



# Pilates Magic Ring Manual

With the Pilates Magic Ring, you can achieve the remarkable benefits of Pilates in the comfort of your own home. The magic Ring is especially effective for problem areas such as the inner and outer thighs, upper arms, chest, abdominals and pelvic muscles.

Pilates Magic Ring - великолепный тренажер для проблемных зон женского тела. При помощи этого уникального тренажера, Вы сможете эффективно работать попеременно над внешней и внутренней поверхностью бедер, тренировать мышцы груди, живота и ягодиц.

## 1. Pectoral Упражнения для мышц груди

- a) Place palms of hands, with fingers fully extended against handles of the Exerciser, elbows, slightly bent and exerciser above head. Squeeze and hold 3-5 times, release slowly.
- a) Положите ладони на ручки тренажера, локти слегка в стороны, тренажер над головой. Сожмите 3-5 раз, медленно разжимая.



- b) Elbows bent sideward, exerciser against the chest, squeeze 7-10 times, release slowly.
- b) Стоя, ноги на ширине плеч, держите кольцо перед собой, расставив локти в стороны. Выдох - сожмите кольцо, разжимайте медленно, плечи не поднимайте, все внимание на осанку. Повторите 7-10 раз.



## 2. Tricep Tightener Упражнение для трицепса

Extending arms behind back, place exerciser firmly in palms of hands. Squeeze and hold for 5-7 times, release slowly. Repeat this exerciser with other hand.

Ухватите кольцо сзади двумя руками. Сжимайте 5-7 раз, медленно разжимая. Следите за осанкой.

## 3. Bicep Firmer Упражнение для бицепса

Place one of the handles in palm, fingers extended. The other handle on hip, Elbow slightly lifted and bent. Squeeze and hold for 5-7 times.

Уприте тренажер одной стороной в бок, другую рукоятку плотно обхватите рукой. Сжимайте кольцо 5-7 раз, разжимайте медленно. Повторите то же самое другой рукой.



## 4. AB workout Упражнение для пресса

Lie on back, legs bent with exerciser placed comfortably between knees. Tighten buttocks, contract abdominal muscles, pressing lower back into floor. Squeeze exerciser as you reach arms and upper body toward knees. Repeat 10 times. Be careful not to tense neck.

Лежа на полу, ноги согнуты, тренажер между колен. Потянуться с вытянутыми вперед руками в сторону ног, одновременно сжимая тренажер. Повторите 10 раз. Следите за напряжением шейных мышц.

## 5. Buttocks Toner Упражнения для ягодиц

- a) Lie on stomach, knees bent. Carefully position exerciser comfortably between ankles, forehead on folded hands. Tighten buttocks while squeezing ankles together. Avoid moving knees. Repeat 10 times.



- a) Лежа на животе, колени согнуты, тренажер между лодыжками. Сжимайте кольцо, не двигая коленями. Повторите 10 раз.

- b) Place the ring between the knees. Both hands forward. Bent knees and squeeze the ring. Watch your back. Repeat 10 times.

- b) Стоя, кольцо между коленями. Сжимая кольцо присядьте, чуть наклонив корпус вперед, колени чуть над стопами. Руки уберите за спину или вытяните вперед. Спина прямая. Повторите 10 раз.



## 6. Thigh Burners Упражнения для бедер



- a) Place right leg inside exerciser and left leg comfortably on the top of handle. Lie on the right side, supporting head with right hand. Rest left hand in front of you. Tighten buttocks as you squeeze top leg toward floor for three counts, slowly release. Repeat 10 times. Then do the same on other side.

- a) Правая нога внутри кольца, левая на верхней рукоятке. Лягте на правый бок, голову положите на правую руку, левую держите перед собой. Напрягите мышцы ягодиц и сожмите кольцо вниз. Повторите 10 раз и перевернитесь на другой бок.

- b) Sitting on the floor, support back with arms behind back, exerciser between the knees, squeeze the ring. Repeat 10 times.

- b) Лежа с упором на предплечье, кольцо держите между коленями. Выдох - сожмите кольцо, повторите 10 раз.



- c) Sitting upright on the floor with legs extended, insert left leg inside exerciser. Place back of right ankle on the handle with free hand resting against ground. Support back with arms behind back. Squeeze top leg down. Hold three counts. Repeat 10 times. Then do other side.

- c) Сядьте на пол с вытянутыми ногами. Левая нога внутри тренажера, правая лодыжка на верхней ручке, руки упираются в пол позади туловища. Сожмите кольцо вниз. Повторите 10 раз и поменяйте ноги.



**Attention: try to do all exercisers as slow as possible. Hold the body for three counts in every top and end position**

**Внимание: старайтесь делать все упражнения как можно медленнее. Задерживайте тело на три секунды в крайних положениях.**