



## ТРЕНАЖЕР ThighMaster

### **Повышает тонус мышц рук, ягодиц, груди, и верхней части спины.**

Легкая и переносная конструкция, одобренная *Suzanne Somers*.

Тренажер ThighMaster™ является удобным, доступным и эффективным аксессуаром для домашнего использования. Он повышает тонус основных наиболее важных мышц Вашего тела, делая Вашу фигуру стройной и сексуальной. Тренажер ThighMaster™ идеально подходит для начальных этапов занятий фитнесом, предлагая Вам подходящий уровень нагрузки. Тренажер сделан из пружинной стали, и имеет рукоятки из вспененной резины.

Занимаясь на тренажере всего по двадцать минут в день можно добиться потрясающих результатов, получив стройное, подтянутое и красивое тело. Данная система тренажера именно то, что вам нужно для поддержания или приобретения стройных сексуальных форм, необходимых Вам.

Тренажер ThighMaster™ прост в использовании, он удобный, эффективный и легкий. Этот тренажер может использоваться всеми, независимо от возраста и пола. Извлекайте максимальную пользу из занятий на тренажере ThighMaster™.



### **Внутренняя часть бедра**

Тренажер ThighMaster™ прославился благодаря именно этому упражнению. Именно это упражнение рекомендует *Suzanne Somers*. Для выполнения данного упражнения Вам понадобится стул с прямой спинкой, и ваш тренажер ThighMaster™.

Сядьте на стул, слегка подвинувшись к краю стула таким образом, чтобы вы могли свободно двигать бедрами, и поставьте ноги вместе. Положите тренажер ThighMaster™ между коленей таким образом, чтобы колпачок был направлена вниз (см. рисунок).

Положите руки на обе рукоятки для удержания тренажера ThighMaster™ на месте. Теперь начните сжимать рукоятки тренажера внутренней частью бедра.

*Примечание: Suzanne выполняет данное упражнение 50 раз каждый вечер перед сном*



### **Грудная клетка и грудь**

Возьмите тренажер ThighMaster™ таким образом, чтобы край колпачка был направлен на ваш подбородок, а рукоятки тренажера направлены вниз, к полу. Положите обе кисти рук под колпачок, и положите предплечья рук на рукоятки (см. картинку). Начните сжимать рукоятки, сводя локти как можно ближе, и удерживая их на уровне плеч. Верните локти в исходное положение с силой.



### **Верхняя часть тела**

Данное упражнение превосходно подходит для проработки почти всех мышц верхней части тела. Продолжайте сжимать рукоятки, медленно поднимая и опуская при этом тренажер ThighMaster™. В каждом положении тренируется различная группа мышц верхней части тела. Ритмично двигайтесь из одного положения в другое при каждом повторе. Это упражнение можно выполнять как быстро, так и медленно. Для более интенсивной проработки мышц грудной клетки вытяните руки как можно дальше вперед. Не прекращайте сжимать рукоятки на протяжении всего упражнения; нагрузку можно слегка ослабить в том случае, если вы начнете уставать. Сжимайте рукоятки только тыльной частью кистей рук.



### **Трицепс**

Встаньте прямо, колени вместе, прижмите тренажер ThighMaster™ к талии и бедру, колпачок должен находиться перед талией (см. Рисунок). Положите одну руку на верхнюю рукоятку, а другую на нижнюю рукоятку, сожмите локти близко к телу. (Очень важно, чтобы локти оставались в этом положении на протяжении всей тренировки для того, чтобы наиболее эффективно укрепить заднюю часть рук). Теперь нажмите сверху на верхнюю рукоятку, стараясь прижать ее как можно ближе к нижней рукоятке. Не отпускайте руки, верните их в прежнее положение с силой.



#### **Живот (скручивание)**

Лягте на спину на пол, сведите ноги вместе, и согните их в коленях, ступни ног стоят на полу. Теперь положите тренажер ThighMaster Gold™ таким образом, чтобы одна рукоятка находилась где-то посередине между бедрами, а другая была направлена вверх перед лицом. При этом колпачок должен быть направлен вверх (см. рисунок). Теперь оторвите плечи от пола на несколько сантиметров, скручивая верхнюю часть тела к коленям. Прижмите поясницу к полу, вжав при этом живот. Делайте выдох при подъеме, вдох при возврате в исходное положение.



#### **Верхняя часть спины**

Данное упражнение можно выполнять как стоя, так и лежа. Прижмите одну рукоятку тренажера ThighMaster™ к левому боку, от поясницы до предплечья, колпачок должен быть направлен вверх, перед вашим предплечьем. Низ рукоятки должен находиться на 3-6 см. ниже тазовой кости. Крепко удерживайте тренажер ThighMaster Gold™ правой рукой. Положите левое предплечье на вытянутую рукоятку тренажера ThighMaster™ (см. рисунок), и затем начните сжимать предплечье вниз с помощью внутренней части локтя, по направлению к бедру. Вернитесь в исходное положение с силой. Повторите упражнение с другой стороны.