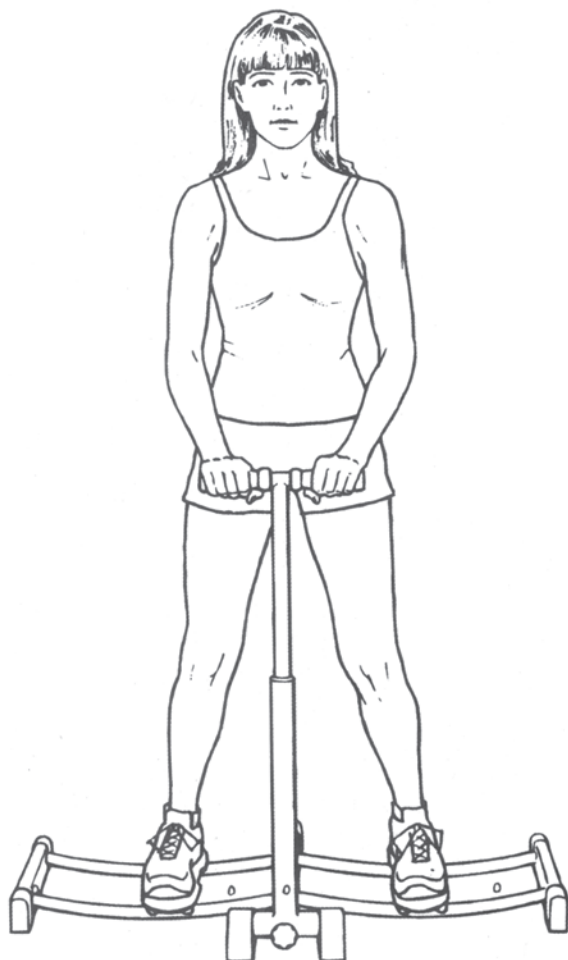


Тренажер
LEG EXERCISER



Для максимальной эффективности использования тренажера и вашей безопасности мы рекомендуем прочитать Руководство пользователя, посмотреть курс.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Предупреждение

Несоблюдение предупреждений, описанных на этикетке тренажера или в руководстве пользователя, может привести к серьезным травмам или смерти.

- 1) Перед тем как приступить к той или иной программе упражнений, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Врач должен помочь вам определить допустимое количество сердцебиений, подходящее для вашего возраста и физического состояния. Некоторые тренировочные программы или типы тренажеров подходят не всем. Особенно, это касается людей старше 35 лет, беременных женщин или людей с проблемами со здоровьем или равновесием. Если вы принимаете лекарства, которые влияют на частоту пульса, вы должны проконсультироваться с лечащим врачом. |
- 2) Начинайте постепенно и благоразумно увеличивайте нагрузку. Даже если вы давно занимаетесь физическими упражнениями, начните с тренировок для новичков и усвойте все упражнения перед переходом к углубленному типу тренировок или упражнений.
- 3) Не переутомляйте себя какими-либо программами тренировок. Прислушивайтесь к ощущениям и действуйте согласно им. Вы должны научиться отличать «хорошую» боль, типа усталости, от «плохой», такой как травматическая боль. Если вы чувствуете боль или стеснение в области груди, аритмичное сердцебиение, головокружение, тошноту, одышку, сразу прекратите выполнение упражнения и немедленно проконсультируйтесь с лечащим врачом.
- 4) Перед тем как приступить к тренировочной программе, сделайте 5-10-минутную разминку: легкие упражнения по аэробике с элементами ходьбы и упражнения на растяжку.
- 5) Проводите внешний осмотр тренажера перед КАЖДЫМ его использованием. Никогда не используйте тренажер, если вы сомневаетесь в его исправности.

- 6) **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ** при начале и окончании работы с тренажером.
- 7) Используйте тренажер **ТОЛЬКО** в целях, описанных в данном руководстве. Не модифицируйте тренажер и не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные производителем.
- 8) Удостоверьтесь в наличии свободного пространства около тренажера. При использовании тренажера, удостоверьтесь в том, что в радиусе действия тренажера не находятся дети, **домашние** животные, мебель или иные предметы. С каждой **стороны** от тренажера должен быть минимум 1 метр **свободного** пространства.
- 9) Носите подходящую одежду для упражнений. Одежда для **разминки** должна быть удобной и легкой и не стеснять **движения**. Носите удобную спортивную обувь с хорошей стойкой и нескользящей подошвой, типа кроссовок или кед.
- 10) **ДАННЫЙ ТРЕНАЖЕР НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДЕТЬМИ.** Чтобы избежать травм, держите весь спортивный инвентарь и оборудование подальше от детей.

