

## ВНИМАНИЕ



**Вы или кто-то другой, можете получить серьёзную травму или увечье, если не будете соблюдать правила безопасности!**

**1)** Прежде, чем начать занятия на тренажере, проконсультируйтесь со своим врачом. Ваш врач должен помочь Вам в определении нормы вашего пульса, соответствующая для Вашего возраста и физического состояния. Определенные программы и упражнения не могут быть соответствующими для всех людей. Это особенно важно для людей после 35, беременным женщинам, или тем у кого ранее наблюдались проблемы со здоровьем . Либо если Вы проходите курс лечения, требующий ограничить нагрузки на сердце, совет врача является очень важным.

**2)** Начинайте медленно и увеличивайте нагрузки постепенно.

Даже если Вы – натренированный человек, начните с разминки новичка и ознакомьтесь со всеми упражнениями перед переходом к более серьёзным разминкам или упражнениями. Для лучших результатов, выполните все упражнения в темпе, продемонстрированном в DVD.

**3)** Не перенапрягайте себя. Слушайте свое тело и отвечайте на любые его реакции. Вы должны учиться отличать "хорошую" боль, как усталость, от "плохой" боли, которая вредит. Если Вы испытываете какую-нибудь боль или давление в груди, нерегулярном сердцебиении, головокружении, тошноте, или одышке, прекратите тренироваться сразу и проконсультируйтесь с Вашим врачом немедленно.

**4)** Разогрейтесь перед любой из программ упражнений, делая 5 - 10 минут аэробные упражнения, такие как ходьба, растяжка.

**5)** Перед КАЖДЫМ использованием, визуально осмотрите оборудование. Никогда не занимайтесь на тренажере, если он не функционирует должным образом.

**6)** Используйте это тренажер ТОЛЬКО по его назначению, как описано в этом руководстве. Не изменяйте оборудование или используйте запчасти, не рекомендуемые изготовителем.

**8)** Вы должны иметь достаточно места сзади и впереди. Следите за тем, чтобы ничто не мешало вам во время занятия, следите, чтобы дети или домашние животные, внезапно не оказались в опасной зоне.

**9)** Тренируйтесь в соответствующей одежде, она должна быть удобной, легкой, и свободной. Обувь должна быть спортивной, с не скользкой подошвой.

**10)** ЭТО ОБОРУДОВАНИЕ НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДЕТЬМИ.

Следуйте за этими простыми правилами:

- *Не допускайте детей к тренажеру без присмотра.*
- *Храните оборудование в недоступном для детей месте.*
- *Вы должны точно знать где ваши дети, когда вы занимаетесь..*
- *Если у Вас есть маленькие дети дома, не носите наушники, во время занятия.*
- *Говорите со своими детьми о технике безопасности.*

**11)** Дышите естественно, никогда не задерживайте Ваше дыхание во время занятия.

**12)** Вы должны быть в состоянии продолжить беседу, тренируясь.

**13)** Остыньте после упражнения, 5 - 10 минут, делайте простые упражнения, такие как ходьба.

**14)** У инвалидов или нетрудоспособных людей должно быть разрешение врача прежде, чем использовать это оборудование.

**15)** Только один человек должен использовать это оборудование одновременно.

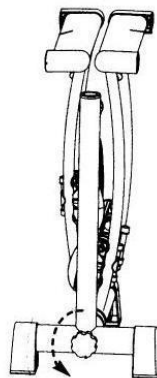
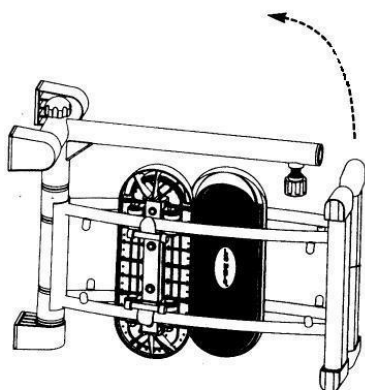
**16)** Проявите осмотрительность, чтобы не зажать пальцы или руки в движущихся частях, оборудования.

