

## AB Rocket (AB Ultimate Exerciser)

### Инструкция

Перед началом занятий на тренажёре обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом

**Разминка** - исключительно важная часть любой тренировки. Разминаясь, Вы подготавливаете свой организм к физическим нагрузкам. На данном этапе усиливается циркуляция крови в организме, происходит разогрев мышц и как следствие повышается их эластичность, а сердце и дыхательная система начинают работать более интенсивно.

Бег и шаги на месте как нельзя лучше подходят для начала разминки, при этом Вы можете делать различные движения руками, шаги в сторону и т.п. Не делайте резких движений, чтобы не потянуть мышцы и связки.

Этот этап должен длиться не менее пяти минут, затем можно приступать к упражнениям на растяжку. Эти упражнения (некоторые из них приведены на рисунке) делают Ваши мышцы и сухожилия более эластичными, что позволяет избежать травм во время тренировки. Заняв нужное положение, задержитесь в нём на 15-20 секунд. Делайте упражнения осторожно, без рывков, если Вы почувствовали боль, прекратите выполнение.



1. Наклоны в стороны
2. Наклоны вперед
3. Внешняя часть бедер
4. Внутренняя часть бедер
5. Икры / ахиллесовы сухожилия
6. Во время упражнений

#### Во время упражнений.

Следите за дыханием во время тренировки. Выдох, когда Вы сгибаетесь, вдох, когда разгибаетесь.

Мысленно направляйте все свои усилия на ту область, над которой Вы работаете; мысленная концентрация позволяет существенно повысить эффективность тренировки.

#### Упражнения

##### Основное положение

Сядьте на сиденье, откиньтесь на спинку, голову положите на подголовник, руками возьмитесь за рукоятки.





Примите основное положение.

Затем медленно откидывайтесь назад. Старайтесь сделать угол наклона как можно больше. Задержитесь в этом положении на 15-30 секунд.

Важно: Старайтесь сделать упражнение так, чтобы не отрывать основание тренажера от пола. Рекомендуется выполнять 12-15 раз.

#### *Комбинированное упражнение спина+пресс*



Примите основное положение. Затем медленно откидывайтесь назад. Старайтесь сделать угол наклона примерно 40-45 градусов. Задержитесь в этом положении на 15-30 секунд.

Важно: Старайтесь сделать упражнение так, чтобы не отрывать основание тренажера от пола. Рекомендуется выполнять 12-15 раз.

#### **Растяжка после упражнений.**

На этой стадии Ваша сердечнососудистая система и мышцы приходят в нормальное состояние. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение 5 минут, избегая резких движений. Растяжка поможет увеличить пластичность и избавиться от повышенного тонуса мышц после тренировки. Рекомендуется 1— 15 минут ежедневных растяжений при разминке и по окончании тренировки. Далее показаны упражнения, которые необходимо при этом выполнять.

#### **Уход за тренажером.**

Ваш тренажер был сконструирован таким образом, что он требует минимального ухода, чтобы сохранять его исправным. Чтобы убедиться в этом следуйте данным рекомендациям:

- Содержите его в чистоте.
- Вытирайте оседающую влагу, пыль и др. с сидений, подножек к поручням для рук сухой чистой тряпкой.
- Периодически проверяйте всё соединения деталей.
- Для защиты тренажера от пятен и влаги вы можете использовать специальные спреи для чистки поверхностей и обивки.

## Инструкция по сборке тренажера

Внимательно прочитайте эту инструкцию перед сборкой и использованием тренажёра!  
Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения только по назначению.

До начала занятий на тренажере в обязательном порядке проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, в особенности, если Вы принимаете медицинские препараты, воздействующие на сердечный ритм, артериальное давление и уровень холестерина в крови.

Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить Вашему здоровью. Сразу же прекратите занятия, если почувствуете появление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащённое дыхание, головокружение и тошноту. Прежде чем продолжать занятия на тренажёре обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Не допускайте к тренажёру детей и животных.