Следуйте следующим простым правилам:

- Не пускайте детей в помещение, где вы храните тренажеры.
 - Храните тренажеры в помещениях, которые могут быть закрыты на ключ
 - Во время тренировок убедитесь, что вы точно знаете, где находятся ваши дети.
 - Если у вас есть маленький ребенок, не одевайте наушники во время тренировок.
 - Проведите беседу с детьми об опасностях при использовании тренажеров.
- 11) Дышите естественно, не задерживайте дыхание во время выполнения упражнений. Избегайте перетренировок. Во время выполнения упражнения вы должны быть в состоянии вести разговор.
 - 12) Выполняйте успокаивающие упражнения после каждой тренировки, интервалы отдыха должны длиться 5-10 минут и включать легкие упражнения, типа ходьбы и упражнений на растяжку.

- 13) Инвалиды и нетрудоспособные люди должны получить разрешение лечащего врача перед использованием тренажера и должны проводить все упражнения под тщательным наблюдением.
- 14) Тренажер рассчитан на использование только одним человеком.
- 15) НЕ кладите руки, ноги, или иные посторонние объекты на тренажер или возле него при использовании его другими. Проявляйте осторожность, чтобы не защемить пальцы или руку между движущимися частями при складывании, установке или использовании тренажера.
- 16) Чтобы избежать падения тренажера режим питания для достижения максимального эффекта и получения в результате этого травм, установите тренажер на твердую ровную поверхность и следуйте указаниям по выполнению упражнений, описанных в данном руководстве. Несоблюдение данных указаний может привести к травмам и далее смерти.

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

ХАРАКТЕРИСТИКИ И КОМПЛЕКТУЮЩИЕ

Приблизительные характеристики собранного тренажера.

Размеры приведены для собранного тренажера.

Вес тренажера: приблизительно 9 кг

Максимальный вес тренирующегося: 110 кг

Длина: 45,72 см

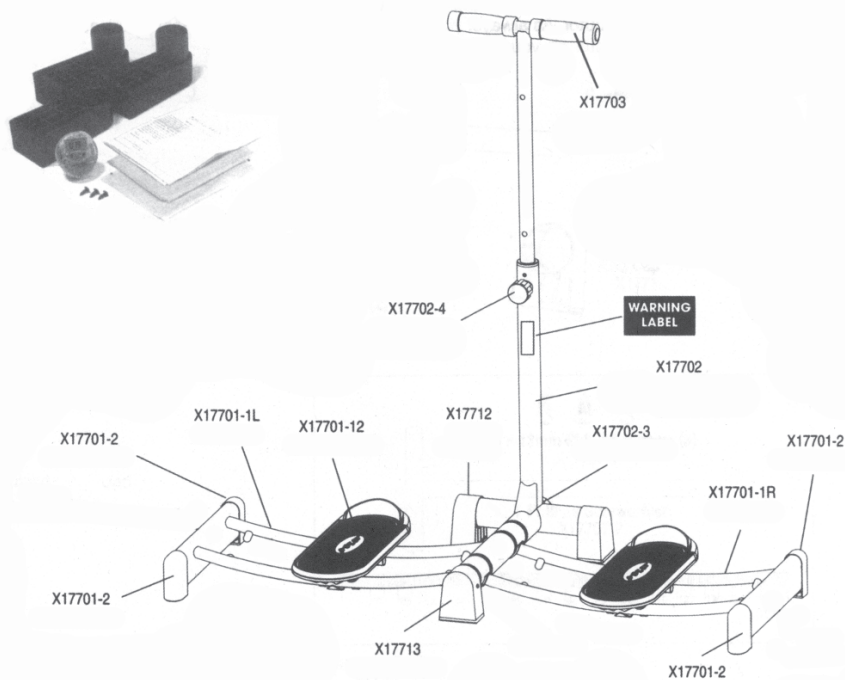
Ширина: 106,68 см

Высота: 96,52 см

Передние и задние ступени уменьшают время необходимое для тренировки нижней части тела.