**16)** инструкции по упражнениям продемонстрированы в DVD и описаны на страницах этого руководства.

**17)** Отказ следовать этими инструкциями мог привести к серьезной травме или смерти.

**18)** Настраивайте высоту руля стоя на полу.

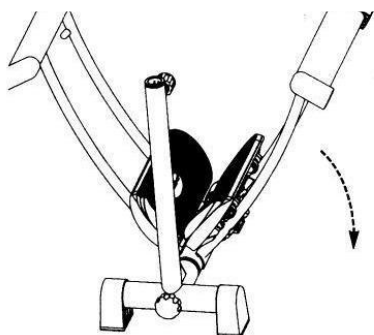
# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ЛЕГ МЭДЖИК



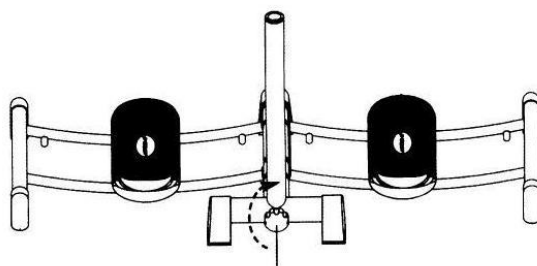
## ВНИМАНИЕ!!!

Перед раскладыванием тренажера полностью открутите винт против часовой стрелки

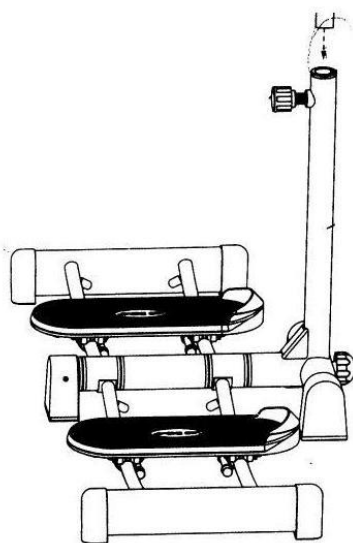
Наденьте на нижние ножки пластиковые заглушки и поставьте тренажер вертикально



Опустите оба рельса как показано на рисунке



После того как рельсы опустите на пол, закрутите винт снова



Открутите фиксатор и вставьте в нижнюю часть верхнюю часть с ручьями. Для совмещения этих двух частей в трубах предусмотрены желобки. Закрепите верхнюю часть на нужной высоте.

# ТРЕНИРОВКА

## ***ВНУТРЕННИЕ МЫШЦЫ БЕДРА***

Это упражнение нагружает мускулы внутренних бедер. Начните с «Начальной позиции» платформы в центре рельсов. Согните колени очень немного и поддерживайте это положение в течение упражнения. См. рис. 7. Делайте равномерные движения, сводите ноги до упора. Сделайте паузу в конце этого движения. См. рис. 8. Вернитесь на исходную позицию. Повторяйте это короткое, пульсирующее движение в течение 60 секунд, отдыхайте между повторениями, по необходимости.

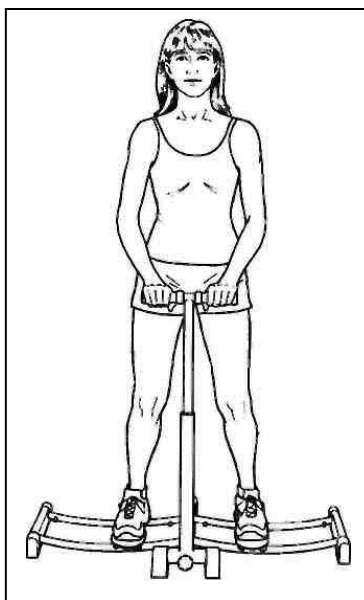


рис. 7

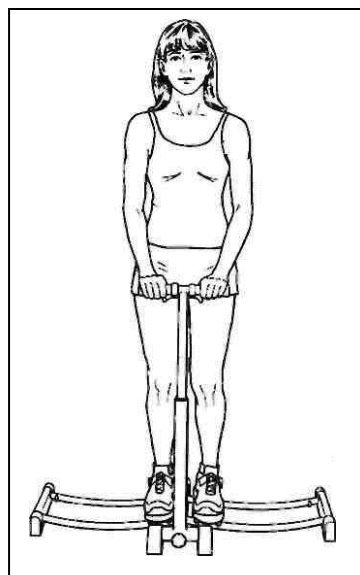


рис. 8

## ***Приседания***

Это упражнение поможет разогреть мускулы бедер. Начните упражнение держась за рукоятку тренажера. См. рис. 9. Медленно согните ноги в коленях, чтобы бедра стали близко к параллели пола. См. рис. 10. Зафиксируйте положение. Вернитесь на исходную позицию. Держите свою спину прямо. Колени не должны заходить далее пальцев ног, не отрывайте пятки от пола. Повторяйте упражнение 60 секунд, в случае необходимости делайте паузы для отдыха.

