



## Правила и техника безопасности

## на тренажерах MATRIX, FOREMAN и BRONZE GYM



Наименование

## Беговая дорожка



### Безопасное использование

При приближении к тренажеру убедитесь в том, что беговая дорожка выключена, полностью остановлена.

При запуске беговой дорожки встаньте на боковые опоры (направляющие). Во время бега / ходьбы 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. После окончания тренировки убедитесь в том, что Вы выключили тренажер и полотно остановилось.

### 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 (при его наличии) к одежде перед началом использования оборудования. Во избежание получения травм будьте предельно осторожны при вхождении на движущееся полотно и при схождении с него. При запуске беговой дорожки встаньте на боковые опоры (направляющие).
- При работе беговой дорожки находите 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.

При окончании упражнения остановите тренажер полностью и только потом сходите с него.

### Тормозная система

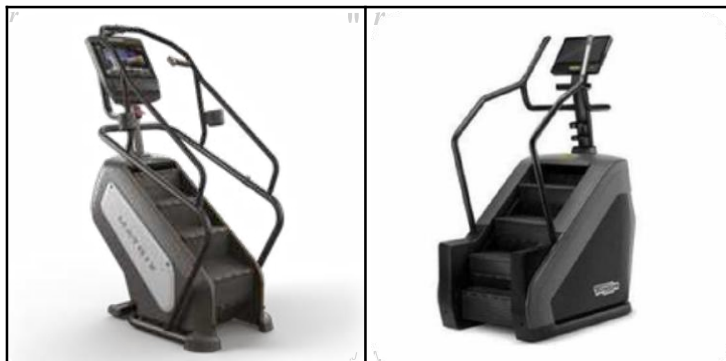
В этом оборудовании используется магнитное сопротивление для установки определенных уровней сопротивления. Настройка уровня сопротивления в дополнение к оборотам в минуту используется для определения выходной мощности (ватт).

### Назначение тренажера

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 тренажёр: 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.

Наименование

# 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.

При окончании упражнения остановите тренажер полностью и только потом сходите с него.

## Назначение тренажёра

Мышцы ног, кардио.

Наименование

# Гребной тренажёр



## Безопасное использование

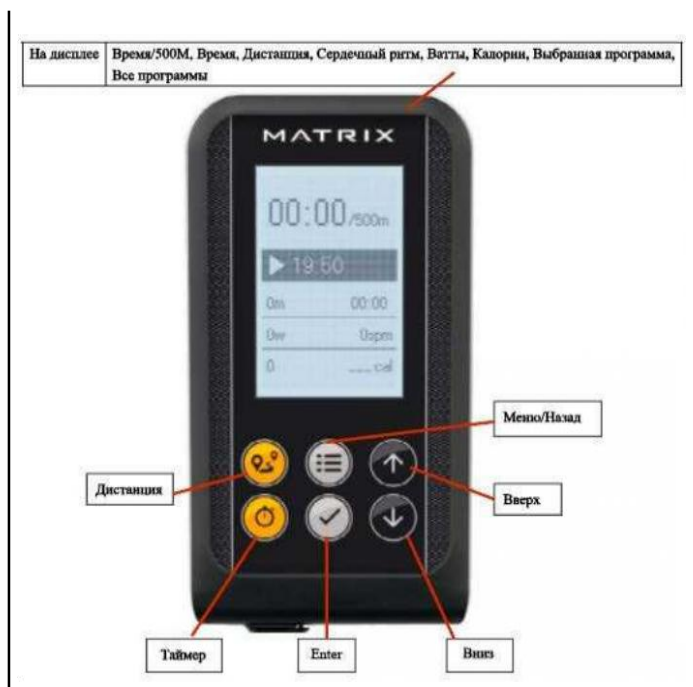
Прорабатывают более 80% мышечной системы, обеспечивают условия для развития выносливости. В ходе тренировки на гребном тренажере обеспечивается полноценная нагрузка на мышцы без риска травмирования.

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.

## Описание консоли



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. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно 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. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно 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.

Не разгибайте полностью ноги в коленных суставах.

Плавно возвратите вес в его начальное положение.

В конце упражнения обязательно установите стопорные узлы в зафиксированное положение и, убедившись в этом, сходите с тренажера.

### 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. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Нельзя резко разгибать ноги в коленном суставе и подбрасывать ногами валик вверх. Сгибать ноги в коленном суставе следует плавно.

Плавно 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.

Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений. Нельзя полностью разгибать ноги в коленном суставе.

Колени должны оставаться немного согнуты.

Плавно возвратите вес в его начальное 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.

Лягте на скамью и примите положение, необходимое для упражнения. Колено не должно лежать на скамье, а немного с него свисать.

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

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений. Запрещено полностью разгибать ноги в коленном суставе. Колени должны оставаться немного согнуты.

Плавно возвратите вес в его начальное 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 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. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавное 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 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.

При выполнении упражнения на грудные мышцы, руки должны быть немного согнуты в локтевом суставе на протяжении всего упражнения. Когда вы заканчиваете упражнения, следует поочередно рукояти привести в исходное положение, чтобы избежать переразгибания в плечевом суставе. Контролируя вес, выполните упражнение.

Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно 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. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно возвратите вес в его начальное 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. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно возвратите вес в его начальное 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. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно возвратите вес в его начальное 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. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений. Нельзя сильно выгибаться в поясничном отделе позвоночника .

