

**ТРЕНАЖЕР AB ROCKET**



**ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**

**ТРЕНАЖЕР AB ROCKET**

Революционный тренажер Ab Rocket поможет проработать верхние, нижние, средние и косые мышцы брюшного пресса. Время тренировки - всего 5-10 минут в день. Отличная поддержка для шеи и спины плюс массаж обеспечиваются благодаря роликам.

Чтобы получить крепкий проработанный пресс в домашних условиях, необходимо тренировать абдоминальные (брюшные) мышцы с помощью тренажера AB Rocket. Он действует целенаправленно на мышцы живота не только во фронтальной плоскости (прямая мышца живота), но и тренирует боковые мышцы области пресса, что придает особый колорит фигуре. Современные технологии и медицинские исследования в области спорта показывают, что накачать пресс, сбросить лишнюю массу тела можно и в домашних условиях.

Главным преимуществом тренажера для проработки пресса в домашних условиях является правильное выполнение упражнений. Занимаясь на тренажере AB Rocket, можно быть уверенным в том, что упражнения выполняются правильно, т.к. сама конструкция тренажера исключает погрешности.

Но необходимо соблюдать несколько правил:

Заниматься регулярно (не менее 3 раз в неделю).

Добиваться наибольшего сокращения абдоминальных мышц при выполнении упражнений путем вдумчивого сосредоточения и четкой концентрации на мышечных ощущениях в процессе каждого подхода и каждого повторения.

Следить за правильным дыханием: при сокращении мышц пресса делаем выдох, а при растягивании - вдох. При этом тренирующийся должен сознательно удерживать ощущение мышечной работы пресса на ментальном уровне, как бы представляя свой пресс в идеале, со всеми деталями верхнего, среднего и нижнего «кубиков».

Следить за питанием: частое дробное питание маленькими порциями для уменьшения объема желудка, а также соблюдение баланса между белками, жирами и углеводами позволит добиться идеального пресса.

**Принцип работы тренажера AB Rocket**

Специальные валики создают противодействие в спинке тренажера, когда Вы наклоняетесь назад. Таким образом, не происходит падения на спину. Также они помогают при подъеме туловища, добавляя телу легкую поддержку и подталкивая вперед. Эта особенность тренажера АВ Rocket поможет подкачать мышцы нижнего, среднего, верхнего пресса, а также боковые мышцы.

Сядьте на тренажер, откиньтесь назад и расслабьтесь. Система сопротивления поможет начать упражнение. Она помогает именно там, где это необходимо. Делать наклоны вперед, назад и в разные стороны очень легко, при этом упражнения становятся чрезвычайно эффективными.

**Параметры тренажера Ab Rocket:**

Максимальный вес тренирующегося: 110 кг

Размер тренажера: 62х 51 х 74 см

Вес тренажера: 7 кг

Рама тренажера изготовлена из прочного металла

Высота верхней подушки регулируется



**Инструкция по сборке**

Шаг первый

ВНИМАНИЕ: необходимо собрать тренажер до использования!

1. Определите место одной из опор для спины. Поместите ее между металлическими брусьями. Выровняйте по отверстиям.

2. Прикрутите обитую опору для спины к металлическим брусьям отверткой.

Шаг второй

1. Чтобы прикрепить пружины сопротивления, выберите правильное сопротивление:

Синяя пружина - наименьшее сопротивление

Красная пружина-среднее сопротивление Черная пружина - наибольшее сопротивление

2. Поместите оба конца пружины сопротивления на металлические винты. Закрепите головками винтов, прикрутив их по часовой стрелке. Головка винта должна быть плотно прикручена. Надавите на пружину сопротивления во время закручивания головки винта. Повторите процесс для второй пружины сопротивления.

3. Чтобы сменить пружину сопротивления, просто открепите головку винта, вращая ее против часовой стрелки. Удалите пружину, замените другой. Повторите шаг №2.

Шаг третий

Вытяните поддерживающую скобу из-под сиденья. Это придаст повышенную устойчивость при использовании Ab Rocket

Шаг четвертый

1. Вставьте левую или правую ручку в основание сиденья.

2. Вдавите штырь на пружине и втолкните ручку. Повторите для второй ручки.

3. Чтобы удалить ручку, надавите и удержите штырь на пружине во время вытягиванья.

