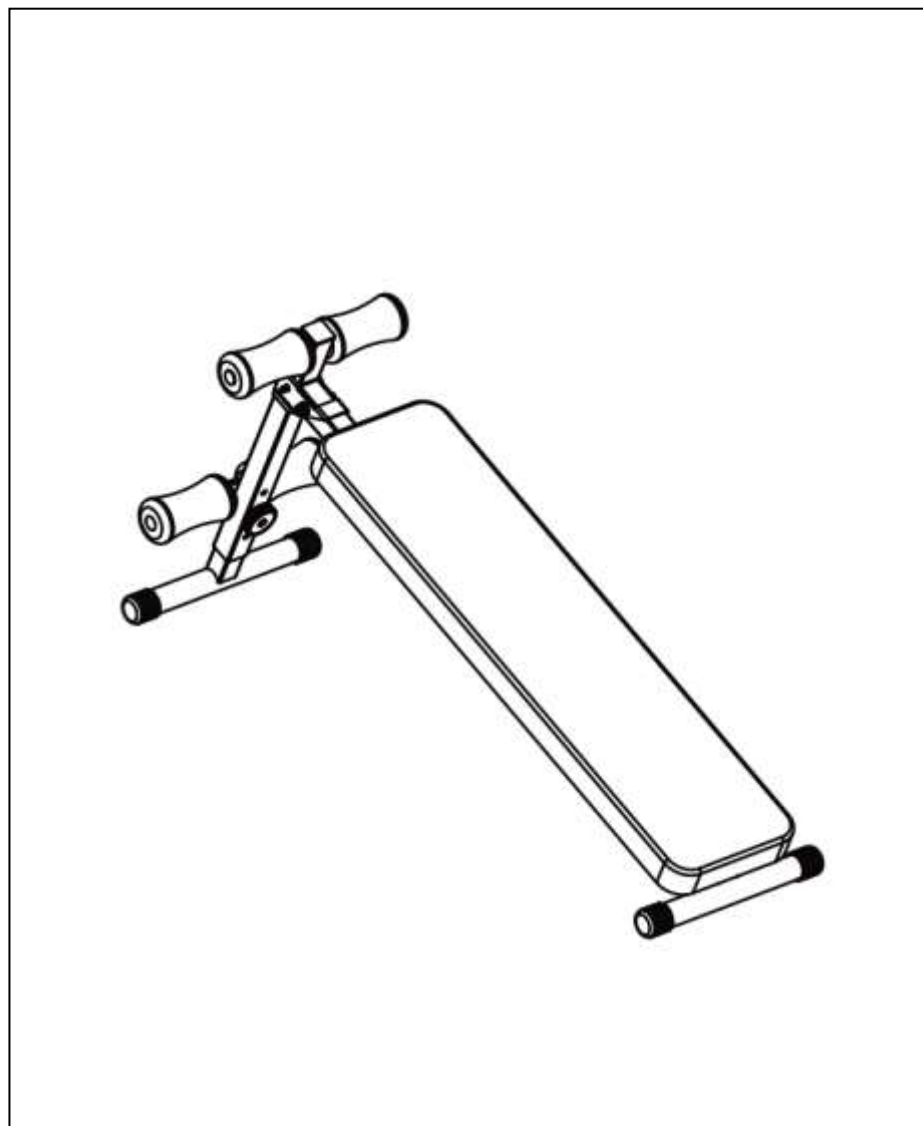


ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

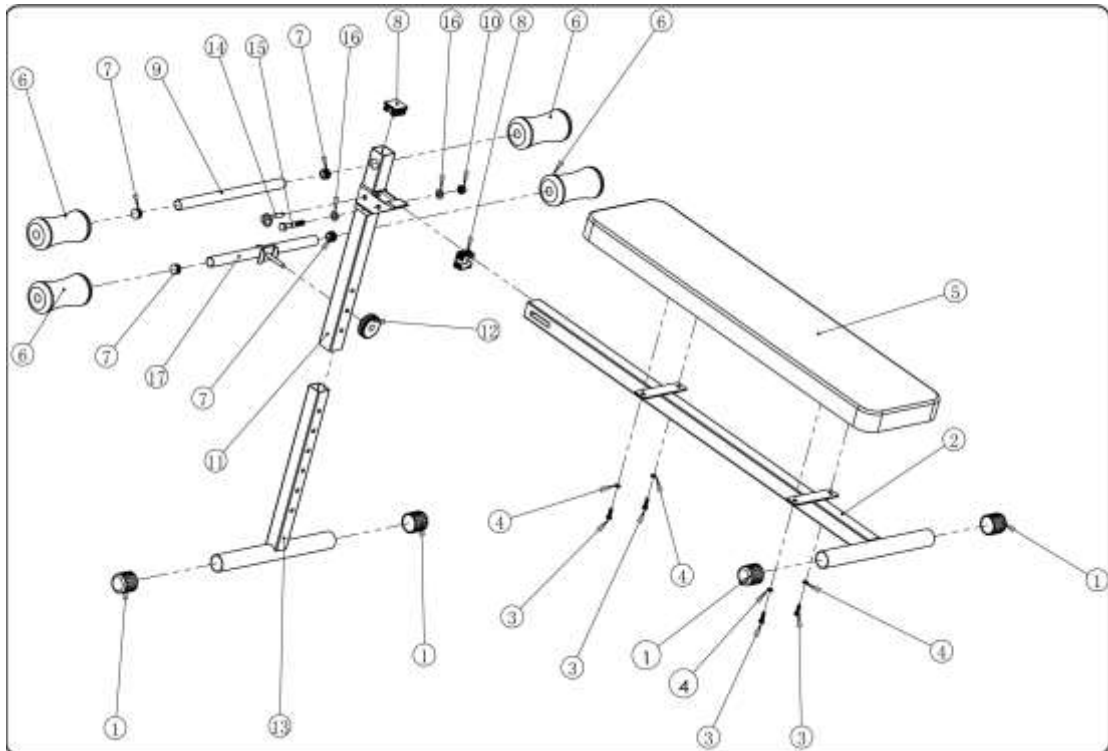
HG-2071

лава для преса



Будь здоровий! Будь у

Складальне креслення



Перелік деталей

Key no	Description	Qty.	Key no	Description	Qty.
1	Round End Cap Φ 38	4	11	Upright	1
2	Main Frame	1	12	Knob M8	1
3	Hex Bolt M6*20	4	13	Adjustment	1
4	Washer Φ 6	4	14	Pin Φ 8*50	1
5	Back Pad	1	15	Hex Bolt M10*60	1
6	Foam Roller Φ 70*140	4	16	Washer Φ 10	2
7	Plug Φ 22	4	17	Leg Press	1
8	Plug 38*38	2	18		
9	Foam Tube	1	19		
10	Nylon Lock Nut M10	1	20		

ПОРАДИ ПО ВИКОНАННЮ ВПРАВ

ТЕМПЕРАТУРА ТІЛА: Важливо розігріти тіло перед тренуванням, а після його закінчення зробити вправи на розтяжку.

ОДЯГ: Надягайте шорти, футболку й спортивне взуття.

ВПРАВИ НА РОЗІГРІВ: Підготуйтеся до тренування, виконуючи легкі вправи на розтяжку, щоб підготувати м'язи. Пам'ятайте, що ціль розтяжки полягає в тому, щоб збільшити гнучкість, а не створювати перенапруження. Виконуючи вправи на розігрів, майте на увазі таке:

- Виконуйте вправи на розтяжку повільно, не напружуючи м'язи.
- Не розтягуйтеся надмірно.
- Не робіть різких рухів.

ПІДТРИМУЙТЕ ТІЛО В РОЗІГРІТОМУ СТАНІ: Не дозволяйте тілу охолоджуватися між групами вправ. Максимальний час відпочинку між вправами не повинен перевищувати двох хвилин. Коли Ваша фізична форма покращиться, відпочинок повинен тривати хвилину або менше.

ДИХАННЯ: Під час виконання вправ дихайте регулярно, через рот. Не затримуйте дихання (крім випадків, коли це зазначено в інструкції). Робіть вдих на початку кожної вправи, а також у вищій його точці. Затримуйте подих на одну або дві секунди, щоб наповнити легені повітрям у момент найбільшого зусилля. Наприкінці вправи зробіть видих. Між вправами зробіть мінімальну перерву, щоб поліпшити кровообіг і здатність тіла ефективно переробляти кисень.