Плавно возвратите вес в его начальное положение.

## Назначение тренажёра

Мышцы прессы.

Наименование

# Дельта-машина. Тренажёр Грузобочный



## 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. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно возвратите вес в его начальное 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. Нельзя резко разбирать руки в локтевых суставах. Руки должны быть немного согнуты. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно возвратите вес в его начальное 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. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно возвратите вес в его начальное 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. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений. Нельзя сильно выгибаться в поясничном отделе позвоночника

Плавно возвратите вес в его начальное положение.

## Назначение тренажёра

Прямые мышцы спины.

Наименование

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. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно возвратите вес в его начальное 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. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно возвратите вес в его начальное 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. При выполнении упражнения руки должны быть немного согнуты в локтевом суставе на протяжении всего упражнения. Когда вы заканчиваете упражнения, следует поочередно рукояти привести в исходное положение, чтобы избежать переразгибания в плечевом суставе.

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно 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. Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно 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. Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно 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. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Не рекомендуется класть вес на плечи при любых дегенеративных изменениях позвоночника.

Плавно возвратите вес в его начальное положение, обязательно закрепив страховочные крюки.

## Назначение тренажёра

Мышцы ног, спины, рук и плеч, груди ( при дополнительном использовании скамьи для жима).

Наименование

# Жим ногами (наклонный). Тренажёр, нагружаемый дисками



## 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.

Лягте на скамью и примите положение, необходимое для упражнения.

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

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Не разгибайте полностью ноги в коленных суставах.

Плавно возвратите вес в его начальное положение.

В конце упражнения обязательно установите стопорные узлы в зафиксированное положение и, убедившись в этом, сходите с тренажера.

## 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. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно возвратите вес в его начальное положение.

В конце упражнения обязательно установите стопорные узлы в зафиксированное положение и, убедившись в этом, сходите с тренажера.

## 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 весом, который вы можете поднимать и контролировать без опасности для здоровья.

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно возвратите вес в его начальное 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 весом, который вы можете поднимать и контролировать без опасности для здоровья.

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно возвратите вес в его начальное 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 весом, который вы можете поднимать и контролировать без опасности для здоровья.

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

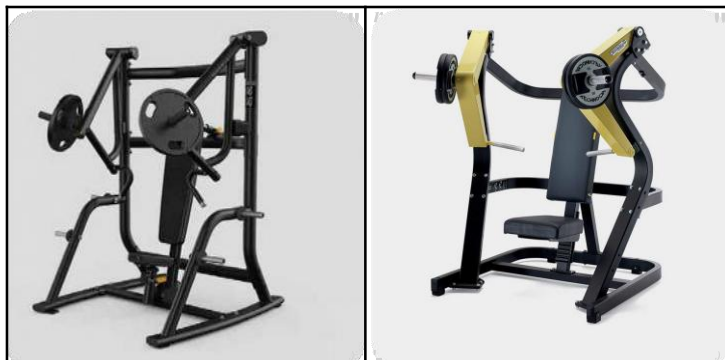
Плавно возвратите вес в его начальное положение.

## 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 весом, который вы можете поднимать и контролировать без опасности для здоровья.

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно возвратите вес в его начальное 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 весом, который вы можете поднимать и контролировать без опасности для здоровья.

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно возвратите вес в его начальное положение.

## Назначение тренажёра

Мышцы груди, мышцы рук (трицепс)

Наименование

# ГАК-Машина для приседаний



## Безопасное использование

Встаньте на платформу. Плечи установите под подушки. Спinoй упритесь в спинку. Возьмитесь за ручки. Под весом выпрямитесь и снимите фиксатор потянув их к себе.

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

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно возвратите вес в его начальное положение. После выполнения упражнения под весом выпрямитесь, крепко возьмитесь за рукоятки, разведя их от себя, не отпуская рукоятки слегка опуститесь и установите фиксаторы в стопорные узлы, контролируя положение рукояток.

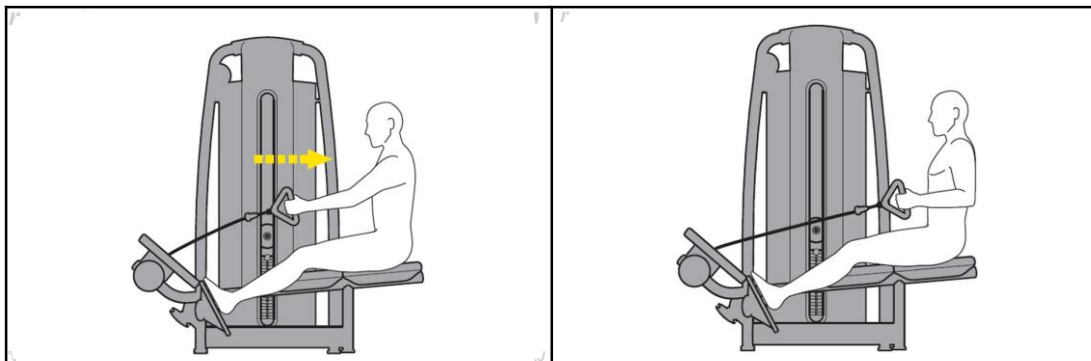
Только убедившись в фиксации стопорных узлов сходите с тренажера.

## Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

# Горизонтальная тяга



## 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.

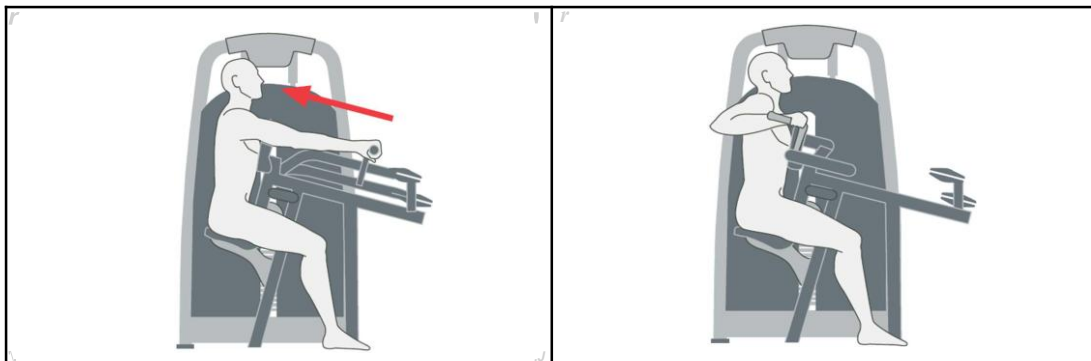
Выполняйте упражнения с весом, который вы можете поднимать и контролировать без опасности для здоровья.

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно возвратите вес в его начальное положение.

Наименование

## Тяга на верхнюю часть спины



### 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.

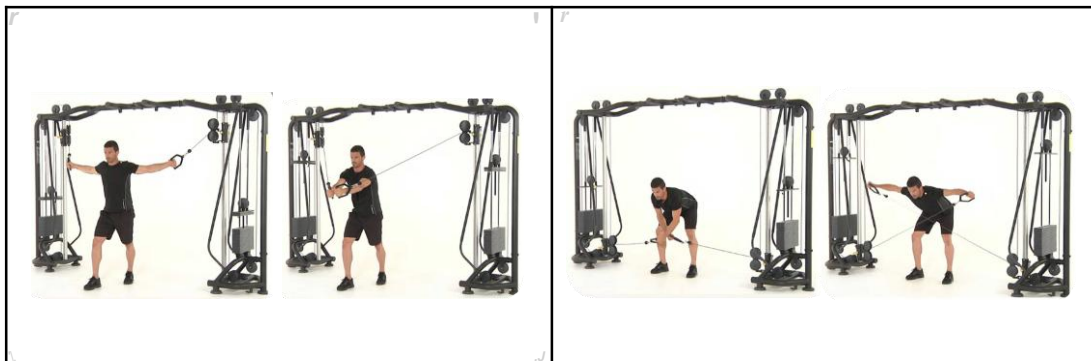
По окончании упражнения доведите весовой стек до исходного положения.

### Назначение тренажера

Мышцы спины

Наименование

# Универсальная станция/ кроссовер



## 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.

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

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

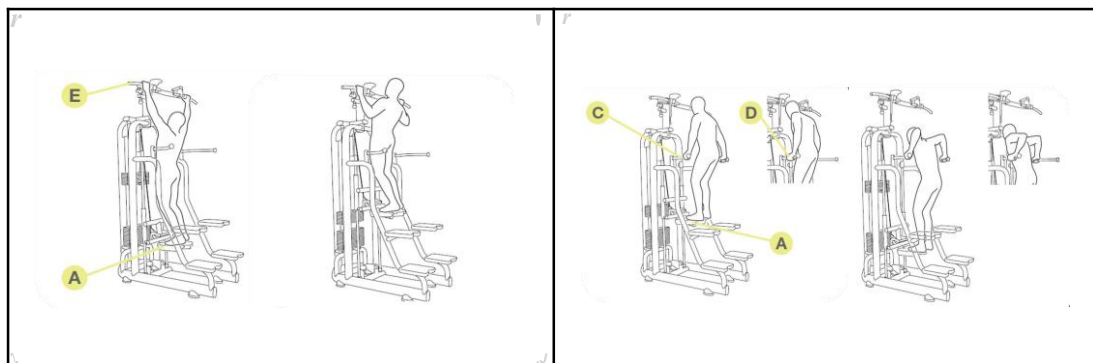
Плавно возвратите вес в его начальное положение.

## Назначение тренажера

Мышцы груди

Наименование

# Гравитрон



## 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 за тем, чтобы не сгибать спину.

Сходить с тренажера следует поочередно, сначала одна нога, вторая придерживает платформу, затем только вторая нога плавно приводит платформу в исходное положение. Движения должны быть все плавные.

