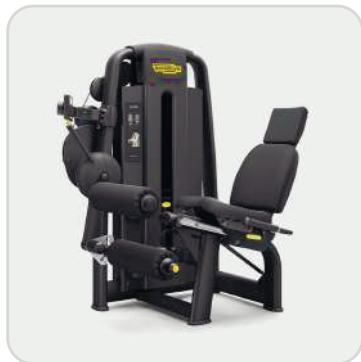
По окончании упражнения, чтобы Вам было удобнее встать, разблокируйте и потяните рычаг.

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 икрами 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 возьмитесь 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.

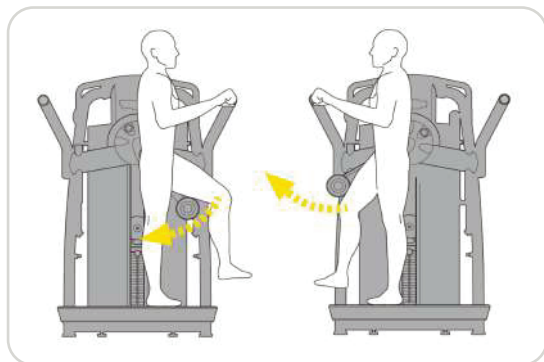
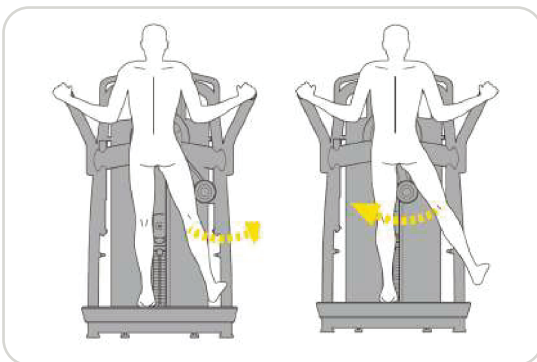
По окончании упражнения, чтобы Вам было удобнее встать, разблокируйте и опустите рычаг.

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.

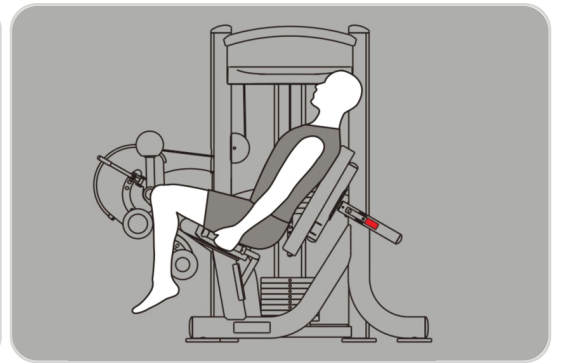
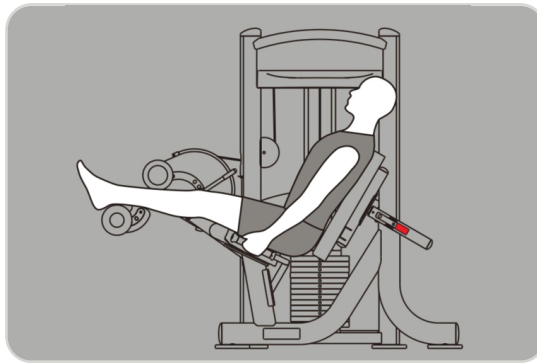
Повторите упражнение для другой ноги.

Назначение тренажера

Мышцы ног, ягодичные мышцы

Наименование

Сгибание голени лежа (Life fitness Optima leg curl / extension)



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.

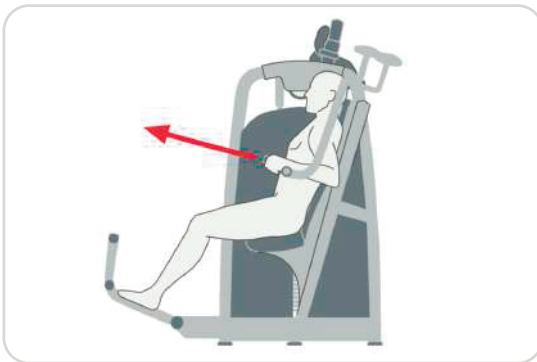
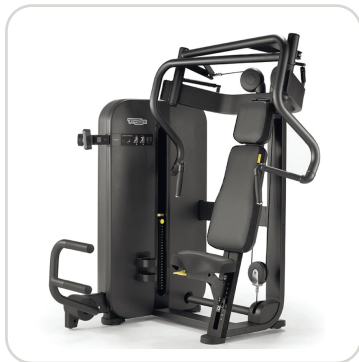
Вернитесь плавно в исходное положение

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Жим сидя от груди (Technogym Artis Chest press)



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 встать.

Выберите нагрузку с помощью штекера.

Полностью обопритесь 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.