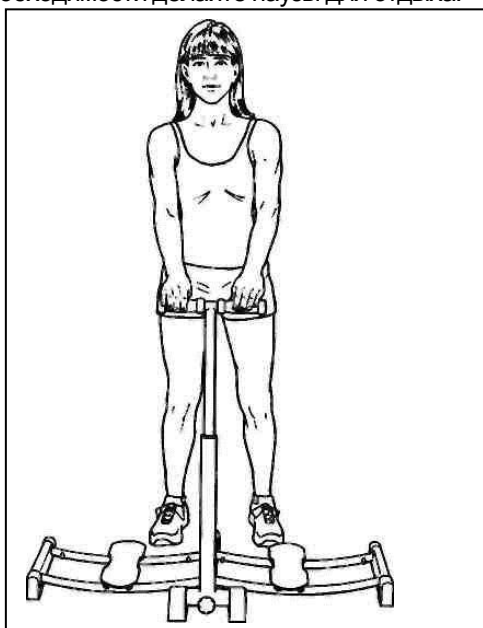


рис. 9

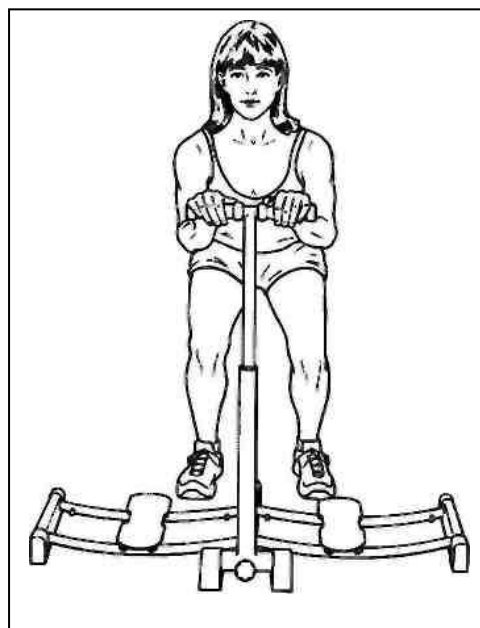


рис. 10

## **ВНЕШНИЕ МЫШЦЫ БЕДРА**

Это упражнение нагружает внешние мышцы бедра. Начните в "Стартовой позиции" с платформ в центре рельсов. Немного согните колени и удерживайте такое положение в течение упражнения. См. рис. 11. Используя плавные движения, начните разведение ног до упора. Зафиксируйте положение на пару секунд. См. рис. 12. После чего, вернитесь на исходное положение. Повторяйте это движение в течение 60 секунд, отдыхайте между повторениями в случае необходимости.

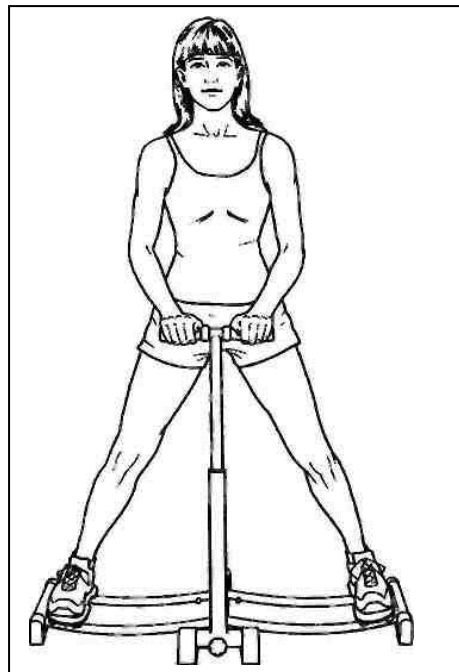
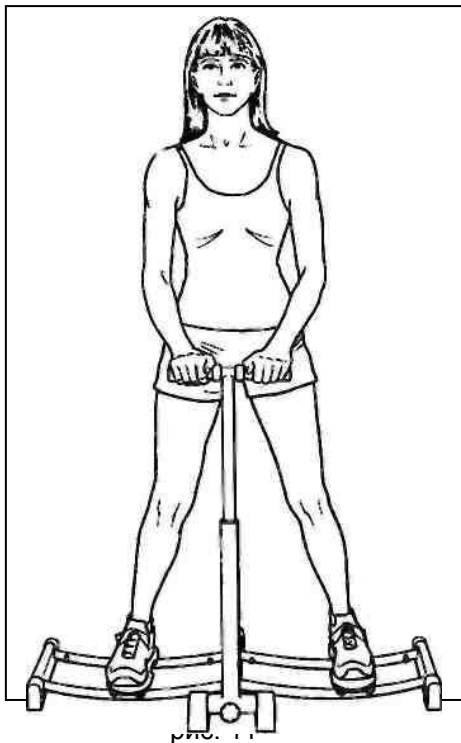