### 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.

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

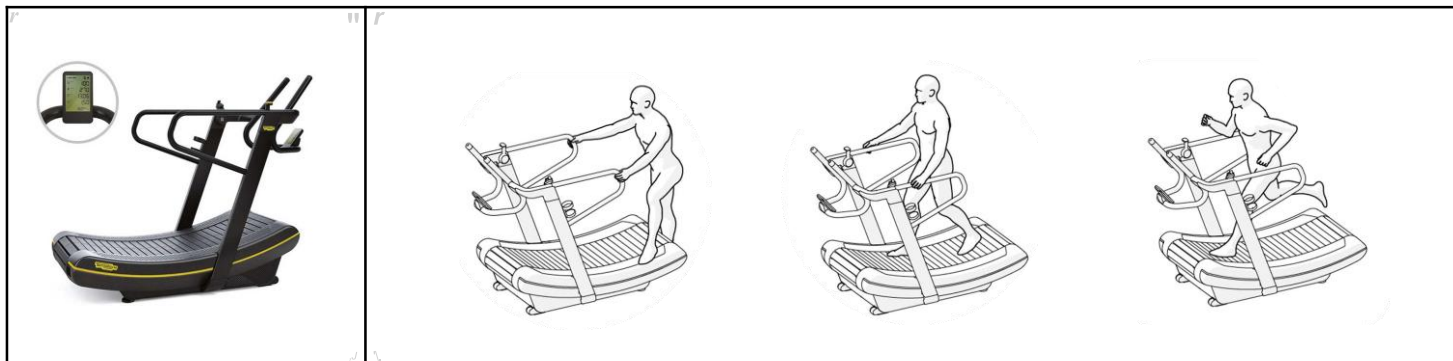
Сходить с тренажера следует поочередно, сначала одна нога, вторая придерживает платформу, затем только вторая нога плавно приводит платформу в исходное положение. Движения должны быть все плавные.

## Назначение тренажера

Мышцы спины, мышцы рук

Наименование

# Механическая дорожка с наклоном



## 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 двигается свободно, по этой причине необходимо держаться за боковые поручни во время подъема и схождения с тренажера.

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

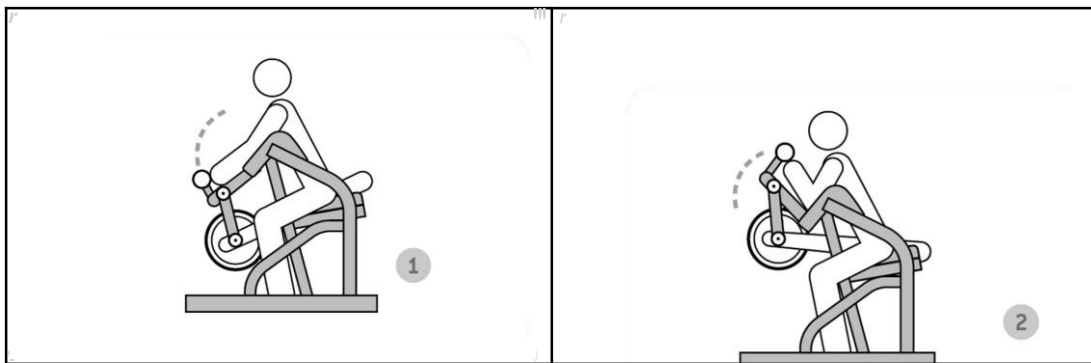
Плавно возвратите вес в его начальное положение, убедившись в этом, сойдите с тренажера.

## Назначение тренажера

Кардио

Наименование

# Сгибание рук сидя/сгибание предплечья



## 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.

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

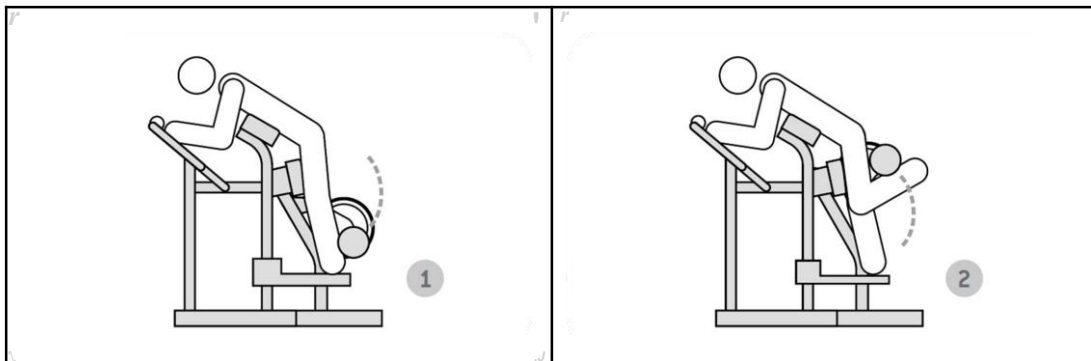
Плавно возвратите вес в его начальное положение. Нельзя полностью, резко разгибать руки в локтевом суставе.

## Назначение тренажера

Мышцы рук

Наименование

# Сгибание голени стоя



## 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.

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

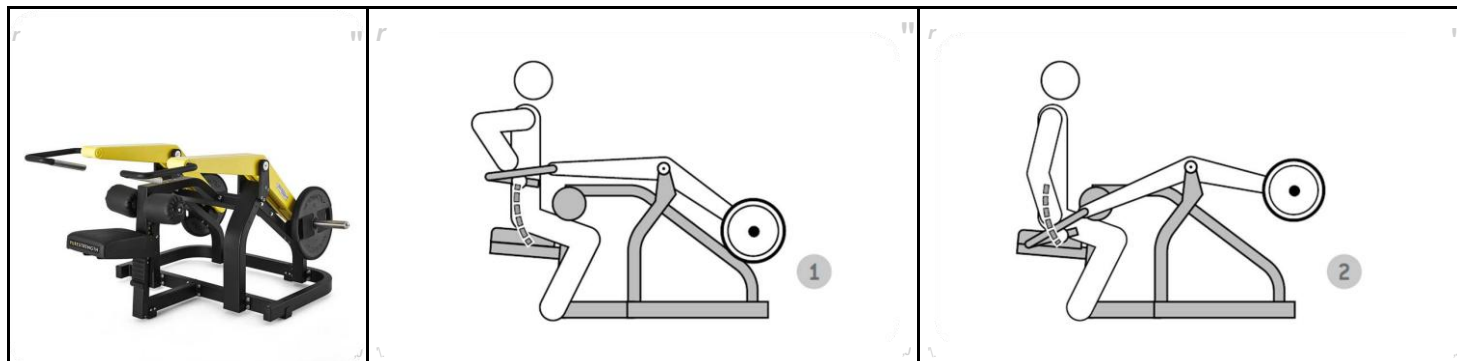
Плавно возвратите вес в его начальное положение, убедившись в этом, сходите с тренажера.

## Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

## Отжимания в тренажере



### 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.

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

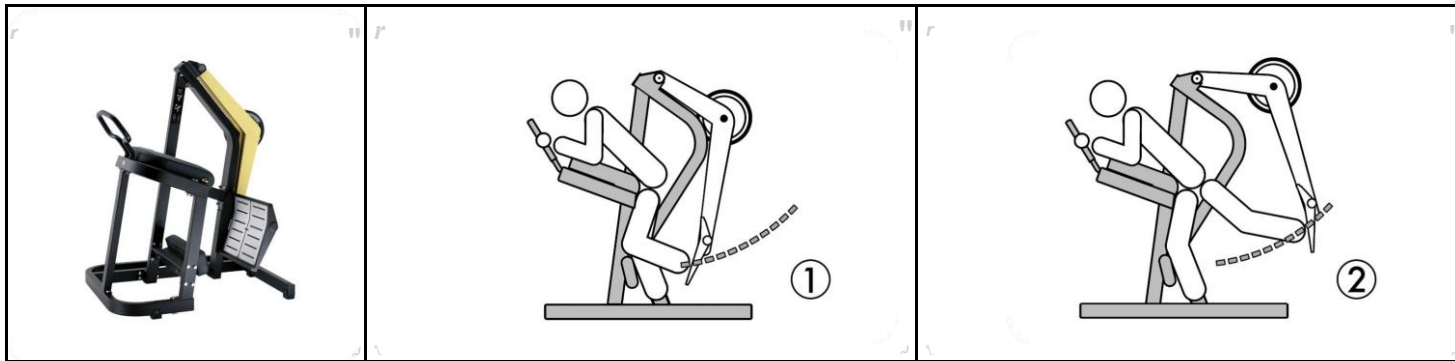
Плавно возвратите вес в его начальное положение, убедившись в этом, сходите с тренажера.

### Назначение тренажера

Мышцы рук

Наименование

# Отведение бедра



## 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.

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно возвратите вес в его начальное положение, убедившись в этом,

сходите с тренажера.

## Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

# Комплекс для функциональных тренировок



## 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.

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

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно возвратите вес в его начальное положение.

Наименование

## Вертикальная тяга



### 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.

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно возвратите вес в его начальное положение, убедившись в этом, сходите с тренажера.

По окончании упражнения доведите весовой стек до исходного положения.

### Назначение тренажера

Мышцы спины

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.

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно возвратите вес в его начальное положение, закрепите гриф на упоры и стабилизируйте его, убедившись в этом, сходите с тренажера.

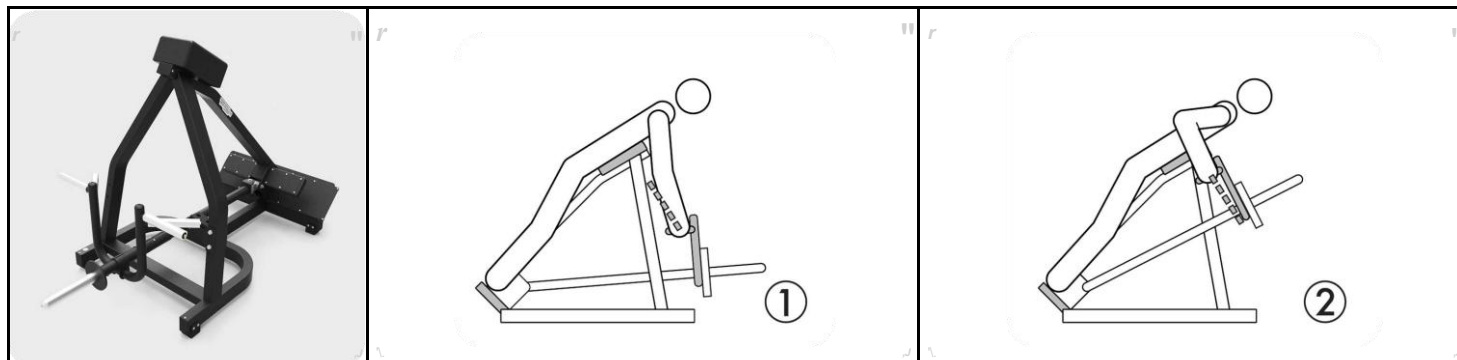
Для собственной безопасности рекомендовано выполнять упражнение с напарником.