**Регулировка опоры для шеи**

ВНИМАНИЕ: ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ, ДЕРЖИТЕ ГОЛОВУ НА ОПОРЕ ДЛЯ ГОЛОВЫ.

Вы можете отрегулировать опору для головы по своему усмотрению. Просто ослабьте оба крепежных штыря, повернув их против часовой стрелки. Подвиньте опору для шеи вверх или вниз и выровняйте с отверстиями. Закрепите крепежные штыри, повернув их по часовой стрелке.

**Хранение:**

Для хранения под кроватью, просто удалите обе верхние головки винтов, открутив их против часовой стрелки. Нижние головки винтов оставьте прикрепленными. Опустите пружины сопротивления, верните на место головки винтов. Опустите обитую опору для спины. Обе ручки можно согнуть вн просто нажмите штыри на пружине на обеих ручках и поверните их вперед, чтобы удалить.

**Порядок выполнения упражнений**

Существует пять различных гимнастических программ:

* Гимнастика для начинающих
* Оздоровительная гимнастика (средний уровень)
* Энергичная гимнастика (продвинутый уровень)
* Вспомогательная программа «Пилатес»
* Танцевальный комплекс для сердечнососудистой системы

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Перед тем как вы начнете делать гимнастику, обязательно установите подголовник в удобное для вас положение.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О МЕРАХ БЕЗОПАСНОСТИ:

Перед началом выполнения данного или любого другого упражнения проконсультируйтесь со своим лечащим врачом и попросите его дать оценку состоянию вашего здоровья и предупредить вас о любых возможных медицинских проблемах, которые могут не позволить вам эксплуатировать тренажер надлежащим образом. Это особенно важно, если вы принимаете любые лекарственные препараты в связи с проблемами с сердечно-сосудистой системой, артериальным давлением или уровнем холестерина.

Обратите внимание на свое тело. Неподходящая или слишком интенсивная гимнастика может быть вредной для вашего сердца. Если вы почувствовали боль или дискомфорт в грудной клетке, неравномерное сердцебиение и одышку, головокружение или необычное неудобство во время выполнения упражнения, НЕМЕДЛЕННО прекратите гимнастику и перед тем как продолжить ее обратитесь к врачу.

Данный тренажер предназначен для эксплуатации совершеннолетними и несущими ответственность за свое поведение лицами.

• Дети не должны использовать тренажер и им не следует находиться рядом с тренажером без присмотра совершеннолетнего и дееспособного лица. Любой способ эксплуатации тренажера, не отраженный в настоящей

инструкции, запрещен и может быть опасным для здоровья и жизни.

• Изготовитель не несет ответственность за какие бы то ни было травмы или повреждения, возникающие в результате ненадлежащей эксплуатации тренажера.

Неразрешенные ремонты или модификации тренажера (удаление исходных деталей, установка неразрешенных деталей и т. д.) могут быть опасны для пользователя и могут привести к серьезному и тяжелому несчастному случаю. Изготовитель не несет ответственности, за какие бы то ни было травмы или повреждения, возникающие в результате ненадлежащей эксплуатации тренажера.

Поврежденные детали могут представлять угрозу для вашей безопасности и неблагоприятно отразиться на сроке службы тренажера. Поэтому вам необходимо незамедлительно менять любые поврежденные или изношенные детали и не эксплуатировать тренажер, пока такие детали не будут заменены. Если вам нужно заменить какую-либо комплектующую деталь, или если тренажер не работает надлежащим образом, немедленно прекратите его эксплуатацию и свяжитесь с уполномоченным сервисным агентом. Никогда не пытайтесь ремонтировать тренажер самостоятельно.

• Если вы делаете гимнастику регулярно и интенсивно, мы советуем вам проверять все комплектующие детали тренажера каждый месяц, уделяя особое внимание тому, чтобы все гайки, болты и фиксаторы находились на своих местах.

Храните тренажер в недоступном для детей месте. Обратите внимание на угрозы, возникающие в результате ненадлежащей эксплуатации, в отношении всех лиц, эксплуатирующих тренажер, и уведомите их о содержании настоящей инструкции.

**1. ГИМНАСТИКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

Исходное положение

Сядьте удобно в АВ Rocket. Возьмитесь за поручни с левой и правой стороны и медленно откиньтесь назад.