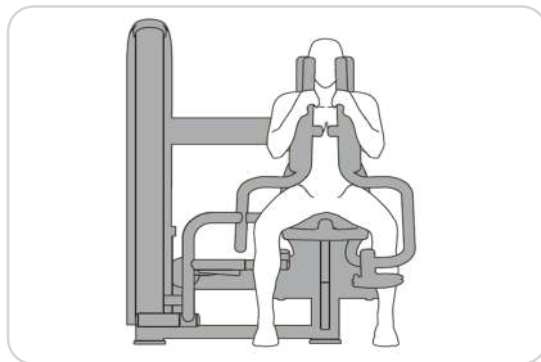
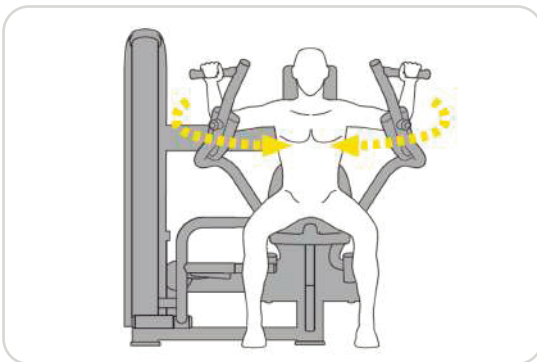
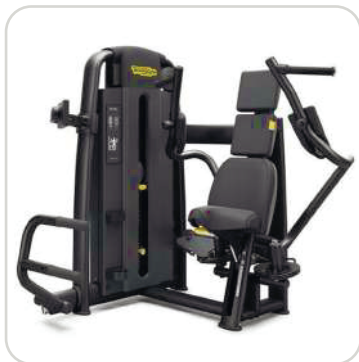
Медленно выполняйте возвратное движение до тех пор, пока не почувствуете, что нагрузка перенеслась на штангу регулировки исходного положения; затем отпустите ручки и медленно поднимая штангу, опустите на нее вес.

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 встать.

Установите вес с помощью штекера.

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

Совершите движение приведение плеча к средней линии тела.

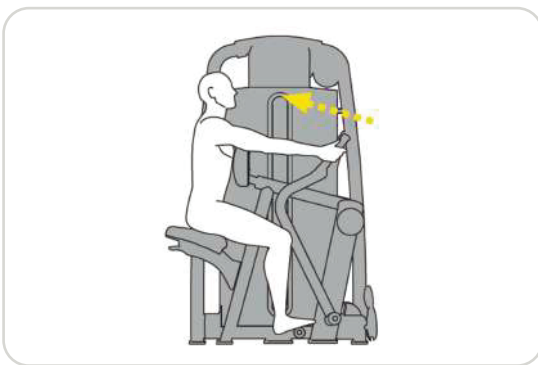
Вернитесь в исходное положение до полного касания стека.

Назначение тренажера

Грудные мышцы

Наименование

Горизонтальная тяга с упором в грудь/гребная тяга (Technogym Artis Low row)



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.

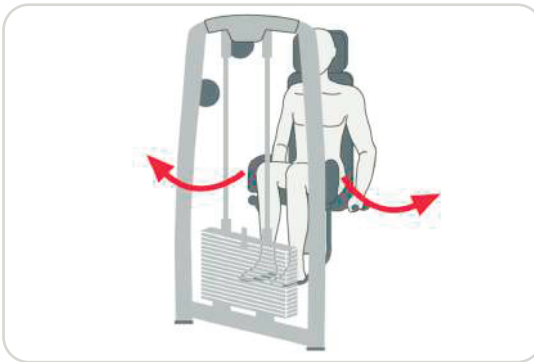
Вернитесь в исходное положение опустив стек до полного касания.

Назначение тренажера

Мышцы спины

Наименование

Отведение бедра сидя (Technogym abductor)



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 (Technogym adductor)



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" (Technogym 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 большим 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.

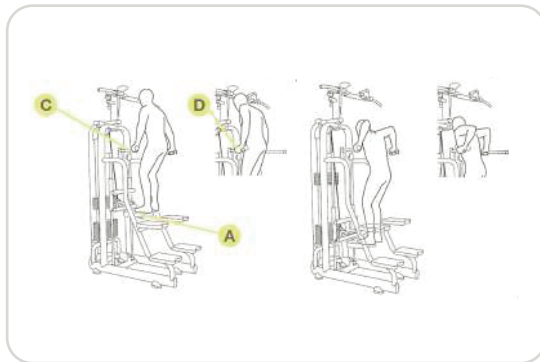
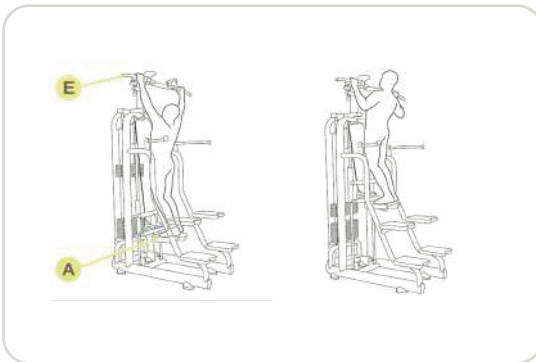
По выполнении всех повторов положите штангу на подставки.

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Гравитрон (Technogym 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 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.