рис. 12

## **ВЫПАДЫ**

Это упражнение поможет настроить мускулы бедер. Станьте боком к тренажеру и возьмитесь одной рукой за рукоятку. Выполняйте выпады как показано на рисунках 13 и 14. Повторяйте это упражнение в течение 60 секунд, отдыхайте между повторениями в случае необходимости.

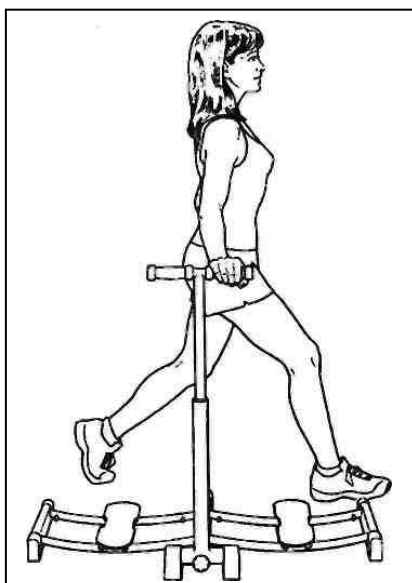


рис. 13

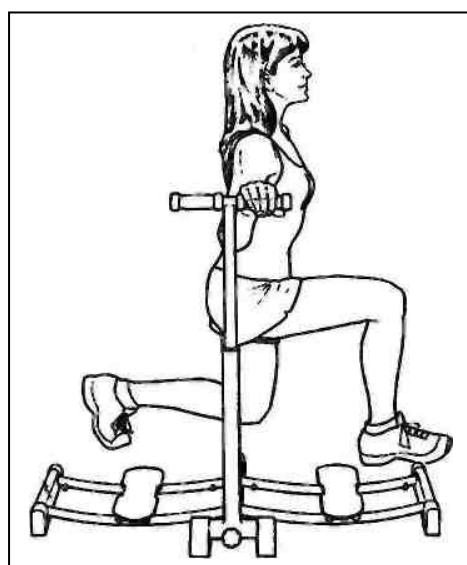


рис. 14

## СЖАТИЕ МЫШЦ БЕДРА

Это упражнение предназначается для внутренних мышц бедер. Начните в "Стартовой позиции", описанной ранее. Немного согните колени и удерживайте это положение в течение занятия. Медленно двигайте ноги, пока они почти не коснутся внешних упоров рельсов. См. рис. 15. Используя плавные движения, соедините свои ноги, пока. Удерживайте сжатые ноги мышцами бедра в течение 4 - 6 секунд. См. рис. 16. После чего снова разведите их. Повторяйте это упражнение в течение 60 секунд, отдыхайте между повторениями в случае необходимости.

