

TORNEO

современные тренажеры и аксессуары для всей семьи

Добро пожаловать в мир домашних спортивных тренажеров и аксессуаров фирмы TORNEO!

Благодарим за то, что вы выбрали продукцию фирмы TORNEO!

Физические упражнения с использованием складного тренажера для мышц живота оказывают положительное воздействие на организм, его органы и системы, повышая их работоспособность. Систематическое выполнение упражнений с помощью данного тренажера благотворно влияет на все группы мышц брюшного пресса, способствует их развитию и укреплению. Регулярные занятия с использованием складного тренажера для мышц живота повышают выносливость организма, укрепляют сердечно-сосудистую систему, помогают избавиться от лишнего веса, сделают ваше тело стройным и красивым.

Комплектация

- Подголовник- 1шт.
- Болт- 8шт.
- Труба подголовника- 1шт.
- Мягкие упоры для локтей- 2шт.
- Упоры для рук- 1шт.
- Инструкция
- Упаковка

Рекомендации

- Прочитайте и следуйте инструкциям по сборке перед использованием продукта.
- Используйте данный тренажер на плоской поверхности.
- Храните его вдали от острых и раскаленных предметов, открытого огня и загрязненных мест.
- Используйте подходящую спортивную одежду и для занятий с помощью тренажера для мышц живота.
- Перед началом занятий рекомендуется хорошо проветрить помещение.

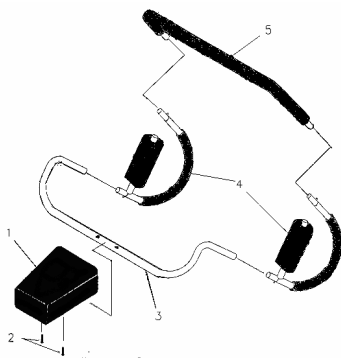
Предупреждение

- Перед началом выполнения той или иной программы упражнений с использованием складного тренажера для мышц живота необходимо проконсультироваться у врача.
- В случае возникновения какого-либо физического дискомфорта, следует немедленно прекратить выполнение упражнений и проконсультироваться у врача о возможности дальнейших тренировок.
- Не разрешайте маленьким детям приближаться к вам во время занятий на тренажере, а также к подвижным частям тренажера.
- Перед началом тренировки проверьте, крепко ли закручены болты на тренажере.

Срок гарантии- 3 месяца

TORNEO

Сборка тренажера для мышц живота



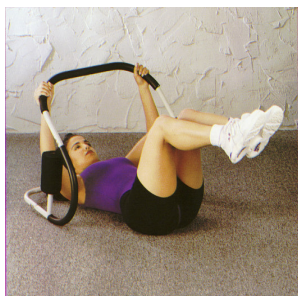
- Присоедините подголовник (1) к трубе подголовника (3) с помощью 2-х болтов (2).
- Присоедините трубу подголовника (3) к трубе мягких упоров (4), затем прикрепите к ним трубу упор для рук (5), при помощи болтов (2).
- Тренажер в собранном виде должен соответствовать рисунку.

Внимание!

- Перед началом тренировки следует разогреть основные группы мышц в течение 5-10 минут во избежание травм, растяжений и вывихов.
- По окончании тренировки следует выполнить упражнения на растяжку в течение 5-10 минут.

Исходное положение

Промежуточное положение



Упражнение для верхних и нижних мышц пресса

Тренируйте верхние и нижние мышцы пресса, одновременно растягивая и укрепляя нижнюю часть спины.

Исходное положение:

Локти уприте в подлокотники, голова и шея на подушке, ноги приподняты, колени полусогнуты.

Упражнение:

Медленно приподнимите верхнюю часть туловища, напрягая верхние мышцы пресса, одновременно приподнимите ягодицы и подтяните колени к груди.



Упражнение для мышц нижней части живота

Тренируйте мышцы нижней части живота, снимая напряжение в нижней части спины.