### Назначение тренажера

Мышцы ног

Наименование

## Т-гриф/Т-тяга



### 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.

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

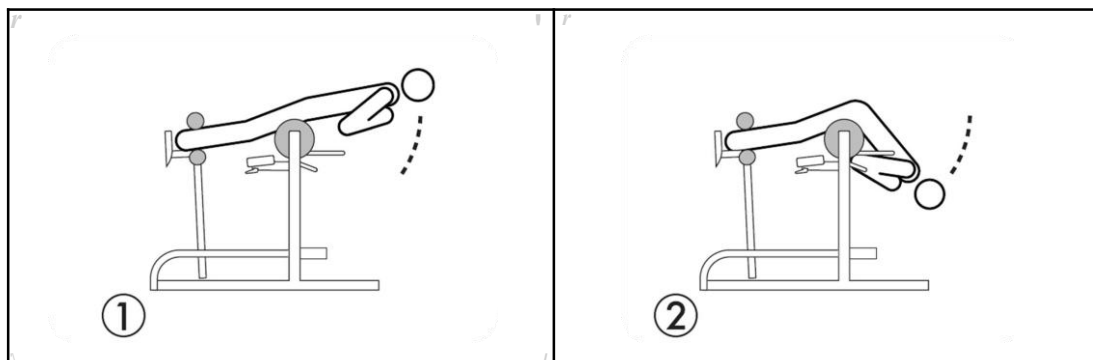
Плавно возвратите вес в его начальное положение, убедившись в этом, сходите с тренажера.

### Назначение тренажера

Мышцы спины

Наименование

## Горизонтальная экстензия



### 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.

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

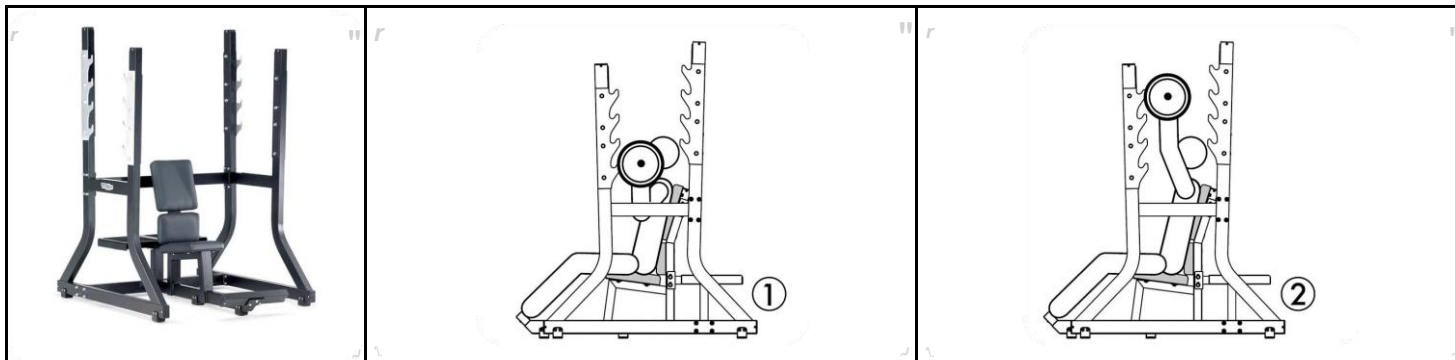
Плавно возвратите вес в его начальное положение, убедившись в этом, сходите с тренажера.

### Назначение тренажера

Мышцы спины

Наименование

## Армейский жим сидя



### 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.

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

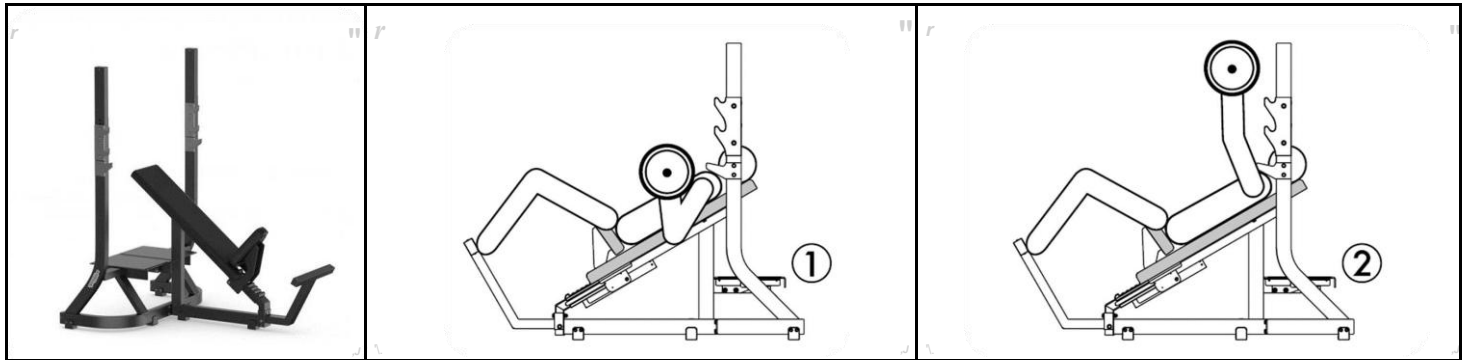
Плавно возвратите вес в его начальное положение, закрепите гриф на упоры и стабилизируйте его, убедившись в этом, сходите с тренажера. Разбирать диски со штанги необходимо поочередно с каждой стороны. И аналогично поочередно надеваются на штангу диски.