На рисунке:

XI7703	Ручка
XI7701-12	Платформа для ног
XI7702-3	Фиксирующая ручка
XI7702-4	Регулировочная ручка
XI7701-1L	Левая направляющая
XI7705	Задняя заглушка
XI7701- 1R	Правая направляющая
XI7701-2	Заглушка направляющей
XI7704	Передняя заглушка
XI7702	Опорная труба
XI7701-2	Заглушка направляющей



НЕОБХОДИМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОВЕТЫ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

1. После того как вы собрали тренажер, убедитесь, что он стоит на твердой ровной поверхности, и что есть 3 метра свободного пространства вокруг.

2. Тщательно ознакомьтесь с руководством пользователя, перед тем как начать программу тренировок. Помните, что стоит точно придерживаться рекомендаций: они были разработаны с учетом соображений здоровья и безопасности для организма.

3. Выполняйте упражнения медленно с постоянным ритмом. Тренировки в быстром темпе не рекомендуются и могут повлиять на вашу безопасность и конечный результат.

4. В первое время может получиться так, что вы не сможете закончить все предлагаемые упражнения. Когда вы почувствуете усталость в мышцах или неспособность продолжать в том же темпе и с такой же эффективностью, сделайте небольшой перерыв и отдохните.

5. Ведите дневник количества повторений каждого упражнения, которое вы можете делать на первых порах. Вы будете поражены, с какой скоростью улучшаются ваши результаты.

6. Улучшайте свои результаты постепенно. Если вы чувствуете боль или усталость после тренировок, если вы выполняете упражнения на слишком тяжелом для вас уровне. Вы можете достичь великолепных результатов при тренировках, которые заставляют вас попотеть но не вызывая болезненных ощущений или переутомления.

7. Также вы должны знать о безопасных и эффективных тренировках. Эти моменты разработаны для вашей пользы, и вы должны четко следовать им для получения максимально эффективного результата от тренировок.

8. Вы должны почувствовать результат уже после 1-2 недель тренировок. Стремитесь к достижению идеального положения тела и ощущений силы и напряжения в мышцах.

9. Всегда держитесь за рукоятку, когда становитесь и сходите с тренажера «Лег Эксерсайзер». При несоблюдении этих рекомендаций вы можете упасть, что может повлечь за собой получение серьезных травм или окончиться летальным исходом.

10. Чтобы избежать падения тренажера «Лег Эксерсайзер» и получения в результате этого серьезных травм, установите и используйте тренажер на устойчивой ровной поверхности, а также следуйте инструкциям по упражнениям. Несоблюдение этих инструкций может привести к получению серьезных травм или даже смерти.

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК «ЛЕГ ЭКСЕРСАЙЗЕР».

Выбор, который вы делаете по частоте (как часто), времени (как долго) и интенсивности (с какой нагрузкой) тренировок напрямую влияет на ваш результат. Перед тем как приступить к тренировкам на тренажере «Лег Эксерсайзер», вы должны определить свой уровень физической подготовки. Вы можете использовать следующие рекомендации для определения уровня подготовки, но помните, что это всего лишь рекомендации. Вы должны всегда прислушиваться к своим ощущениям. Начинайте с удобного для вас уровня и повышайте нагрузку постепенно. Начальный уровень - отсутствие опыта тренировок или отсутствие тренировок в течение долгого времени. Средний уровень - постоянные тренировки в течение 3 или более месяцев. Продвинутый - постоянные тренировки в течение 6 месяцев или более.

РАЗМИНКА

Икры

Упритесь в стену обеими руками. Отставьте левую ногу, правая чуть согнута в колене. Пятка левой ноги должна быть на полу. Потяните тело немного вперед и зафиксируйте это положение на 20 секунд. Повторите тоже самое с другой ногой.



Колени

Встаньте лицом к стене и отступите от нее на 2 шага назад. Руками упритесь в стену, левую ногу отставьте назад, наклонитесь вперед перенося ваш вес на обе руки, ноги при этом должны быть прямыми. Зафиксируйте это положение на 15-20 секунд. Повторите тоже самое с другой ногой.

Бедра

Обопритесь правой рукой о стену.левой рукой возьмите левую ногу и потяните её медленно, стараясь коснуться пяткой ягодицы. Зафиксируйте это положение на 15-20 секунд. Повторите тоже самое с другой ногой.