Исходное положение:

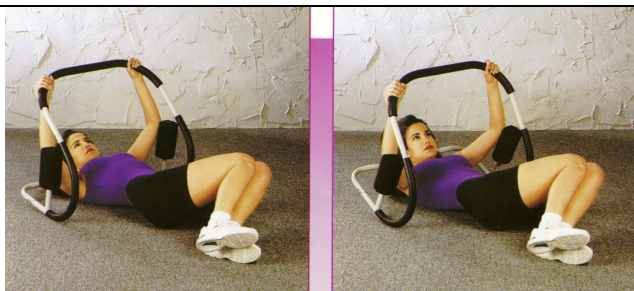
Вытяните руки вдоль тела, ладони прижмите к полу. Согнутые в коленях ноги поднимите к груди.

Упражнение:

Напрягая мышцы нижней части живота, поднимите колени к груди, приподняв ягодицы от пола приблизительно на 1-2 см. В течение 2 секунд поднимайте, в течение следующих 2 секунд опускайте ноги, постепенно увеличивая продолжительность до 4 секунд. Для более интенсивных упражнений, положите руки за голову или на перекладину.

Старт

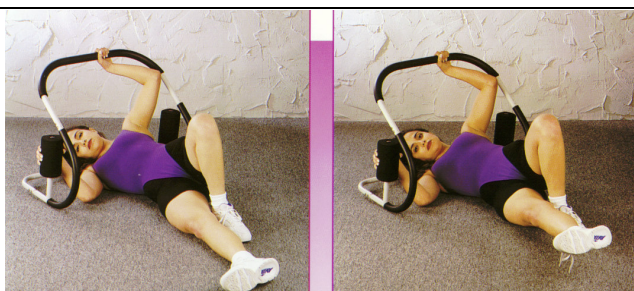
Промежуточное положение

**Упражнение для косых мышц живота**Исходное положение:

Колени согнуты, ступни прижаты к полу, локти на подлокотниках, шея и голова на подушке. Согните ноги в коленях, опустите их вправо, пока они не коснутся пола.

Упражнение:

Наклоните перекладину вперед, слегка отрывая лопатки от пола и напрягая боковые мышцы пресса. Поднимайте ноги вверх в течение 2 секунд, опускайте вниз в течение последующих 2 секунд. Постепенно увеличивайте длительность периодов напряжения и расслабления до 4 секунд. Повторите упражнение на левом боку.

**Укрепление для мышц внутренней поверхности бедра**Исходное положение:

То же, что и в упражнении на косые мышцы живота, на правом боку.левой рукой возьмитесь за середину верхней перекладины. Правая рука расслаблена, держится за подлокотник. Левая нога согнута, ступня прижата к полу, правая нога выпрямлена, ступня расслаблена, лежит на полу.

Упражнение:

Приподнимите правую ногу, держа ступню параллельно полу. Начините с 8-10 повторов на каждом боку. Увеличьте периоды напряжения и расслабления до 5 секунд. Со временем постепенно увеличивайте длительность этих периодов.

**Упражнение для мышц пресса**

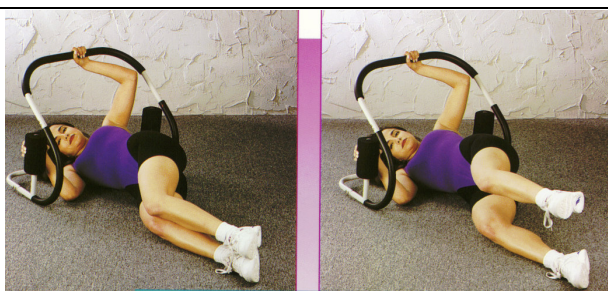
Тренируйте мышцы верхней части живота, а также мышцы нижней части спины.

Исходное положение:

Колени согнуты, ступни прижаты к полу, локти на подлокотниках, голова и шея на подушке.

Упражнение:

Медленно приподнитесь, отрывая лопатки от пола. Для этого напрягите мышцы пресса, и расслабьте мышцы шеи и рук. Сохраняйте это положение в течение 2 секунд, затем расслабьтесь в течение 2 секунд и снова повторите упражнение. Далее увеличьте длительность этих периодов до 4 секунд.

**Упражнение для мышц внешней поверхности бедра**Исходное положение:

То же, что и в упражнении на косые мышцы живота, на правом боку, ноги слегка согнуты, носки вытянуты.