### 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.

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно возвратите вес в его начальное положение, закрепите гриф на упоры и стабилизируйте его, убедившись в этом, сходите с тренажера.

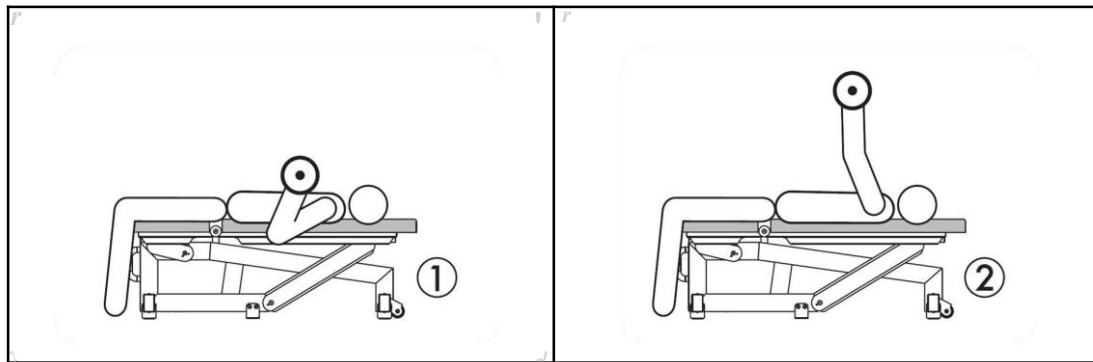
Разбирать диски со штанги необходимо поочередно с каждой стороны. И аналогично поочередно надеваются на штангу диски.

### Назначение тренажера

Мышцы груди

Наименование

## Регулируемая скамья



### 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.

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно возвратите вес в его начальное положение, убедившись в этом, сходите с тренажера.

Не бросайте гантели, штанги и иные свободные веса на пол. Контролируемо возвращайте снаряд на место.

Для собственной безопасности выполняйте упражнение с напарником.

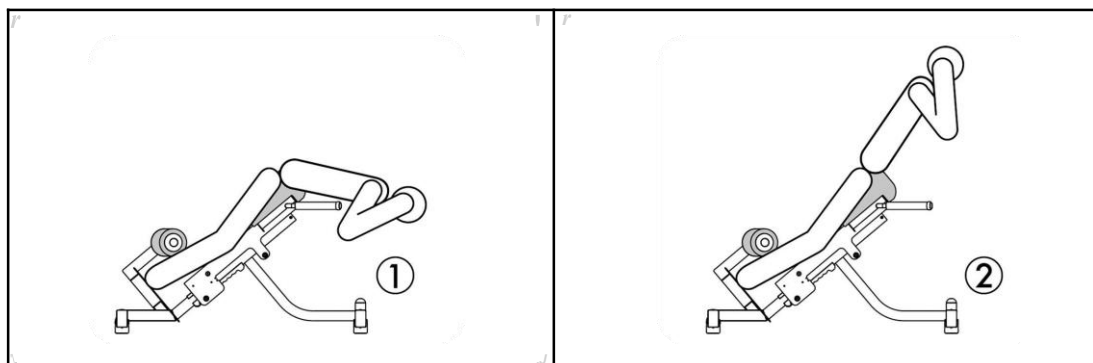
Разбирать диски со штанги необходимо поочередно с каждой стороны. . И аналогично поочередно надеваются на штангу диски .

### Назначение тренажера

Мышцы груди, рук

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.

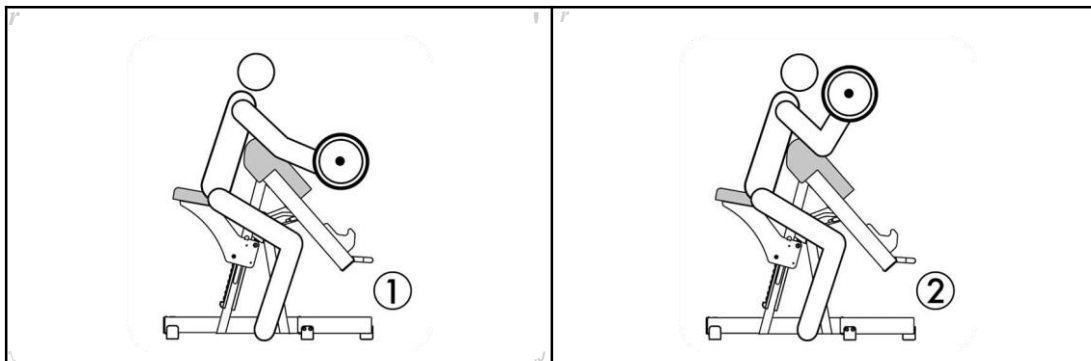
Выполняйте движение с ровной спиной.

## 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.

Исключите излишнее выпрямление рук, это может привести к травме.

Выполняйте упражнения с весом, который вы можете поднимать и контролировать без опасности для здоровья. Нельзя полностью резко разгибать руки в локтевом суставе.