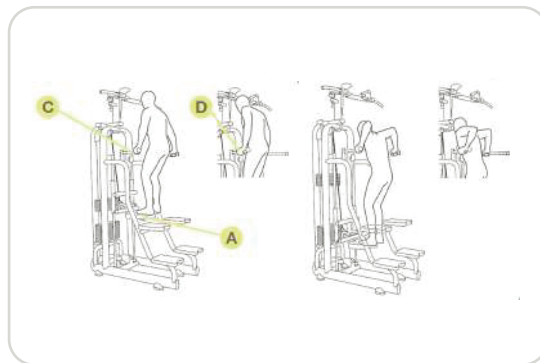
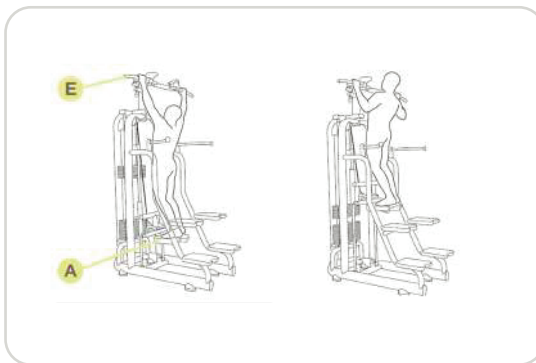
Во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы не сгибать спину.

Назначение тренажера

Мышцы спины, мышцы рук

Наименование

Гравитрон (Life fitness Insignia SS-ADC)



Безопасное использование

Подтягивания

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

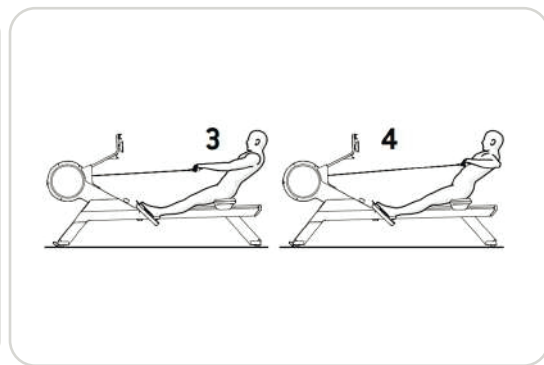
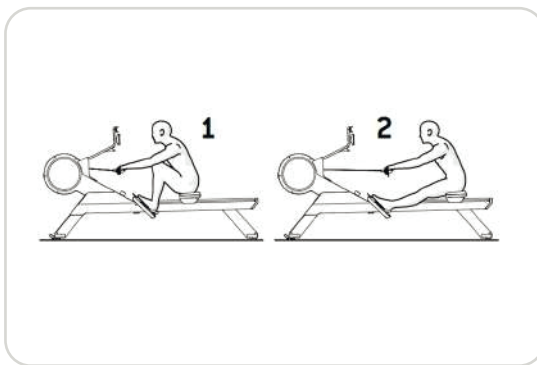
Во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы не сгибать спину.

Назначение тренажера

Мышцы спины, мышцы рук

Наименование

Гребля (Technogym skillrow)



Безопасное использование

Сядьте на сдвижное сиденье. Поставьте ноги на упоры для ног, отрегулируйте пяточные 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. Выполняйте прогрессию, начиная движение с ног, затем подключая мышцы туловища и заканчивая движением рук.

Восстановление

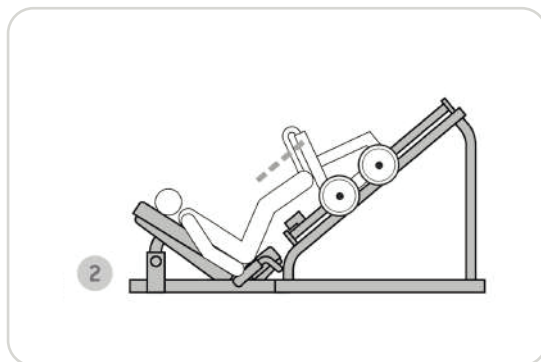
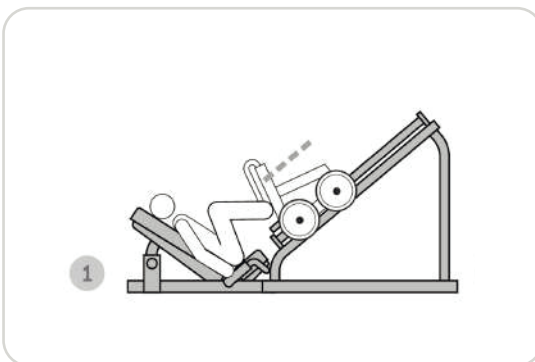
Вытяните руки, перенесите туловище вперед и согните колени, а затем вернитесь в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы спины, рук, ног, кардио

Наименование

Линейный жим ногами (Matrix 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.