ПОЛОЖЕННЯ: При виконанні вправ займайте зручне, урівноважене положення. Дивіться вперед, не оглядайтеся по сторонах. Піднімаючи вантаж, притискайте руки до тулуба й виконуйте синхронізовані рухи, щоб досягти максимальної рівноваги під час виконання вправ. Щоб досягти максимального зусилля, дивіться вгору при виконанні вправ для м'язів спини, і вниз при виконанні вправ для передніх м'язів.

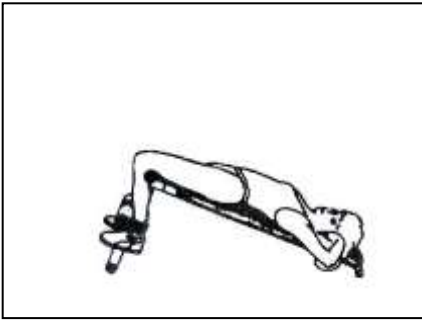
ПРОГРАМА ВПРАВ

ОСОБИСТІ ЦІЛІ: Кожний, хто вирішив почати тренуватися, прагне одержати користь від вправ. Більшість людей бажають поліпшити що-небудь із перерахованого: силу, обсяг мускулів, підвищити м'язовий тонус або скинути вагу.

Вправи на опір найкраще допомагають збільшити обсяг і силу м'язів. Для такої програми вправ потрібен більший вантаж і менше повторень. Менший вантаж і більша кількість повторень сприяють підвищенню м'язового тонусу.

ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ: Рекомендується проводити тренування раз на два дні. Таким чином, синтезується протеїн і пройде м'язовий біль. Вправи протягом одного тренування слід варіювати, щоб м'язи, над якими Ви працюєте, могли по черзі відновлюватися. Наприклад, після тренування черевних м'язів можна виконати вправи для м'язів верхньої частини тулуба.

ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ



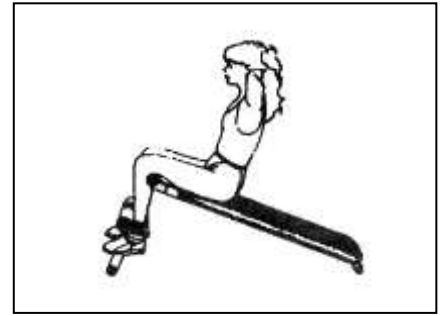
ДЛЯ ЧЕРЕВНИХ М'ЯЗІВ

ДЛЯ ЧЕРЕВНИХ М'ЯЗІВ

(Зміцнює верхні черевні м'язи)

- Помістіть обидві ноги за нижні опори, руки за голову.
- Піднімаючись, зробіть видих.
- Піднімаючись, постарайтеся втягти живіт.
- Повертаючись у вихідне положення, зробіть вдих.

КІНЦЕВЕ ПОЛОЖЕННЯ



ПОПЕРЕМІННЕ ПІДНІМАННЯ НІГ

(Розвиває нижні черевні м'язи)

- Ляжте на спину.
- Візьміться за опори за головою або візьміться за лаву на рівні сідниць.
- Носки разом, ноги прями.
- Зробіть вдих, піднімаючи ногу якнайвище, не згинаючись у талії.
- Повертаючись у вихідне положення, зробіть видих.
- Повторіть ту ж вправу з іншою ногою.

ПІДНІМАННЯ ОБОХ НІГ

(Розвиває нижні черевні м'язи)

- Ляжте на спину.
- Візьміться за опори за головою або візьміться за лаву на рівні сідниць.
- Носки разом, ноги прями.
- Зробіть вдих, піднімаючи обидві ноги якнайвище, не згинаючись у талії.
- Повертаючись у вихідне положення, зробіть видих.

ВПРАВА ДЛЯ ПРЕСА

(Розвиває нижні черевні м'язи)