Спина

Встаньте прямо и поместите правую руку за голову. Возьмитесь левой рукой за локоть правой руки. Потяните тело слегка влево, но не наклоняйтесь. Зафиксируйте это положение на 15-20 секунд. Повторите тоже самое в другую сторону.

Крестец

Лягте на пол на спину. Перебросьте правую ногу через левую, согнув правую в колене. Попробуйте достать коленом согнутой ноги до пола, при этом не отрывая плеч от пола. Не напрягайте мышцы во время упражнений на растяжку. Зафиксируйте это положение на 15-30 секунд. Повторите тоже самое с другой ногой.



Бедра (внутренняя часть)

В положении сидя, согните ноги в коленях, соединив ступни вместе. Наклоните торс вперед, спина прямая. Зафиксируйте это положение на 15-30 секунд.

Боковая часть бедер

Поставьте левую ногу вперед, согнув в колене. Правая нога прямая. Не касайтесь коленом правой ноги пола. Медленно потянитесь вперед и зафиксируйте это положение на 15-30 секунд. Повторите тоже самое с другой ногой.



Спина и плечи

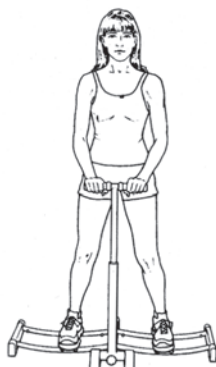
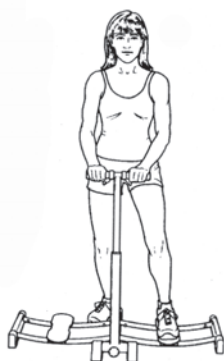
Сядьте прямо на полу, скрестив согнутые ноги перед собой. Поднимите руки вверх над головой, скрестив их в «замок». Поднимите подбородок. Потяните руки вверх и зафиксируйте это положение на 15-30 секунд.

ТРЕНИРОВКА

Исходное положение

Встаньте за тренажером «Лег Эксерсайзер» лицом к рукояткам. Убедитесь, что обе подставки для ног находятся в центре направляющих. Положите обе руки на рукоятки и поставьте левую ногу на левую подставку для ног. Медленно перенесите вес на эту ногу и осторожно

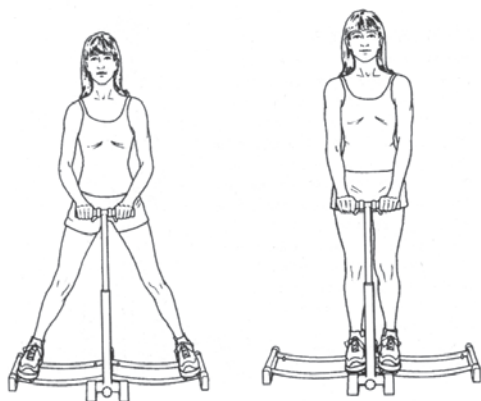
поднимите правую ногу, поставив ее на правую подставку для ног. Поставьте ноги на равное расстояние от центральной рамы и убедитесь, что удерживаете равновесие. Примите прямое ровное положение туловища, положив руки на рукоятки. Не наклоняйтесь вперед и не нажимайте руками на рукоятки. Эта позиция и является исходной для многих упражнений в программе тренировок «Лег Эксерсайзер».



Напряжение мышц внутренней поверхности бедра

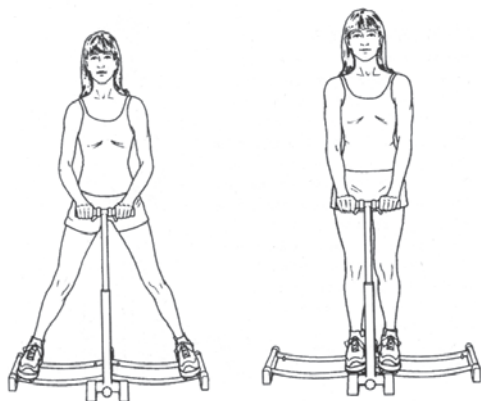
Это упражнение рассчитано на тренировку мышц внутренней поверхности бедер. Примите исходное положение. Слегка согните колени и сохраняйте это положение все время, пока вы выполняете упражнение. Медленно расставляйте ноги, пока не почувствуете, что

они касаются внешних упоров направляющих. Медленными и контролируруемыми движениями сдвигайте ноги, пока подставки для ног не коснутся внутренних упоров направляющих. Повторяйте эти движения на сведение и разведение ног в течение 60 секунд, при необходимости делайте паузы между «Лег Эксерсайзер». Сохраняйте это положение и избегайте нанесения ударов платформ для ног по внешним или внутренним упорам направляющих.