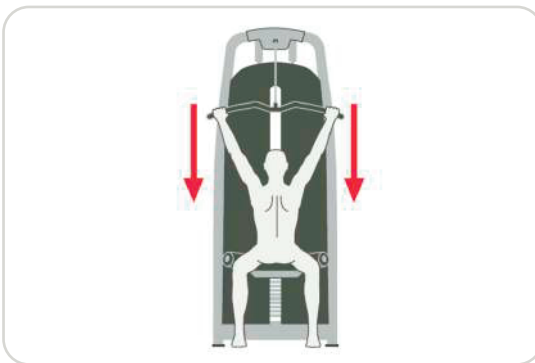
После выполнения упражнения, поставьте платформу на фиксатор потянув ручки на себя и только после этого встаньте с тренажера.

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Вертикальная тяга (Life fitness optima lat pulldown row)



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.

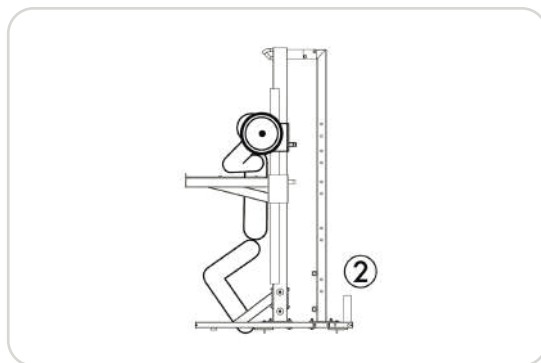
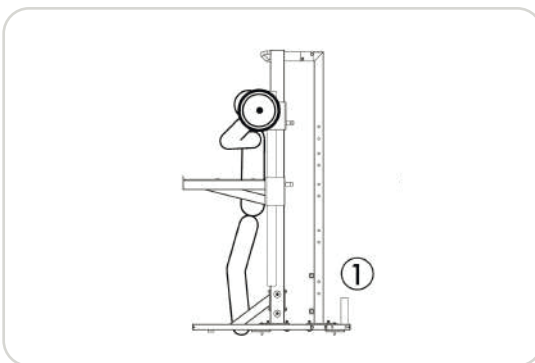
По окончании упражнения доведите весовой стек до исходного положения.

Назначение тренажера

Мышцы спины

Наименование

Полустойка силовая (Spirit SP-4202)



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.

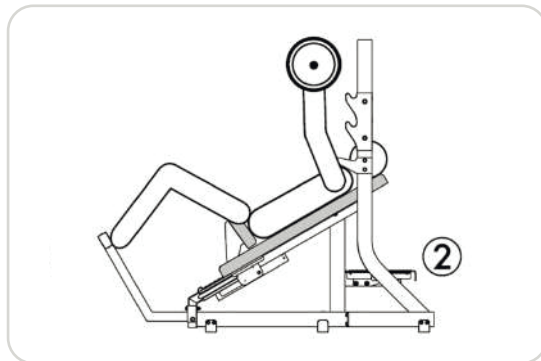
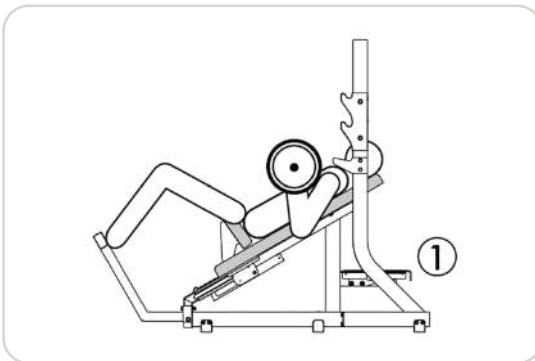
Для собственной безопасности рекомендовано выполнять упражнение с напарником.

Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

Наклонный жим лежа (Matrix MG-A679)



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.

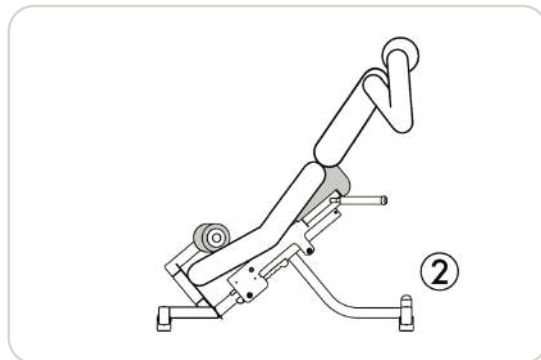
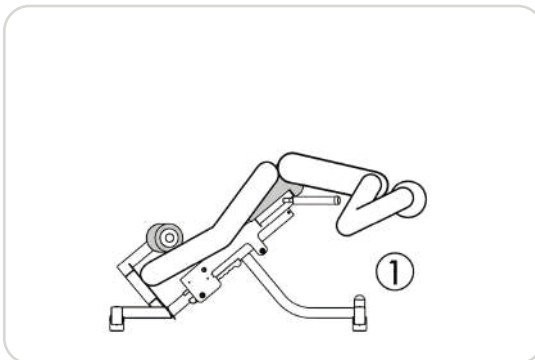
Для собственной безопасности выполняйте упражнение с напарником

Назначение тренажера

Мышцы груди

Наименование

Наклонная гиперэкстензия Life Fitness Signature (SBE)