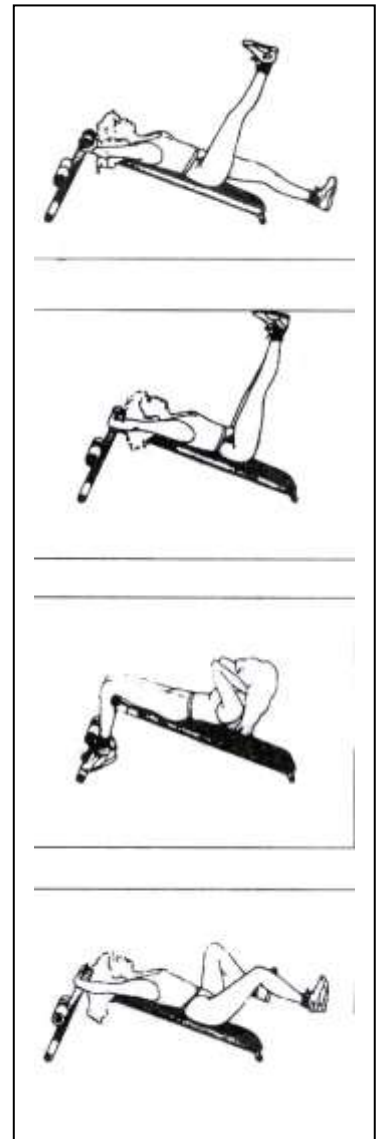
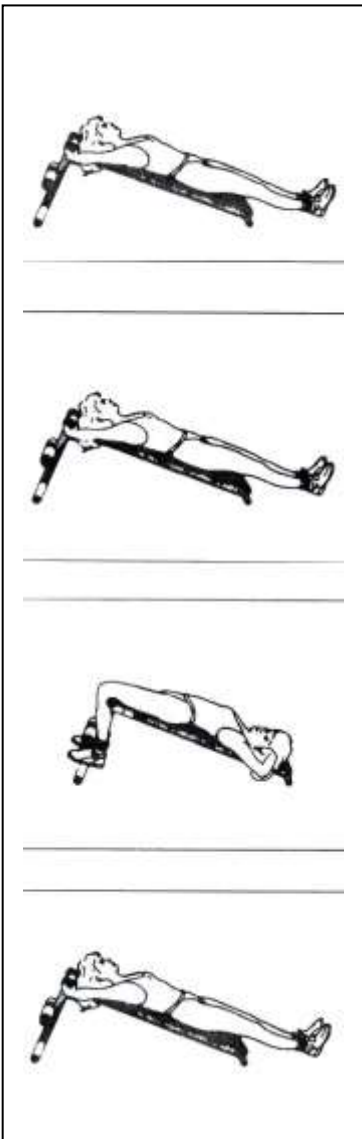
- Ляжте на спину, руки за голову.
- Помістіть ноги за опорами.
- Зробіть видих, намагаючись притиснути голову до колін, напружуючи черевні м'язи.
- Повертаючись у вихідне положення, зробіть вдих.

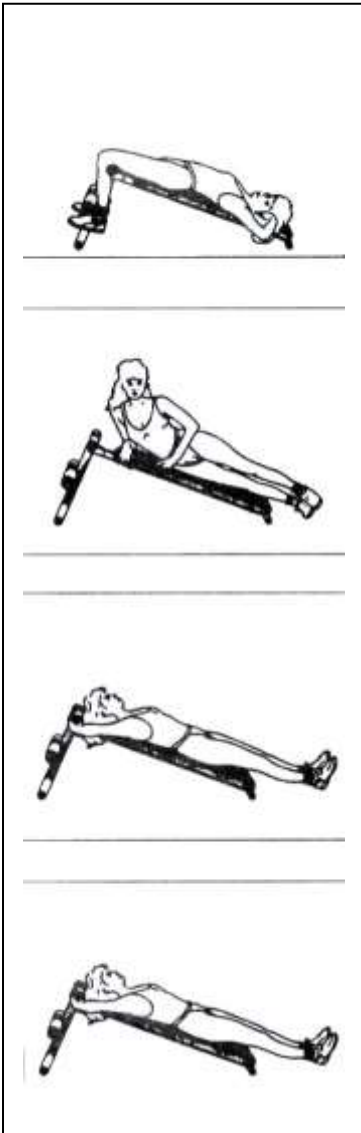
«ВЕЛОСИПЕД»

(Розвиває нижні черевні м'язи)

- Ляжте на спину.
- Візьміться за опори за головою або візьміться за лаву на рівні сідниць.
- Відірвіть стегна від лави й витягніть ноги вперед (подібно до вихідної позиції для піднімання ніг).
- Зігніть ноги й енергійно «крутіть педалі», намагаючись наблизити коліна якнайближче до грудей.