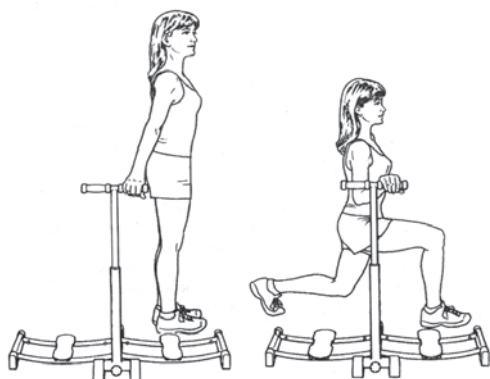
Напряжение и удерживание мышц внутренней поверхности бедра.

Это упражнение рассчитано на тренировку приводящих мышц внутренней поверхности бедра. Станьте в исходное положение, описанное выше. Слегка согните колени и удерживайте это положение в течение всего упражнения. Медленно раздвиньте ноги, пока не почувствуете, что касаетесь внутренней стороны внешних упоров направляющие. Медленными и размеренными движениями совместите обе ноги, пока платформы для ног не коснутся внутренних упоров направляющих. Напрягите мышцы внутренней поверхности бедер на 1-2 секунды. Затем снова раздвиньте ноги в широкое положение. Выполняйте упражнение в течение 60 секунд, при необходимости делайте паузы между повторениями. Сохраняйте это положение и избегайте нанесения ударов платформами для ног по внешним или внутренним упорам.



Повторение выпадов

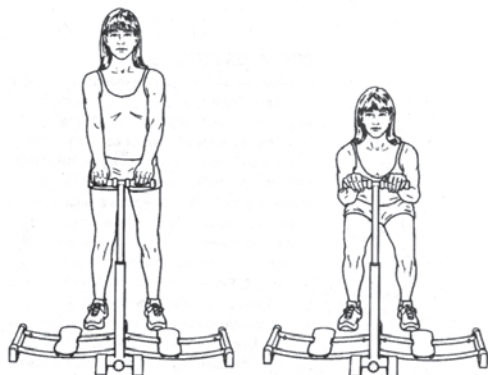
Данное упражнение помогает повысить тонус мышц верхней и нижней части бедра. Станьте за тренажером, боком к нему. Ступни должны быть параллельно внешней стороне направляющих. Положите руку, которая находится со стороны тренажера на его ручку. Медленно сделайте шаг назад, при этом одна нога остается в положении в выпаде. Слегка согните колени, пятка ноги сзади должна при этом приподняться над полом. Колено ноги спереди должно быть строго над шиколоткой и перпендикулярно пальцам на ногах. Задержитесь в самом низком положении



этого движения. Затем оттолкнитесь ногой сзади и перейдите в исходное положение. Повторяйте упражнение в течение 60 секунд, каждый раз делая шаг назад той же ногой. При необходимости делайте паузы между повторениями. После выполнения всех повторений с одной стороны, поменяйте ногу и повторяйте упражнение в течение 60 секунд на другую ногу.

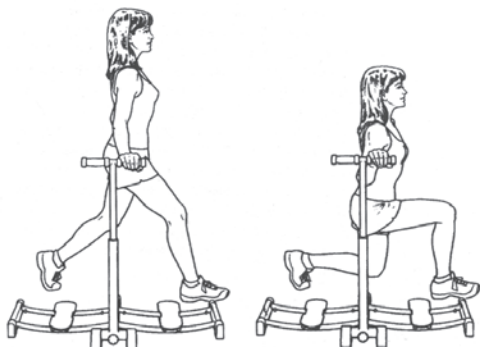
Повторяющиеся приседания

Это упражнение помогает повысить тонус мышц верхней и нижней части бедра. Станьте за тренажером, лицом к нему. Ноги должны быть на ширине бедер, пальцы ног направлены вперед. Положите руки на ручки тренажера. Медленно сгибайте туловище в тазобедренном суставе и коленях, чтобы ваши бедра были почти параллельны полу. Задержитесь в нижнем положении. Затем выпрямляйте ноги и возвращайтесь в исходное положение. Спина должна быть ровной, держите голову прямо и смотрите перед собой. Не позволяйте коленям уходить вперед за пальцы ног. Повторите это упражнение в течение 60 секунд, при необходимости делайте паузы между повторениями.