Безопасное использование

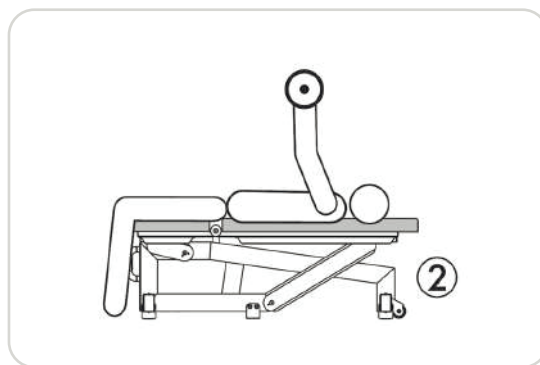
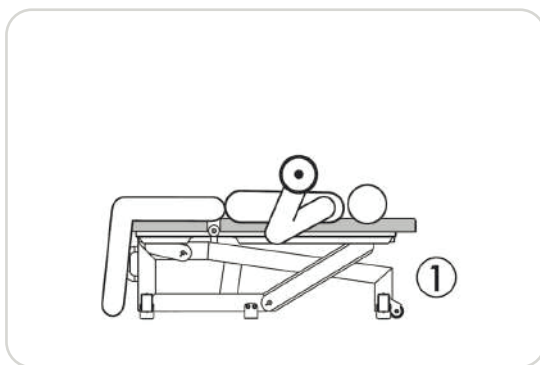
Установите высоту подушки так, чтобы таз (подвздошная кость) полностью лежал на ней. Чтобы выставить высоту, потяните за подушку. Ноги полной стопой поставьте под валики. Выполняйте движение с ровной спиной.

Назначение тренажера

Мышцы спины

Наименование

Регулируемая лавка(Tuffstuff CLB-325TF)



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.

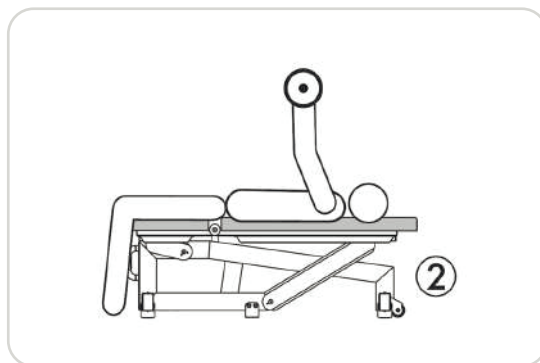
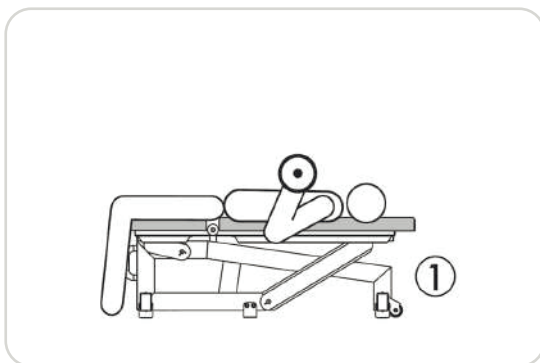
Плавное выполнение движения сгибания плеча и возврат в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы груди, рук

Наименование

Многофункциональная скамья Magnum (Matrix MG-A85)



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.

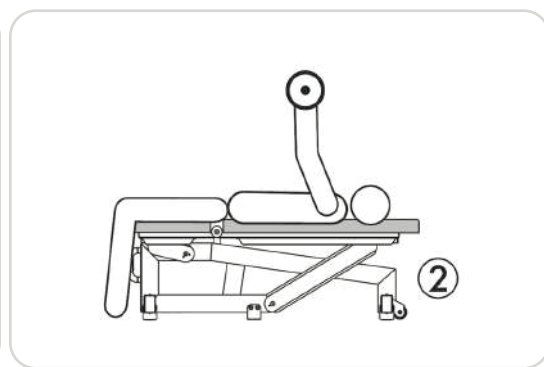
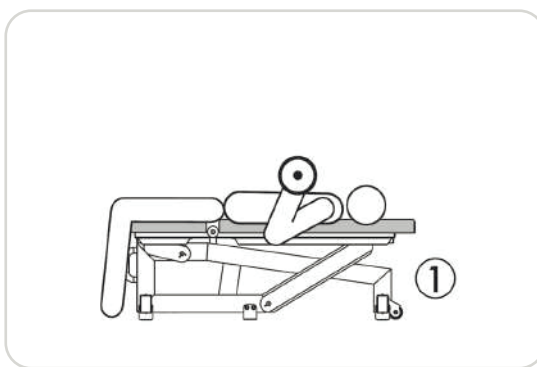
Плавно выполните движение сгибания плеча и вернитесь в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы груди, рук

Наименование

Регулируемая лавка (Life fitness optima)



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.

