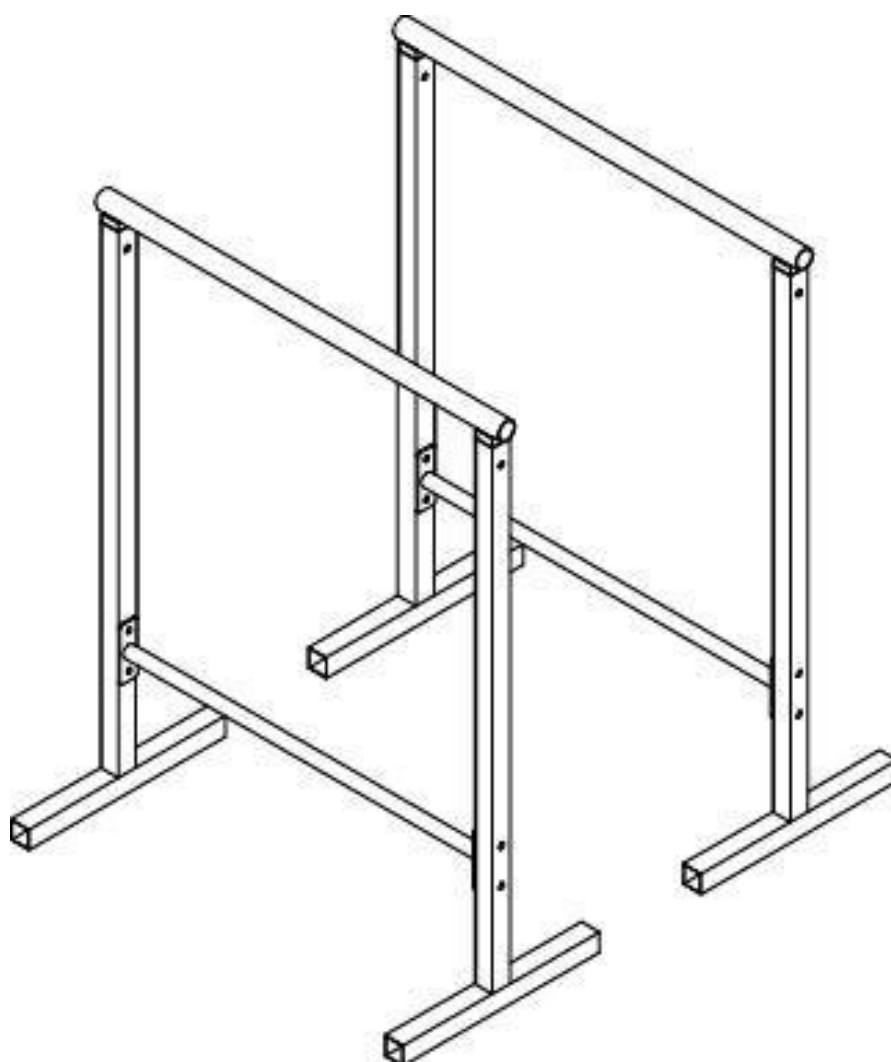




## **БРУСЬЯ DFC**

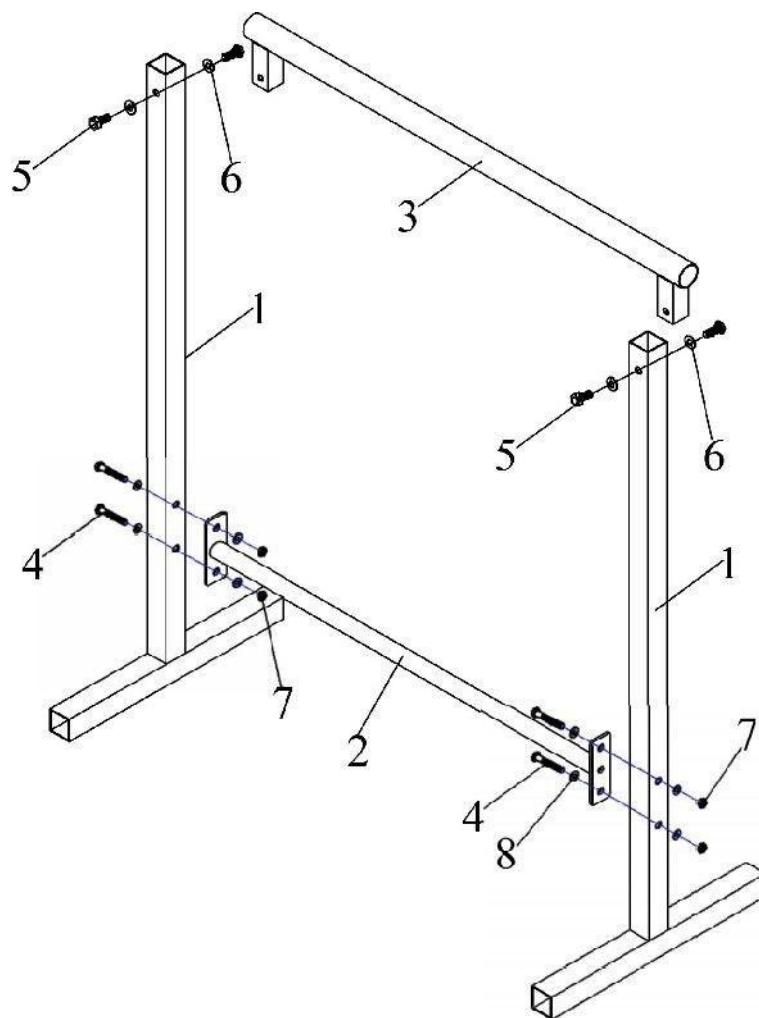
Артикул: R0156В

## **РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**



Тренажер предназначен для домашнего использования. Максимально допустимая нагрузка на тренажер 120кг.

## СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



## СПЕЦИФИКАЦИЯ

1	Опорная стойка	4
2	Соединительная труба	2
3	Перекладина	2
4	Болт с шестигранной головкой M10x55	8
5	Болт с шестигранной головкой M8x15	8
6	Шайба M8	8
7	Гайка с нейлоновой вставкой M10	8
8	Шайба M10	16

# РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Регулярные занятия на тренажёре помогут улучшить ваше общее физическое состояние, поднимут мышечный тонус и при надлежащем питании, включая контроль за потреблением калорий, дадут возможность сбросить лишний вес.

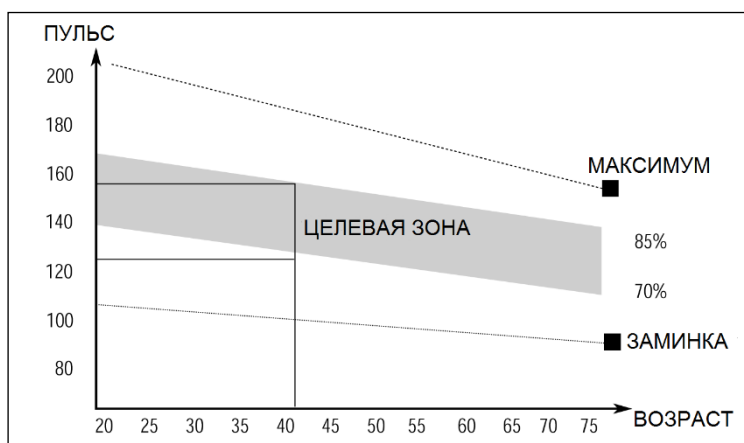
## 1. РАЗОГРЕВАЮЩАЯ РАЗМИНКА

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд, не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки.



## 2. ТРЕНИРОВКА

На данном этапе идёт увеличение нагрузки, вследствие чего необходимо приложить усилия. При регулярных занятиях, мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки. Скорость вашей тренировки должна быть достаточной, чтобы ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.



Продолжительность данного этапа тренировки должна быть не менее 12 минут, большинство пользователей начинают с 15-20 минут.

## 3. ЗАМИНКА (ОХЛАЖДЕНИЕ ОРГАНИЗМА)

Данный этап направлен на стабилизацию работы сердечно-сосудистой системы и мышц. Выделите на заминку 5 минут. В это время вы можете повторить упражнения, которые делали при разогреве или же продолжить тренировку, но в умеренном темпе, постепенно понижая нагрузку. При выполнении упражнений следует помнить, что нельзя перенапрягать или рвать мышцы.

По мере того, как вы будете становиться сильнее, вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю.

### **МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС**

Для поддержания мышечного тонуса заниматься следует в высоком темпе. Это создаст дополнительную нагрузку на тело, и, вероятно, не позволит вам тренироваться так долго, как вы хотели бы. При желании улучшить физическую форму скорректируйте свою программу тренировок. Этапы разогрева и заминки могут проходить как обычно, но в конце тренировки увеличьте нагрузку, заставляя ваше тело работать с большим усилием. Если при этом ваш пульс превысит целевой показатель, снизьте скорость.