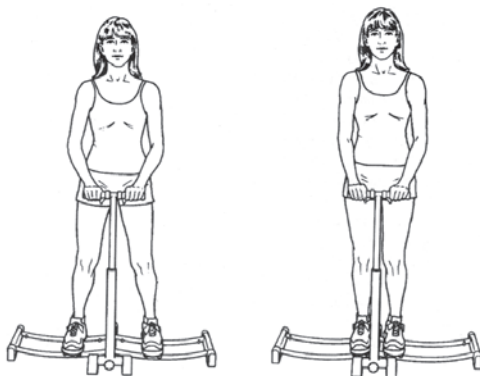
Выпады на месте

Данное упражнение помогает повысить тонус мышц верхней и нижней части бедра. Станьте за тренажером, повернувшись к нему боком. Положите руку, которая находится со стороны тренажера на его ручку. Медленно сделайте шаг назад, при этом одна нога остается в положении в выпаде. Слегка согните колени, пятка ноги сзади должна при этом приподняться над полом. Согните колени в глубоком выпаде и опустите туловище, пока передняя часть бедра не будет параллельна полу. Колено ноги спереди должно быть строго над щиколоткой и перпендикулярно пальцам на ногах. Задержитесь в самом низком положении этого движения. Затем медленно выпрямите ноги и вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение в течение 60 секунд, каждый раз делая шаг назад той же ногой. При необходимости делайте паузы между повторениями. После выполнения всех повторов с одной стороны, поменяйте ногу и повторите упражнение в течение 60 секунд на другую ногу.



Импульсная тренировка мышц внутренней поверхности бедра

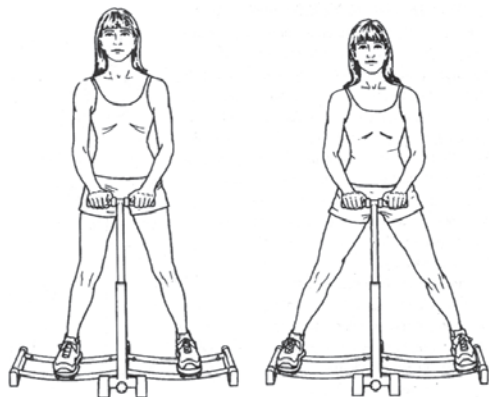
Это упражнение рассчитано на тренировку приводящих мышц. Перейдите в исходное положение, подставки для ног должны быть в центре направляющих. Слегка согните колени и удерживайте такое положение все время, пока вы выполняете упражнение. Медленными и контролируемые движениями сводите ноги вместе, пока подставки для ног не коснутся внутренних упоров направляющих. Задержитесь в этом положении. При разведении ног не позволяйте подставкам для ног передвинуться за центр направляющих. Повторите это пульсирующее движение



в течение 60 секунд, при необходимости делайте паузы между повторениями.

Напряжение мышц внешней поверхности верхней и нижней части бедра

Это упражнение рассчитано на тренировку мышц отводящих мышц внешней поверхности верхней и нижней части бедра. Примите исходное положение, подставки для ног должны быть в центре направляющих. Слегка согните колени и удерживайте это положение все время, пока вы выполняете упражнение. Медленными и контролируруемыми движениями разводите ноги, пока не почувствуете, что подставки для ног почти касаются внешних упоров направляющих. Задержитесь в этом положении. Затем сдвигайте ноги, но не позволяйте платформам передвинуться за центр направляющих. Повторяйте эти пульсирующие движения в течение 60 секунд, при необходимости делайте паузы между повторениями.