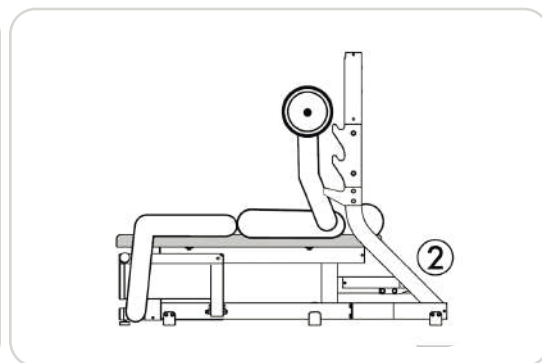
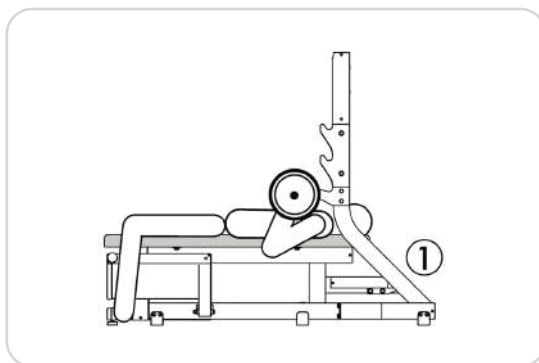
Плавно выполните движение сгибания плеча и вернитесь в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы груди, рук

Наименование

Олимпийская горизонтальная скамья с доводчиком Magnum (Matrix MG-A678)



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.

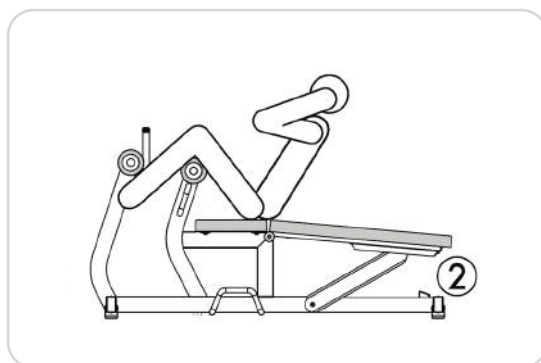
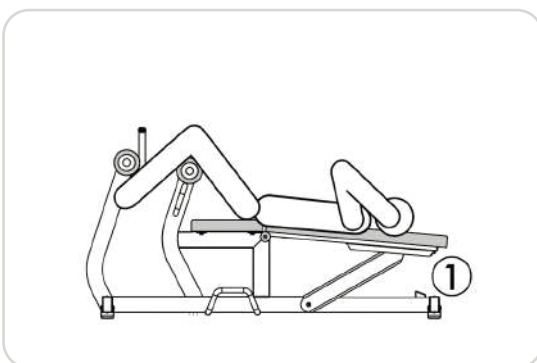
Для собственной безопасности выполняйте упражнение с напарником.

Назначение тренажера

Мышцы груди

Наименование

Лавка на пресс (Life fitness SADB)



Безопасное использование

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

Лягте на скамью, зафиксировав ноги между валиками.

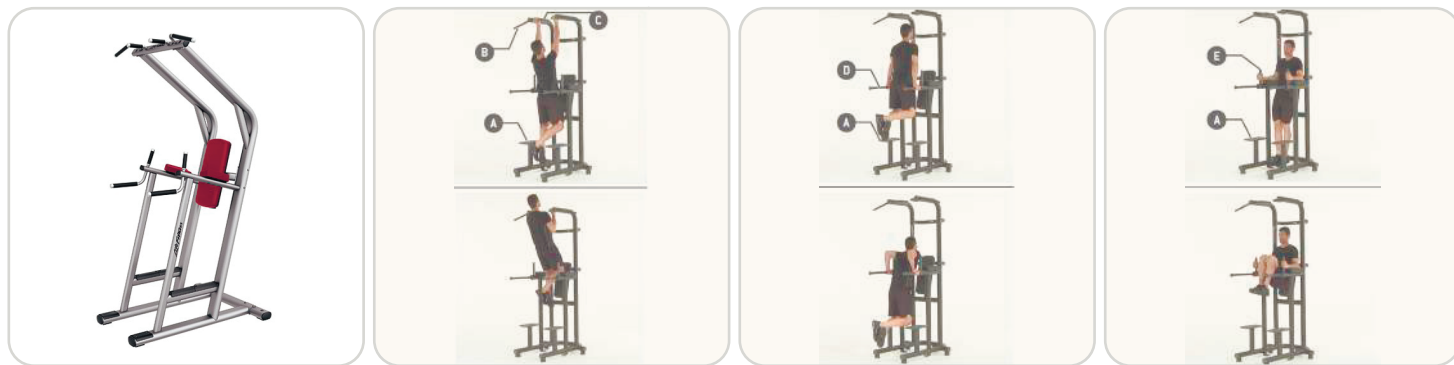
Выполните движение сгибание туловища. Движение совершайте плавное без рывков.