(ПРИМІТКА: Для досягнення максимального результату можна використовувати обважнювачі на щиколотках)





ПРЕС ЗІ СКРУЧУВАННЯМ ТУЛУБА

(Зміцнює зовнішні й косі черевні м'язи)

- Помістіть ноги за опорами й ляжте на лаву.
- Руки за голову, підборіддя на груди.
- Зробіть видих, піднімаючи тулуб і скручуючись вліво.
- Повертаючись у вихідне положення, зробіть вдих.
- Повторіть вправо зі скручуванням вправо.

ПІДНІМАННЯ НІГ

(ПРИМІТКА: Для початківців легше виконувати цю вправу із зігнутими ногами) Виконувати вправу із прямими ногами складніше, але ефективніше.

ПІДНІМАННЯ НОГИ ЛЕЖАЧИ НА БОЦІ

(Покращує талію й зовнішні м'язи)

- Ляжте на правий бік, візьміться за лаву.
- Носки разом, ноги витягнуті.
- Зробіть вдих, піднімаючи ліву ногу якнайвище.
- Зігніть ногу в коліні. Не згинайтеся в талії.
- Повертаючись у вихідне положення, зробіть видих (повторити 20 раз або більше)
- Повторіть ту ж вправу, лежачи на лівому боці, піднімайте праву ногу.

ПІДНІМАННЯ ЗІГНУТОЇ НОГИ

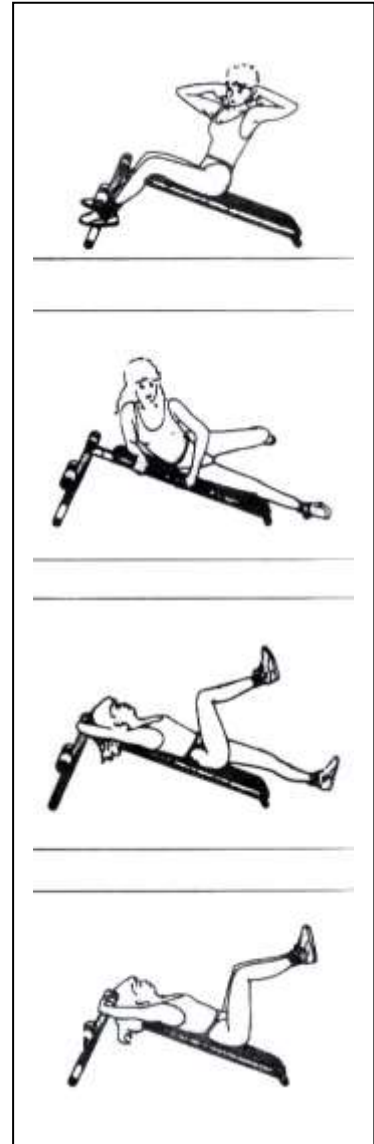
(Розвиває нижні черевні м'язи)

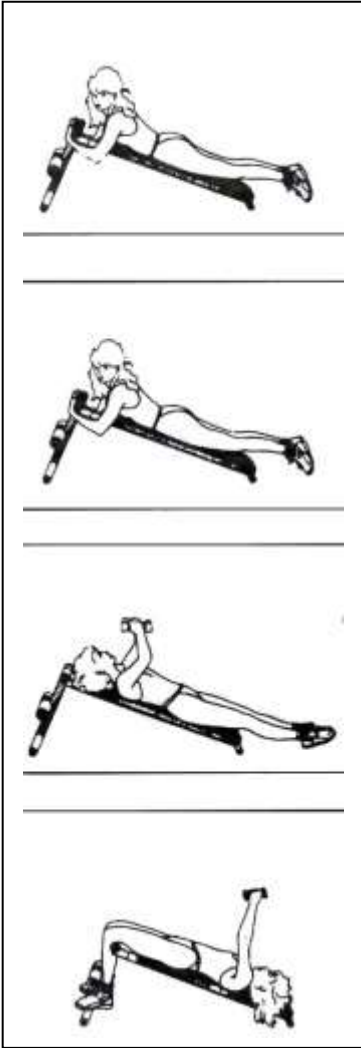
- Ляжте на спину.
- Візьміться за опори за головою або візьміться за лаву на рівні сидниць.
- Носки разом, ноги витягнуті.
- Зробіть вдих, піднімаючи ліву ногу якнайвище.
- Зігніть ногу в коліні. Не згинайтеся в талії.
- Повертаючись у вихідне положення, зробіть видих.
- Повторіть ту ж вправу з іншою ногою.