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

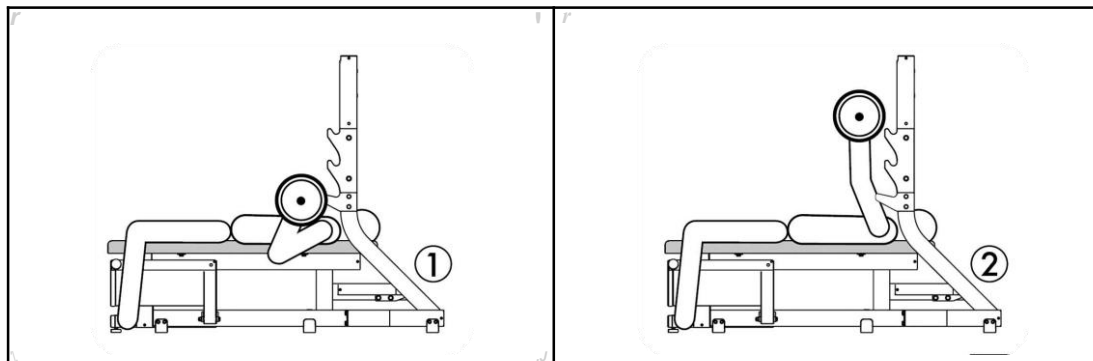
Плавно возвратите вес в его начальное положение, закрепите гриф на упоры и стабилизируйте его, убедившись в этом, сходите с тренажера.

## Назначение тренажера

Мышцы рук

Наименование

## Олимпийская жимовая скамья



### 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.

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

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно возвратите вес в его начальное положение, закрепите гриф на упоры и стабилизируйте его, убедившись в этом, сходите с тренажера.

Не бросайте гантели, штанги и иные свободные веса на пол. Контролируемо возвращайте снаряд на место. Разбирать диски со штанги необходимо поочередно с каждой стороны. И аналогично поочередно надеваются на штангу диски.

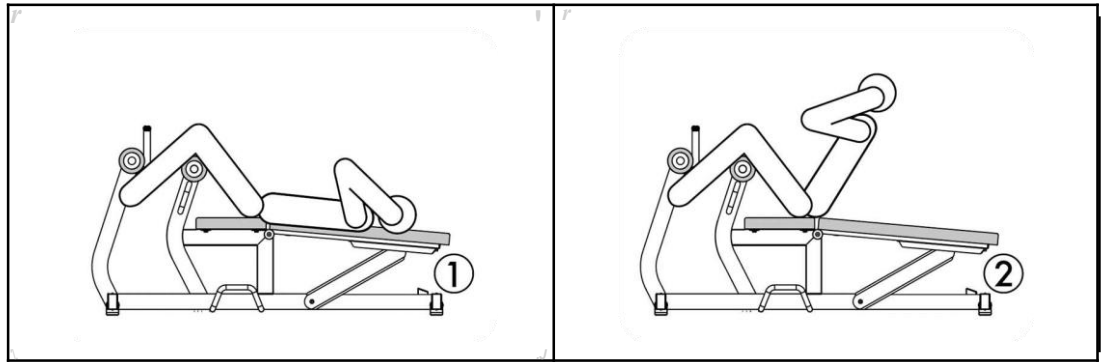
Для собственной безопасности выполняйте упражнение с напарником.

### Назначение тренажера

Мышцы груди

Наименование

## Скамья 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

# Комплекс для функциональных тренировок



## 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.

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

Выполните движение контролируемо. Исключите резкие движения в ходе выполнения упражнений.

Плавно возвратите вес в его начальное положение.

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.

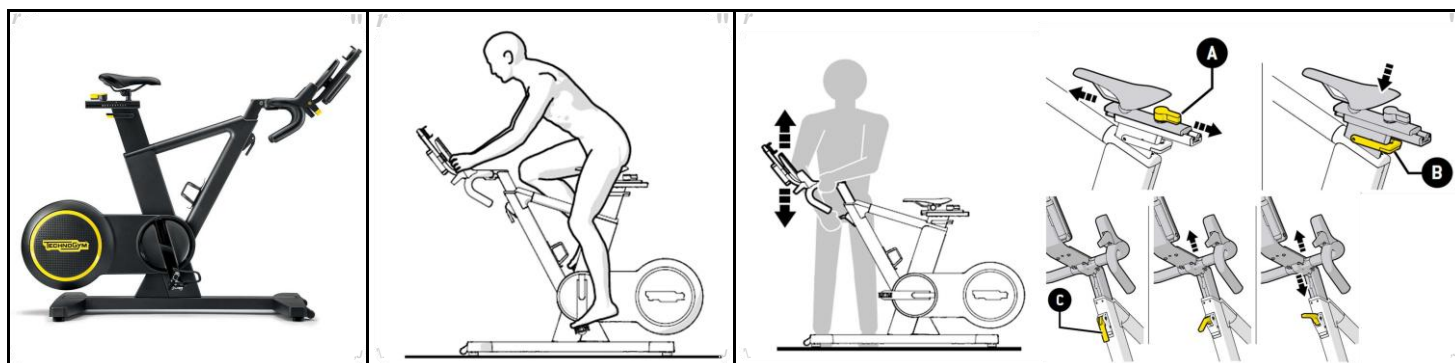
Не спрыгивайте с тренажера, спускайтесь плавно и контролируемо.

## Назначение тренажера

1. Мышцы спины, рук
2. Мышцы рук, груди
3. Мышцы живота, ног

Наименование

## Спинбайк



### Безопасное использование

Регулировка тренажера перед использованием

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

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

Чтобы опустить седло, воспользуйтесь рычагом (B).

Для регулировки руля воспользуйтесь рычагом регулирования (C).

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 прилежала 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 покрытия 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