Назначение тренажера

Мышцы живота

Наименование

Турник (Life Fitness SCDLR)



Безопасное использование

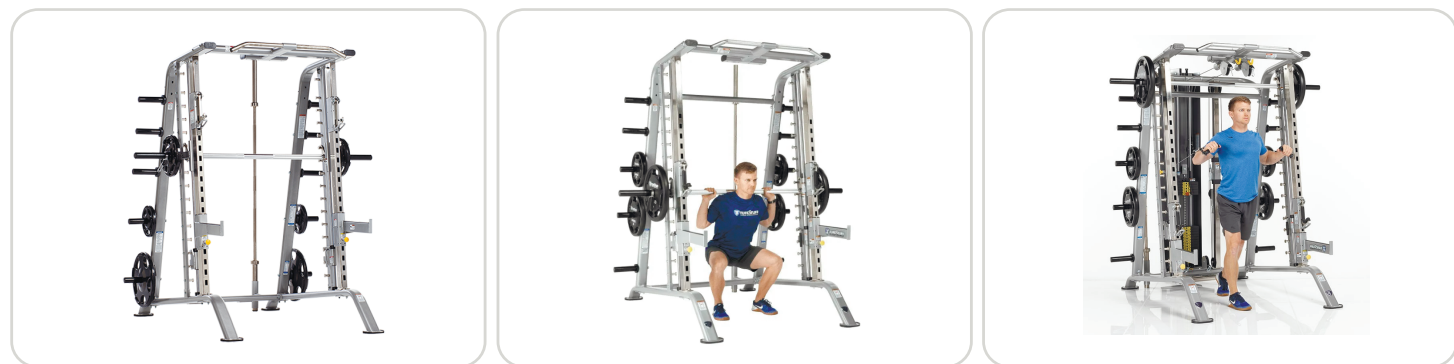
1. Подтягивания узким хватом. Поднимитесь по ступенькам и возьмитесь за ручки. Ладони обращены друг к другу. На выдохе подтянитесь, задержитесь в верхней точке и вернитесь в исходное положение.
2. Отжимания от брусьев. Поднимитесь по ступенькам и возьмитесь за ручки. Ладони расположены друг против друга. Делаем упор на ручки. Исходное положение, руки выпрямлены. Совершите движение вниз сгибая руки в локтевом суставе. На выдохе вернитесь в исходное положение.
3. 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

Машина Смита (TuffStuff CSM-600)



Безопасное использование

Чтобы вам было удобнее подготовиться, убедитесь, что стопорные крюки тренажёра Смита находятся внизу, чтобы штанга была зафиксирована. Отрегулируйте высоту штанги, потянув вверх или вниз за рукоятки, расположенные по бокам штанги. Высота должна быть такой, чтобы штанга находилась на уровне верхней части груди или плеч.

Выберите подходящий вес, надев блины на гриф штанги. Встаньте под штангу так, чтобы она располагалась на верхней части трапецевидных мышц (верх спины, чуть ниже шеи). Возьмитесь за гриф руками чуть шире плеч и крепко удерживайте его.

Снимите штангу с крюков, слегка повернув ее в сторону. Сделайте шаг назад от стоек, чтобы было достаточно места для выполнения приседаний. Для большей устойчивости держите спину прямо, а взгляд направьте вперед. Поставьте ноги на ширине плеч или чуть шире, носки слегка разверните в стороны.

Выполняйте приседания медленными, контролируемыми движениями. Сгибайте колени и опускайтесь вниз, как будто хотите сесть на стул. Постоянно контролируйте скорость движения, при выполнении обратного движения рекомендуется двигаться медленнее, чем при приседании. По завершении упражнения, чтобы зафиксировать штангу, слегка поверните ее в сторону, чтобы вернуть на стопорные крюки. Осторожно верните штангу на крюки.

Назначение тренажера

Мышцы рук, спины, ног

Наименование

Кроссовер угловой (Life fitness G7 Home Gym)



Безопасное использование

Чтобы было удобнее принять исходное положение, отрегулируйте высоту тросов, потянув за фиксатор и переместив карабин в нужное отверстие. Выберите вес, вставив штекер в весовой стек. Для выполнения упражнения возьмитесь за D-образные рукоятки обеими руками, стоя посередине тренажера, слегка наклонившись вперед и поставив одну ногу чуть впереди другой для устойчивости. Отрегулируйте положение тела так, чтобы тросы находились на уровне груди.

Для большей устойчивости сосредоточьтесь на удержании корпуса в стабильном положении. Медленно и контролируемо сводите руки перед собой, слегка сгибая локти. Во время выполнения обратного движения тросы не должны полностью разгружаться.