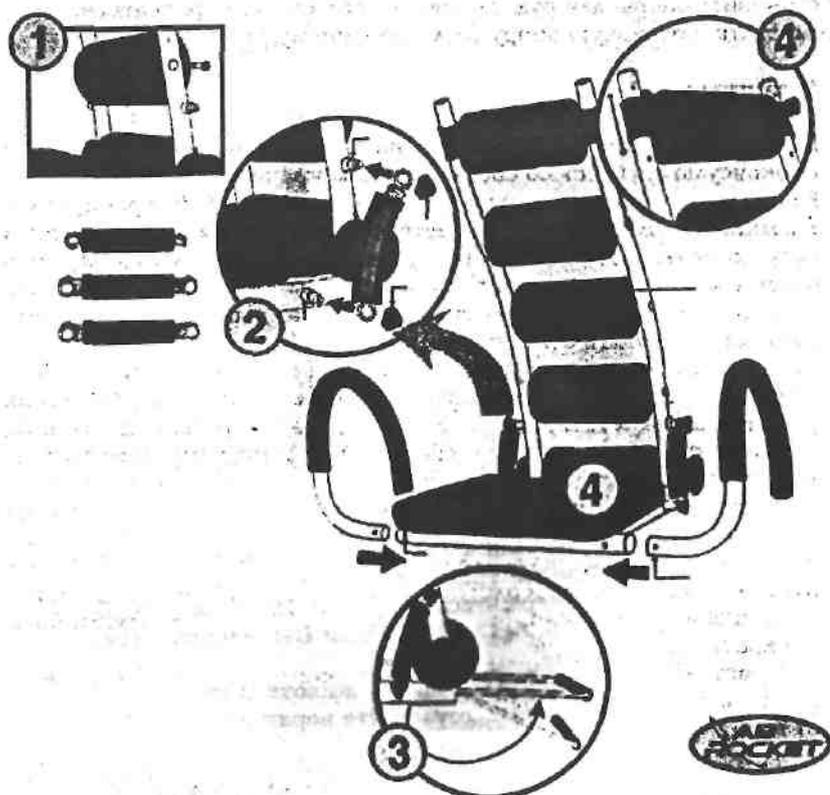
Заниматься нужно на ровной твёрдой поверхности (желательно с покрытием, чтобы случайно не повредить её). Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0,5 метра свободного пространства.

Перед использованием проверьте все основные крепёжные узлы изделия. Надлежащий уровень безопасности может быть достигнут только за счёт регулярной проверки узлов и замены изношенных или сломанных деталей.

Используйте тренажёр только по назначению. Если во время сборки или проверки работы тренажёра Вы обнаружили какие-либо дефекты, или если во время занятий Вы услышали нехарактерный шум или треск, немедленно прекратите использование до полного устранения причины.

Для занятий используйте, удобную одежду, не стесняющую движений.

*Сборка тренажера:*



Роликовые опоры могут устанавливаться и демонтироваться по вашему желанию для более удобного занятия на тренажере. Для установки роликовой опоры установите ее между металлическими направляющими спинки, совместите отверстие в направляющей с отверстием в роликовой опоре и закрепите ее двумя винтами. Рис. 1.

Тренажер комплектуется пружинами разной жесткости:

- Синяя - наиболее мягкая
- Красная - средней жесткости
- Черная - наиболее жесткая

Внимание: Тренажер рассчитан на максимальный вес. 110 кг.

Установка пружины осуществляется, одеванием пружины на болты на корпусе тренажера и крепление ее специальными гайками. При установке пружины проконтролируйте, чтобы пружина была одета на болт на посадочную ступеньку (ни в коем случае не на резьбу). Рис.2.

- максимальный вес тренирующегося: 110 кг
- размер тренажера в упаковке: 65 x 36,5 x 20 см
- вес тренажера: 8 кг
- рама тренажера изготовлена из прочного металла
- высота верхней подушки регулируется