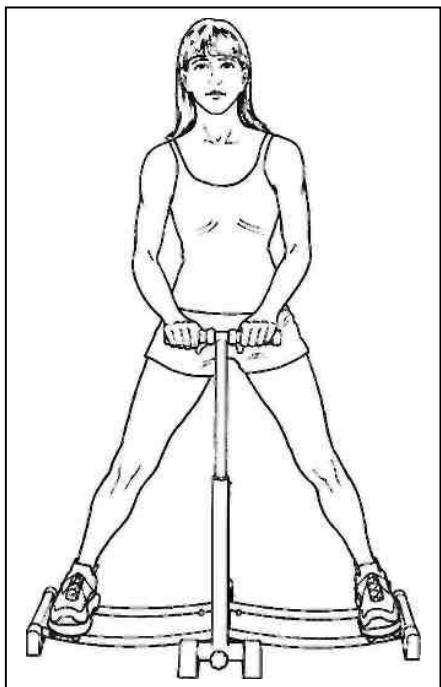


рис.15

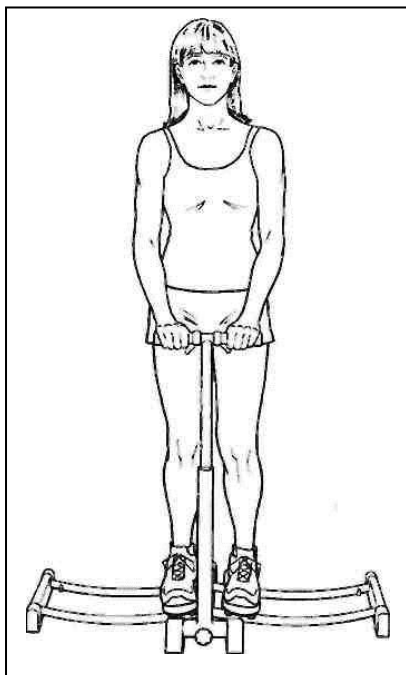


рис. 16

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ПРЕССА И БЕДРА

Это упражнение нагружает мышцы брюшного пресса. Начните упражнение в положении сидя на полу. Согните оба колена немного, и поставьте пятки на пол. Наклонитесь назад приблизительно на 45 градусов с прямой спиной. Поочередно вытягивайте ноги перед собой, удерживая равновесие. См. рис. 17, См. рис. 18. Повторяйте это упражнение в течение 60 секунд, отдыхайте между повторениями в случае необходимости.

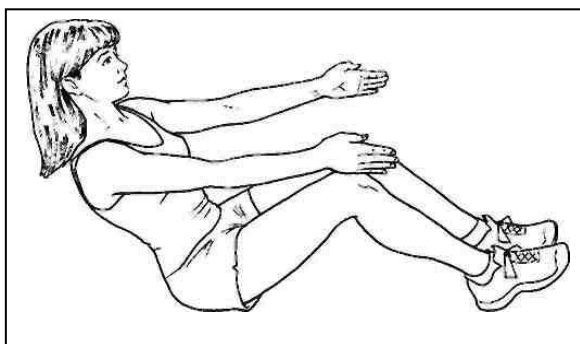


Рис.17

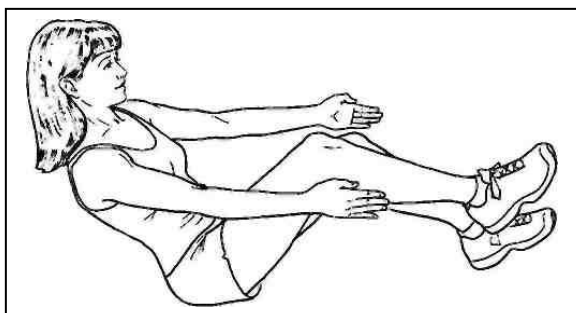


Рис.18

## НАКЛОНЫ НАЗАД

Это упражнение предназначается для брюшных мышц. Начните упражнение сидя на полу. Согните оба колена немного и держите стопы на полу не отрывая от пола во время занятия. Откиньтесь немного назад с прямой спиной. Держите руки перед собой. См. рис. 19. Медленно опуститесь и коснитесь спиной пола. См. рис. 20. Зафиксируйте положение и вернитесь в исходное положение. Повторяйте это упражнение в течение 60 секунд, отдыхайте между повторениями в случае необходимости.

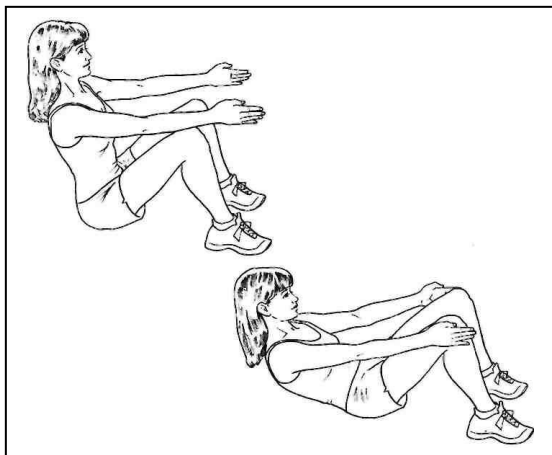


Рис.19-20.