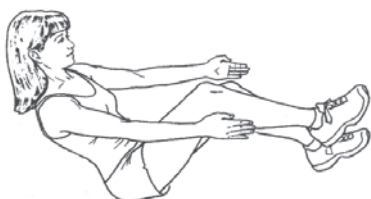
ми разводите ноги, пока не почувствуете, что подставки для ног почти касаются внешних упоров направляющих. Задержитесь в этом положении. Затем сдвигайте ноги, но не позволяйте платформам передвинуться за центр направляющих. Повторяйте эти пульсирующие движения в течение 60 секунд, при необходимости делайте паузы между повторениями.

V-образное положение туловища с постукиванием, ступнями

Это упражнение рассчитано на тренировку мышц живота и мускулатуры нижнего отдела спины. Примите положение, сидя на полу перед тренажером «Лег Эксерсайзер». Слегка согните ноги в коленях, пятки при этом должны оставаться на полу.



Отклонитесь назад на 45 градусов, спина прямая. Вытяните руки вперед, чтобы уравновесить v-образное положение туловища. Оставайтесь в V-образном положении, приподнимите одну ногу над полом. Опустите ступню, слегка постукивая и одновременно приподнимая вторую другую ступню. Чередуйте ноги в течение 60 се-



кунд. При необходимости можете сесть прямо и сделать паузу между повторами. Если возникла необходимость в дополнительной опоре, вы можете держать руки на бедрах.

Перекаты назад

Это упражнение направлено на тренировку мышц живота. Начните с положения сидя на полу перед тренажером. Слегка согните колени и поставьте пятки на пол. Слегка отклонитесь назад, спина при этом должна оставаться прямой. Вытяните руки вперед, чтобы уравновесить наклоненной туловище. Медленно прогибайте позвоночник и перекатите нижний отдел спины на пол. Удерживайте пятки на полу, мышцы живота должны быть напряжены. Задержитесь в нижнем положении. Затем распрямите позвоночник и вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение в течение 60 секунд. Для дополнительной помощи руки могут находиться за бедрами для поддержки.



Отжимания от пола

Это упражнение направлено на развитие мышц грудной клетки, плеч и связок плечевых частей рук. Исходное положение на коленях перед тренажером «Лег Эксерсайзер». Поставьте руки немного вперед в положение для отжиманий и поднимите носки ног над полом. Медленно сгибайте руки, опуская туловище к полу. Во время выполнения этого упражнения спина должна быть ровной, мышцы живота напряженными. Задержитесь в нижнем положении. Затем выпрямите руки и примите исходное положение. Не выгибайте и не прогибайте нижний отдел спи-



ны во время движения. Во время движения вниз и отталкивания шея должна быть прямой. Повторяйте упражнение в течение 60 секунд, делая паузы между повторениями при необходимости.

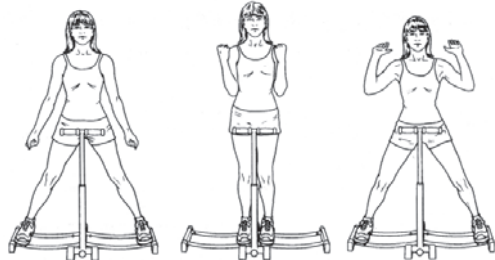
Поднятие бедра

Цель данного упражнения - тренировка ягодичных мышц и задней части бедра. Ложитесь на спину на пол перед тренажером «Лег Эксерсайзер». Согните колени под углом в 90 градусов и поставьте ступни на ширину бедер. Положите руки на пол по обеим сторонам туловища. Напрягите ягодичные мышцы и медленно поднимайте бедра, пока они не окажутся на одной линии с коленями и плечами. Задержитесь в верхнем положении. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Упритесь плечами в пол и не переносите вес на заднюю часть шеи. Выполняйте упражнение в течение 60 секунд, при необходимости делайте паузы между повторениями.

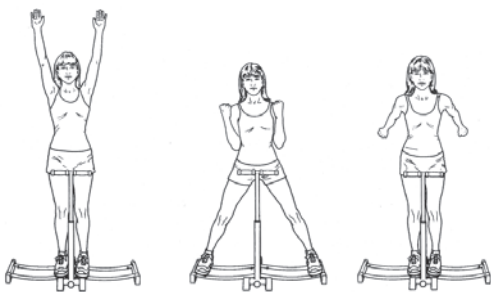


Сжатие мышц внутренней поверхности бедер с тренировкой мышц рук

Это упражнение направлено на развитие приводящих мышц, как внутренней поверхности бедер, так и рук и плеч. Начинайте с исходной позиции. Выполните упражнение на сжатие мышц внутренней поверхности бедер, как описано ранее. Когда вы отпускаете рукоятку тренажера, вы можете также выполнить дополнительные упражнения по повышению тонуса мышц рук. Для тренировки бицепса опустите руки и вытяните локти. Ноги должны быть расставлены. Затем согните руки в локтях и напрягите бицепс, держа ноги вместе. Повторяйте упражнение в течение 20-30 секунд.