ВНИМАНИЕ! Всегда держите свою голову на подголовнике. Медленно вытяните ноги, сохраняйте колени немного согнутыми, а пятки должны находиться на полу. Держитесь за поручни. Сделайте выдох. Втяните живот в направлении опорных подушек. Сохраняйте положение, считая до 8. Сделайте вдох. Расслабьтесь. Вернитесь в исходное положение.



Исходное положение Заключительное положение

Повторите 10 раз

Исходное положение с поддержкой

Расслабьте спину, вытяните ноги и сделайте глубокий вдох. Возьмитесь за поручни с левой и правой стороны и согните колени.

ВНИМАНИЕ! Всегда держите свою голову на снабженном подушкой подголовнике.

Подайте туловище вперед, сохраняйте положение в течение короткого времени и откиньтесь назад. Когда вы откидываетесь назад, сделайте выдох.

Повторите 10 раз.

Повторяйте упражнение, подавая туловище вперед и откидываясь назад, в два приема.

Вверх, вверх, вниз, вниз. Сначала выполняйте движение вперед не до конца, задержитесь на короткое время, и продолжите движение вперед до сидячего положения. Когда вы откидываетесь назад, откиньтесь назад не до конца, задержитесь на короткое время, а затем откиньтесь назад до конца.

 

Исходное положение Заключительное положение

Повторите 10 раз. Расслабьтесь. Вытяните руки над головой, чтобы расслабить мышцы. Сделайте глубокий вдох и выдох. Медленно подайте туловище вперед до сидячего положения.



Расслабление

**2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

Сядьте удобно в АВ Rocket. Возьмитесь за поручни с левой и правой стороны и медленно откиньтесь назад.

ВНИМАНИЕ! Всегда держите свою голову на снабженном поду-шкой подголовнике.

Медленно вытяните ноги, сохраняйте колени немного согнутыми, а пятки - на полу. Держитесь за поручни.

Гимнастика для брюшного пресса

1. Упражнение

Согните руки и положите кисти рук на плечи. Медленно подайте туловище вперед. При движении вперед сделайте выдох. Медленно откиньтесь назад. Сделайте вдох.

 

Исходное положение Заключительное положение

Повторите 8 раз

Подавшись вперед в последний раз, сохраняйте положение и потянитесь верхней частью тела вверх 8 раз.

2. Упражнение

Медленно подайте туловище вперед, сохраняйте положение в течение короткого времени и откиньтесь назад.

Повторите 8 раз

Расслабьтесь. Вытяните руки над головой, чтобы расслабить мышцы. Сделайте глубокий вдох и выдох.



Расслабление

Гимнастика для боковых мышц брюшного пресса

Данное упражнение тренирует боковые мышцы вашего брюшного пресса. Согните колени, соедините руки вместе, представляя, будто вы держите мяч. Наклонитесь сначала в одну сторону, затем - в другую.

Подайте туловище вперед и сделайте мах руками в одну сторону. ВНИМАНИЕ! Всегда сохраняйте шею, плечи и голову в расслабленном состоянии. При выполнении данного упражнения напрягайте боковые мышцы брюшного пресса.

 

Исходное положение Заключительное положение

Повторите 8 раз

Сохраняйте тело в крайнем верхнем (поднятом) положении, выполняя мах рукам вправо.

Повторите 6 раз

Сохраняйте тело в крайнем верхнем (поднятом) положении и выполняйте мах руками попеременно влево и вправо.

Повторите 8 раз

Сохраняйте тело в крайнем верхнем (поднятом) положении, выполняя мах рукам влево.

Повторите 6 раз

Сохраняйте тело в крайнем верхнем (поднятом) положении и выполняйте мах руками попеременно влево и вправо.

Повторите 8 раз

Повторите набор упражнений снова.

Расслабьтесь. Вытяните руки над головой, чтобы расслабить мышцы. Сделайте глубокий вдох и выдох.

**Исходные положения с вытянутыми руками**

Сядьте удобно в «АБ Рокет». Возьмитесь за поручни с левой и

правой стороны и медленно откиньтесь назад.

Сделайте вдох. Вытяните руки и медленно подайте туловище вперед. При движении вперед сделайте выдох.