## ПОДЪЁМЫ

Это упражнение сосредотачивается на задних мышцах бёдер. Начните упражнение лёжа на полу. Согните оба колена приблизительно на 90 градусов и поставьте ноги на ширине плеч, пятки прижаты к полу. Поместите руки вдоль тела. См. рис. 21. Плавно поднимайте и опускайте таз, фиксируя верхнее положение. См. рис. 22. Повторяйте это упражнение в течение 60 секунд, отдыхайте между повторениями в случае необходимости.

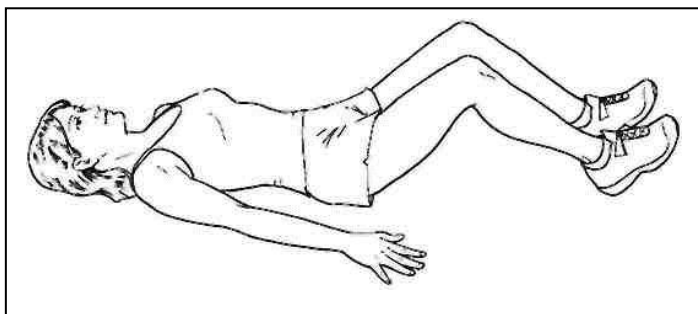


Рис.21

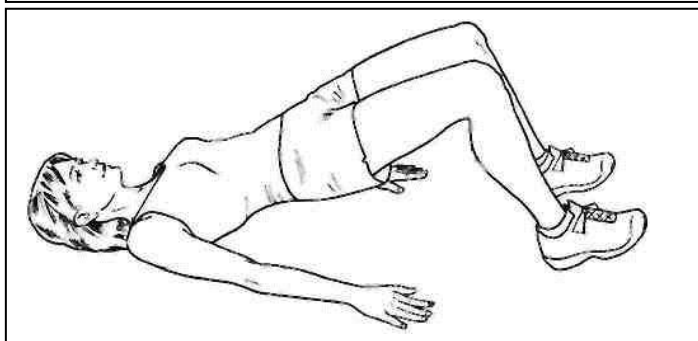


Рис. 22

## ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА

Это упражнение предназначается для мускулов груди, плеч, и мышц спины. Начните упражнение стоя на коленях, уперевшись на вытянутые руки. См. рис. 23 Медленно сгибайте руки в локтях, и опускайтесь до касания грудью пола. Держите спину ровно. Зафиксируйте положение в самой нижней точке и плавно вернитесь на исходную позицию. См. рис. 24 Повторяйте это упражнение в течение 60 секунд, отдыхайте между повторениями в случае необходимости.