Для тренировки плечевого пресса согните руки в локтях и поднимите тыльную часть ладоней на уровень плеч, ноги расставлены. Затем поднимите руки над головой и тянитесь вверх, ноги вместе. Повторяйте упражнение в течение 20-30 секунд. Для выполнения упражнения на пресс трицепса согните руки в локтях и поднимайте их за спиной, держа при этом ноги вместе. Повторяйте упражнение в течение 20-30 секунд. При необходимости делайте паузы между повторениями или опять положите руки на рукоятки, если вам нужно сохранить равновесие.



**ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА
УСЛОВИЯ ГАРАНТИЙНОГО ОБЯЗАТЕЛЬСТВА**

Условия гарантийного обязательства:

1) настоящее гарантийное обязательство распространяется на Товар, приобретенный только непосредственно у организации, указанной в настоящем гарантийном талоне (далее – Продавец);

2) Продавец гарантирует покупателю Товара или иному лицу (потребителю) возврат денег за Товар надлежащего качества в пределах гарантийного срока, указанного в настоящем талоне;

3) Продавец гарантирует покупателю Товара или иному лицу (потребителю) бесплатную замену Товара ненадлежащего качества новым товаром аналогичной марки (модели, артикула) либо возврат денег при соблюдении условий, содержащихся в настоящем талоне;

4) Товар ненадлежащего качества заменяется в пределах гарантийного срока, указанного в настоящем талоне;

5) гарантийный срок исчисляется с момента передачи Товара;

6) требования о замене Товара предъявляются по адресу, указанному в настоящем талоне;

7) доставка Товара для замены и получение нового Товара осуществляется потребителем самостоятельно за свой счет;

8) возврат Товара надлежащего качества возможен в случае, если сохранены его товарный вид, потребительские свойства, а также документ, подтверждающий факт и условия покупки указанного товара;

9) для замены Товара потребитель обязан предъявить Продавцу заполненный полностью настоящий гарантийный талон;

10) Товар ненадлежащего качества заменяется при наличии недостатков, исключающих возможность дальнейшей эксплуатации Товара, возникших по вине изготовителя Товара или Продавца;

11) обязательство по замене Товара не распространяется на случаи, когда недостатки Товара возникли после продажи Товара вследствие нарушения потребителем правил использования, хранения или транспортировки Товара, действий третьих лиц или непреодолимой силы.

12) перед принятием Продавцом решения о замене Товара Продавец вправе провести проверку качества Товара;

13) Продавец обязуется заменить Товар ненадлежащего качества в день предъявления Товара при условии согласования с ним дня замены Товара и наличия соответствующего Товара на складе;

14) возврат денег осуществляется, как правило, в день возврата Товара при условии согласования с Продавцом дня возврата Товара;

15) при отказе Продавца от замены Товара или возврата денег на условиях настоящего гарантийного обязательства потребитель обязан получить у Продавца отметку об отказе в замене с указанием ее причины. Только наличие на настоящем талоне такой отметки (с указанием должности и Ф.И.О. представителя Продавца, его подписи и печати Продавца) свидетельствует о несоблюдении Продавцом добровольного порядка удовлетворения требований потребителя;

16) гарантийные сроки на комплектующие изделия и составные части Товара считаются равными гарантийному сроку на Товар;

17) для некоторых товаров правила и условия возврата указываются отдельным документом, передаваемым вместе с товаром. В этом случае настоящие гарантийные обязательства действуют в части, не противоречащей такому документу.

В замене отказано по причине _____

Представитель Продавца (должность и Ф.И.О.) _____

(подпись)

(дата)

М.П.

Этот товар Вы можете приобрести в Интернет-магазине ТТС

www.ttstv.ru | 8 (800) 100-06-02*

* Звонки бесплатные по всей территории России