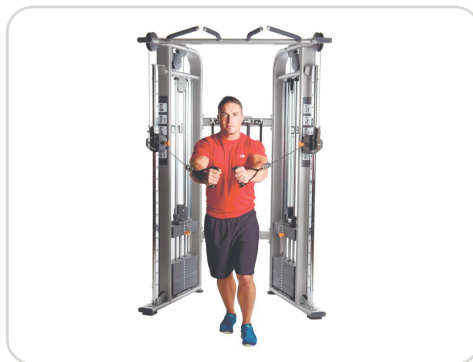
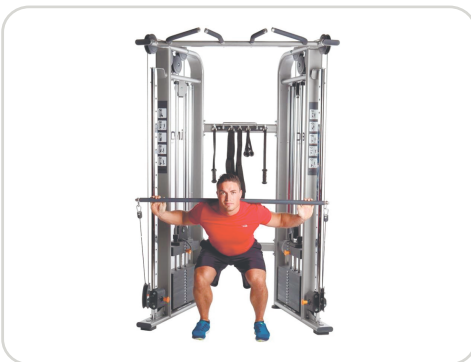
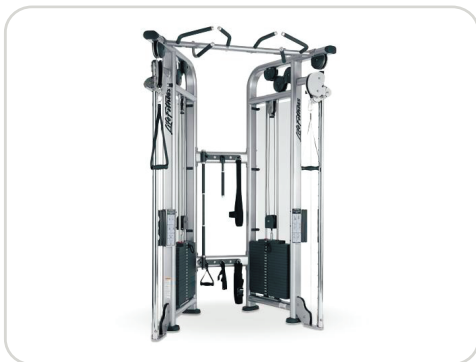
Постоянно контролируйте траекторию движения, ощущая сокращение грудных мышц. При выполнении обратного движения рекомендуется двигаться медленнее, чем при сведении рук. По окончании упражнения, чтобы Вам было удобнее освободиться от рукояток, просто отпустите их и отойдите от тренажера. Не бросайте рукоятки, чтобы избежать повреждений.

Назначение тренажера

Мышцы рук, грудные, плеча

Наименование

Кроссовер угловой (Life fitness insignia)



Безопасное использование

Чтобы было удобнее принять исходное положение, отрегулируйте высоту тросов, потянув за фиксатор и переместив карабин в нужное отверстие. Выберите вес, вставив штекер в весовой стек. Для выполнения упражнения возьмитесь за D-образные рукоятки обеими руками, стоя посередине тренажера, слегка наклонившись вперед и поставив одну ногу чуть впереди другой для устойчивости. Отрегулируйте положение тела так, чтобы тросы находились на уровне груди.

Для большей устойчивости сосредоточьтесь на удержании корпуса в стабильном положении. Медленно и контролируемо сводите руки перед собой, слегка сгибая локти. Во время выполнения обратного движения тросы не должны полностью разгружаться.

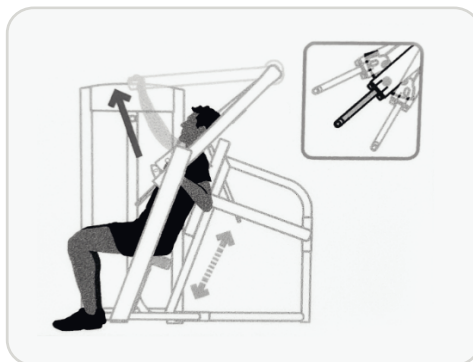
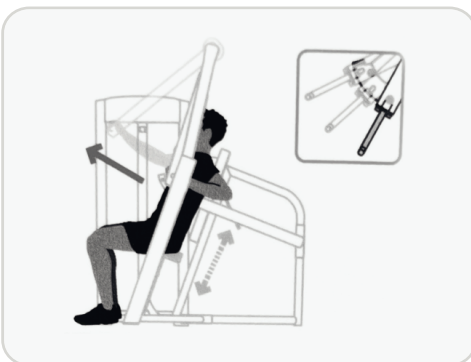
Постоянно контролируйте траекторию движения, ощущая сокращение грудных мышц. При выполнении обратного движения рекомендуется двигаться медленнее, чем при сведении рук. По окончании упражнения, чтобы Вам было удобнее освободиться от рукояток, просто отпустите их и отойдите от тренажера. Не бросайте рукоятки, чтобы избежать повреждений.

Назначение тренажера

Мышцы рук, грудные, плеча

Наименование

Жим 3 в 1 (Life fitness)



Безопасное использование

Чтобы вам было удобнее подготовиться, убедитесь, что тренажёр настроен на нужное упражнение (жим ногами, жим от груди или жим плечами) с помощью фиксаторов и регуляторов, расположенных на раме.

Выберите нагрузку, установив штекер в нужное положение на весовом стеке. Для изменения упражнения (например, с жима ногами на жим от груди) потребуется перенастроить положение платформы или сиденья.

Чтобы вам было удобнее садиться или ложиться, ослабьте фиксаторы регулировки сиденья или платформы, чтобы отрегулировать их в оптимальное положение.

Отрегулируйте упор для спины для оптимальной поддержки. Для упражнений, в которых используются рукоятки (жим от груди, жим плечами), убедитесь, что рукоятки находятся в удобном для вас положении. Для большей устойчивости при выполнении движений крепко удерживайте рукоятки и напрягайте корпус. Выполняйте жим ногами, от груди или плечами медленными, контролируемыми движениями.

Во время выполнения обратного движения весовой стек не должен полностью возвращаться в исходное положение. Постоянно контролируйте скорость движения, при выполнении обратного движения рекомендуется меньшая скорость, чем при движении в прямом направлении. По окончании упражнения, чтобы Вам было удобнее сойти с тренажера или встать, аккуратно верните платформу или рукоятки в исходное положение. Переустановите тренажер (если требуется) в исходное положение.

Назначение тренажера

Мышцы рук, грудные, плеча