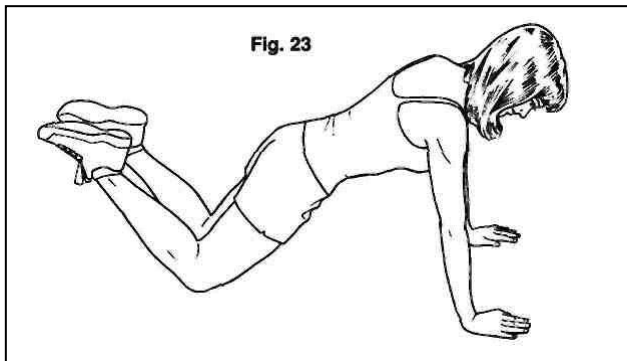


Рис. 23

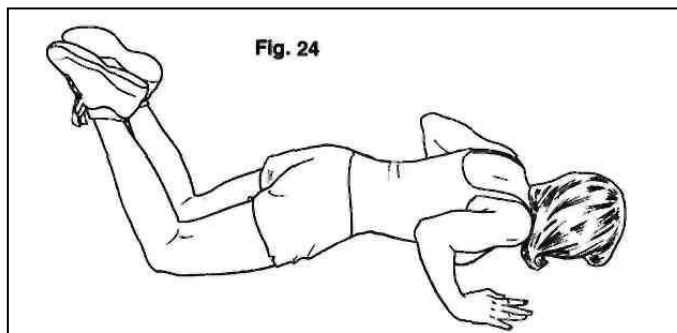


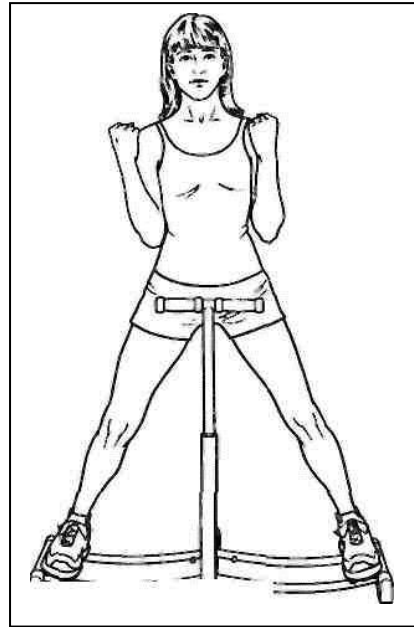
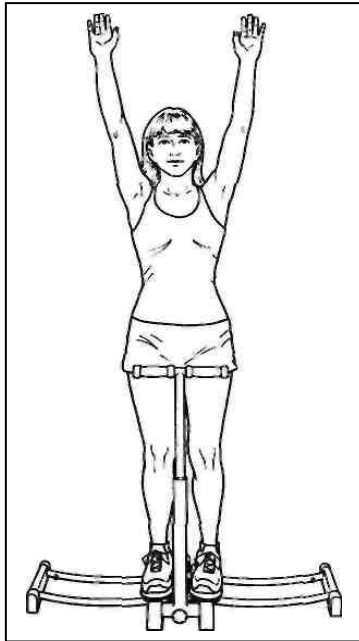
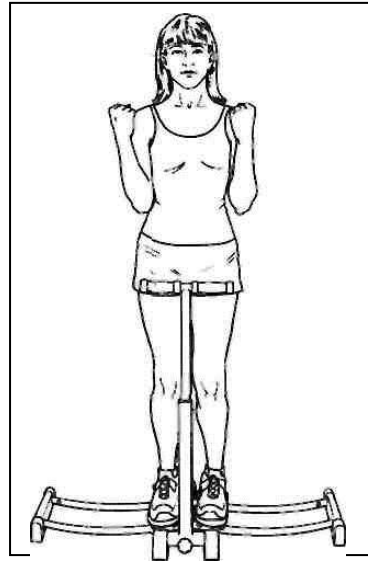
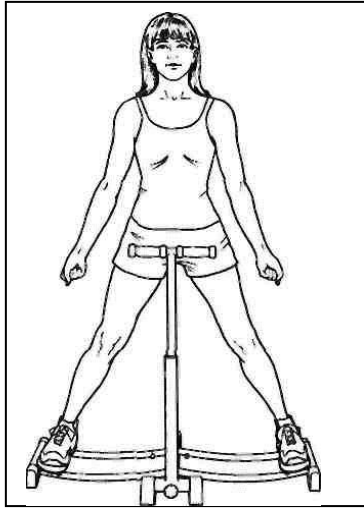
Рис. 24

## БЁДРА И РУКИ

Это упражнение предназначается для внутренних мышц бедер, рук и плеч. Начните в "Стартовой позиции."

Выполните "Сведение внутрь" как описано ранее. Когда Вы убедитесь, что хорошо держите равновесие, во время занятия можете одновременно выполнять упражнения для рук. Сгибайте руки в локте и выпрямляйте вверх, как показано на рисунках. Можете взять в руки лёгкие гантели, но будьте предельно осторожны. Повторяйте это упражнение в течение 60 секунд, отдыхайте между повторениями в случае необходимости.





## ЛИСТ ДЛЯ ОТТСЛЕЖИВАНИЯ ПРОГРЕССА

Используйте эту диаграмму, чтобы помочь себе прогрессировать и сделать свои разминки более эффективными. Если Вы пропускаете несколько дней разминок, возвратитесь на уровень, на котором вы работали ранее. Это поможет Вам достигнуть лучших результатов.

| УРОВЕНЬ     | ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ           | КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ | ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ |
|-------------|-----------------------------|---------------------|-------------------|
| Новичок     | 30 секунд каждое упражнение | 1 подход            | 3 недели          |
| Тренируемый | 60 сек. упражнение          | 2 подхода           | После 3-х недель  |
| Продвинутый | 60 сек. упражнение          | 2 - 3 подхода       | далее             |

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Упражнения, которые создают нагрузку для сердца, любые упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему: ходьба, бег, подъем по ступеням, езда на велосипеде. Но, создавая эффективную программу тренировки, учитывайте особенности Вашего организма. Занятия должны быть спланированными и регулярными. Этим Вы сможете улучшить Ваше здоровье, похудеть, и придерживаться здорового образа жизни.

### АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Аэробное упражнение - ключ к укреплению сердца и может уменьшить риски возникновения болезней сердца, а так же сжечь много жира и калорий. Аэробное упражнение - любая деятельность, при которой Вы можете удерживать и постепенно увеличивать пульс в течение нескольких минут или дольше. Наиболее эффективны упражнения, в которых вовлекают большие мышцы бедер, ягодиц. Например: ходьба, пеший туризм, бег трусцой, езда на велосипеде, катание на коньках, плавание, лыжный спорт, и ходьба по ступенькам.

## ***Польза от Аэробных Тренировок***

Польза для здоровья от аэробного упражнения включает следующее:

1. Более сильное и более здоровое сердце.
2. Увеличенный HDL. Этот "хороший" холестерин помогает держать Ваши артерии гибкими и здоровыми.
3. Уменьшенный «полный» холестерин. Это - сгустки в Вашей крови, которые могут забить Ваши артерии.
4. Уменьшенное кровяное давление.
5. Уменьшение рисков получения сердечного приступа.
6. Уменьшение веса тела и способность помочь Вам достигнуть Вашего желательного веса.
7. Уменьшение риска возникновения диабета.
8. Уменьшение чувств беспокойства, напряженности, и депрессии.
9. Улучшенный сон.
10. Эффективная и использование крови и кислорода - ключ к повышению работоспособности.

## ***Разогрев и восстановление.***

Разогрев и восстановление, являются важной составляющей полноценной тренировки и поможет вам :

- Сделать свои тренировки безопасными и более легкими.
- Ограничить риск ненужного напряжения на Ваше сердце,
- Подготовить Вас к тренировке,
- Улучшить выносливость (Вы не будете утомляться быстро),
- Уменьшить риск получения травмы,
- Помочь получить удовольствие от Ваших тренировок,

## Разминка

Чтобы предотвратить травму и максимизировать пользу от тренировки, мы рекомендуем, чтобы каждое занятие началось с разминки. Ваша разминка должна подготовить Ваши мышцы к работе. Начните с 5 - 10 минутного легкого упражнения, которое постепенно увеличивает Ваш пульс и расслабляет мышцы. Ваше упражнение разминки должно быть аэробным, легким, свободным. Делайте простые ритмичные движения.

Восстановление, растяжка.

Ваша разминка должна сопровождаться восстановлением. Которое должно состоять из 5 - 10 минутной медленной ходьбы, сопровождаемой, ратяжкой.

### ***Как часто, Как долго, и Как Трудно***

Выбор, который Вы делаете о частоте (как часто), продолжительности (как долго), и интенсивности (как трудно), в которых Вы будете тренироваться, будет непосредственно влиять на Ваши результаты.

**Как часто.** Если Вы хотите видеть серьезные улучшения Вашей выносливости, похудеть и развить хорошую фигуру, Вы должны проводить кардио тренировки три - шесть раз в неделю.

Если Вы только начинаете программу тренировки, можете тренироваться 2-3 раза в неделю, это также будет способствовать вашему развитию.

**Как долго.** То, как долго Вы занимаетесь, зависит от Вашего текущего состояния. Если Вы только начинаете, не следуйте строгим рекомендациям пособия. Вместо этого начните с 5 - 10 минут несколько раз в день. Вы будете видеть существенное усовершенствование физической подготовки. Ваша долгосрочная цель состоит в том, чтобы достичь продолжительности 30 - 60 минут сердечно-сосудистой тренировки в большинстве дней недели.

**Как трудно.** Аэробные нагрузки для взрослого человека установлены в пределах 60 - 85 процентов от предельного пульса. Но, если Вы не в форме, помните, что вы не должны строго следовать рекомендации и давать умеренные последовательные нагрузки на сердечно-сосудистую систему.

Вы можете использовать следующее вычисление, чтобы определить Ваш оптимальный пульс тренировки:

$$\% \text{ сердечная норма} = (220 - \text{возраст}) \times \%$$

Используя это вычисление, 70%-ая сердечная норма для 40-летнего была бы  $(220 - 40) \times 70\%$  или 126. Таким образом, этот человек должен был бы достигнуть 126 ударов в минуту, чтобы получить 70% от своего предела пульса.

Вышеупомянутая схема расчета для людей с любыми медицинскими ограничениями должна быть обсуждена с их врачом.