ПІДНІМАННЯ ОБОХ НІГ

(Розвиває нижні черевні м'язи)

- Ляжте на спину.
- Візьміться за опори за головою або візьміться за лаву на рівні сидниць.
- Носки витягнути, ноги прямі.
- Зробіть вдих, піднімаючи обидві ноги якнайвище.
- Зігніть обидві ноги, не згинаючись у попереку.
- Повертаючись у вихідне положення, зробіть видих.





ПІДНИМАННЯ НОГИ ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТІ

(Розвиває нижні м'язи спини й стегон)

- Ляжте на живіт.
- Візьміться за опори.
- Носки разом, ноги прямі.
- Зробіть вдих, піднімаючи ліву ногу якнайвище (великий палець правої ноги повинен торкатися підлоги).
- Повертаючись у вихідне положення, зробіть видих.
- Повторіть ту ж вправу із правою ногою.

ПІДНИМАННЯ ОБОХ НІГ ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТІ

(Розвиває нижні м'язи спини й стегон)

- Ляжте на живіт.
- Візьміться за опори.
- Носки разом, ноги прямі.
- Зробіть вдих, піднімаючи обидві ноги якнайвище.
- Повертаючись у вихідне положення, зробіть видих.

ВПРАВА З ГАНТЕЛЯМИ (ПІДНИМАННЯ)

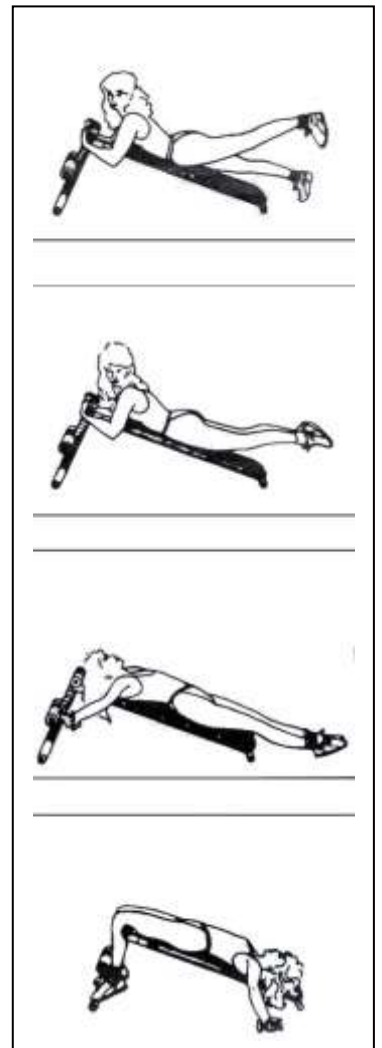
(Розвиває верхні грудні м'язи й збільшує обсяг грудної клітки)

- Ляжте на спину у верхній частині лави, ноги поставте на підлогу.
- Витягніть руки вгору, тримаючи в кожній руці гантель.
- Поверніть кисті рук, щоб вони були повернуті усередину.
- Зробіть вдих, опускаючи вантаж якомога повільніше.
- На видиху повільно піднімайте вантаж, повертаючись у вихідне положення й напружуючи грудні м'язи.

ВПРАВА З ГАНТЕЛЯМИ (ОПУСКАННЯ)

(Розвиває нижні грудні м'язи й збільшує обсяг грудної клітки)

- Ляжте на спину головою вниз, помістивши ноги за опори.
- Витягніть руки вгору, тримаючи в кожній руці гантель.
- Поверніть кисті рук, щоб вони були звернені усередину.
- Не згинаючи руки в ліктях, на вдиху опускайте вантаж якомога повільніше.
- На видиху повільно піднімайте вантаж, повертаючись у вихідне положення й напружуючи грудні м'язи.



** Перед тим, як використовувати цей тренажер, зверніться до свого лікаря для проведення повного огляду. Часті й інтенсивні тренування повинні проводитися з дозволу лікаря. Якщо Ви відчуєте дискомфорт під час використання цього тренажера, негайно припиніть тренування й зверніться до лікаря. Тренажер слід використовувати за призначенням. Уважно прочитайте інструкцію перед тим, як використовувати тренажер.