Упражнение:

Поднимите левую ногу и вернитесь в исходное положение. Начните с 8-10 повторов на каждом боку. Для более интенсивной нагрузки, поднимите ногу, задержитесь в данном положении на 5 секунд, в течение следующих 5 секунд расслабьтесь. В дальнейшем увеличивайте длительность периода напряжения и уменьшайте длительность периода расслабления.

Адреса сервисных центров

Город	Адрес	Телефон
Москва	Волгоградский пр-т, 3/5, стр.2	(495) 632-69-95
Санкт-Петербург	Ленинский пр-т, д.127	(812) 327-68-12
Екатеринбург	ул.Сулимова, 50, молл "Парк Хаус"	(343) 216-51-51
Челябинск	ул. Молдавская, 16, ТРЦ"Фокус"	(351) 741-35-01
Тюмень	ул. 50 лет ВЛКСМ, ТРЦ"Премьер"	(345) 2522-070
Уфа	пр-т Октября, 4, ТЦ"Мир"	(347) 291-21-51
Пермь	ул. Мира, 41, ТРК"Столица"	(342) 228-01-11
Магнитогорск	ул. Правды, 8	(3519) 372-725
Сургут	ул. Ленина, 33	(3462) 24-77-44
Ижевск	ул. Пушкинская, 130, ТЦ"Пушкинский"	(3412) 916-916
Сыктывкар	ул. Коммунистическая, 52, ТРЦ"Аврора"	(8212) 39-11-40
Березники	ул. Карла Маркса, 50А	(34242) 426-65-04
Ростов-на-Дону	пр-кт. Ворошиловский, 59	(8632) 255-95-55
Ставрополь	ул. Доваторцев 11а	(8652) 77-08-80
Краснодар	ул. Северная 438	(861) 251-22-23
Волгоград	Б-р 30-летия Победы, 21	(8442) 48-96-44
Красноярск	ул. Телевизорная 1 стр.2	(3912) 52-94-16
Омск	пр.Маршала Жукова д. 101	(3812) 32-51-76
Навокузнецк	ул. Павловского д. 11	(3843) 39-03-59
Кемерово	пр. Кузнецкий д.33	(3842) 77-74-33
Барнаул	пр.Красноармейский д.131	(3852) 62-44-77
Новосибирск	ул. Челюскинцев д.15	(3832) 21-71-81
Саратов	ул. Чернышевского д.94	(8452) 20-77-20
Тольятти	ул. Революционная д.42	(8482)50-99-11
Самара	Московское шоссе 81А ТРК "Парк Хаус"	(8846)279-51-34
Казань	Пр-т Ибрагимова, 56 ТРК "Тандем"	(843) 518-17-17
Чебоксары	ул. Калинина, д.105-а, ТК "Мега Молл"	(8352) 28-27-26
Воронеж	ул. Средне-Московская, 32-б	(4732) 35-55-88
Наб.Челны	Проспект Мира д.3 ТЦ «Торговый Квартал»	8 (8552) 44-66-41
Казань	пр. Ямашева, д. 46/33, ТРК «ПаркХаус»	(843) 513-07-67
Н.Новгород	ул.Белинского, 61	(8312) 16-75-00
Владимир	ул. Дворянская, д.10, ТЦ «ВАЛЕНТИНА»	(4922) 420665
Иваново	ул. 8 Марта, 32, ТЦ «Серебряный Город»	(4932) 939727
Белгород	Свято-Троицкий бульвар, 17, ТЦ «Славянский»	(4722) 32-99-89
Ярославль	п. Нагорный ул. Дорожная, 6а	(4852) 58-39-41
Коломна	ул. Зайцева, д.23.	(4966) 14-01-22
Кострома	Костромская область, Костромской р-н, пос. Караваяево, Красносельское ш., дом 1, ТРК	(4942) 49-61-51
Киев	пр-т Бажана, 14 А	8-1038-044, 585-59-99
Днепропетровск	ул. Чкалова, 12-А	8-1038-056, 790-02-02
Донецк	пр-т Ильича, 9	8-1038-062, 332-30-90
Харьков	Пр-т Ленина, дом 24	8-10-38-057-
Кривой рог	ул. Лермонтова, 37	(056) 404 16 00
Минск	ул. Якуба Колоса, 39	(37517) 211-33-33