 

Исходное положение Заключительное положение

Повторите 8 раз.

Подавшись вперед в первый раз, сохраняйте положение и потянитесь верхней частью тела вверх 8 раз.

Повторите данный набор упражнений дважды.

**3. ЭНЕРГИЧНАЯ ТРЕНИРОВКА (продвинутый уровень)**

Сядьте удобно в «Аб Рокет». Возьмитесь за поручни с левой и правой стороны и медленно откиньтесь назад.

ВНИМАНИЕ! Всегда держите голову на снабженном подушкой подголовнике.

Медленно вытяните ноги, сохраняя колени немного согнутыми, а пятки - на полу. Расслабьте ноги. Держитесь за поручни. Гимнастика для брюшного пресса

Согните руки и положите кисти рук на плечи. Медленно подайте туловище вперед, задержитесь на короткое время в крайнем верхнем положении и медленно откиньтесь назад.

 

Исходное положение Заключительное положение

Повторите 8 раз.

Подавшись вперед в последний раз, сохраняйте положение и потянитесь верхней частью тела вверх 8 раз.

Повторите данный комплект упражнений три раза.

Гимнастика для боковых мышц брюшного пресса Поставьте ноги немного врозь, сохраняя их на ширине плеч, и согните колени. Вытяните руки перед собой, как будто держите невидимый предмет. Подайте туловище вперед и поворачивайте обе руки влево, поднимая, в то же самое время, левую ногу. Повторяйте упражнение с поворотом влево восемь раз. Затем подайте туловище вперед и поворачивайте обе руки вправо, поднимая, в то же самое время, правую ногу. Повторяйте упражнение с поворотом вправо восемь раз.

 

Исходное положение Заключительное положение

Повторите упражнения немного по-другому.

Ноги по-прежнему стоят врозь на ширине плеч, и руки вытянуты перед собой, как будто держите невидимый предмет. Наклонитесь вперед и поворачивайте обе руки влево, поднимая, в то же самое время, левую ногу. Затем наклонитесь вперед и поворачивайте обе руки вправо, поднимая, в то же самое время, правую ногу.

Повторите 8 раз.

 

Исходное положение Заключительное положение

Повторите 8 раз Опустите ноги.

Расслабьтесь. Вытяните руки над головой, чтобы расслабить мышцы. Сделайте глубокий вдох и выдох. Повторите набор упражнений снова.

**4. ВСПОМОГАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ПИЛАТЕС»**

«Скручивание» для брюшного пресса

Сядьте удобно в «АБ Рокет». Возьмитесь за поручни с левой и правой стороны и медленно откиньтесь назад.

ВНИМАНИЕ! Всегда держите голову на снабженном подушкой подголовнике.

Медленно откиньтесь назад. Сделайте выдох и прислонитесь спиной к снабженной подушками опоре для спины. Откиньтесь назад. Сделайте вдох. Сохраняйте полную поддержку шеи и головы.

Прижмите таз к полу. Сократите мышцы брюшного пресса и сохраняйте положение в течение нескольких секунд.

Сделайте вдох, выдох и сохраняйте мышцы брюшного пресса в сокращенном состоянии в течение нескольких секунд.

Медленно подайте туловище вперед и сохраняйте тело в таком положении в течение 10 секунд. Откиньтесь назад.

Медленно подайте туловище вперед. При движении вперед сделайте выдох. Сохраняйте тело в вертикальном положении в течение десяти секунд.

Расслабьтесь. Вытяните руки над головой, сделайте глубокий вдох и выдох.

Медленно поднимите правую ногу, одновременно поднимая руки. Сохраняйте положение и «толкайте» ногу вперед 8 раз.

 

Исходное положение Заключительное положение

Повторите 3 раза

Упражнение «Пилатес»: «Ножницы»

Сядьте удобно в «АБ Рокет». Медленно поднимите руки над головой. Сохраняя колени в немного согнутом положении, поднимите ноги, подняв левую ногу немного выше правой. Вытяните ноги и чередуйте подъем и опускание ног.

Повторите 8 раз.

Как только вы закончите упражнение, вытяните ноги.

Поднимите ноги снова. Поднимите одну ногу и согните ее, сохраняя другую ногу в вытянутом положении. Поменяйте ноги.

 

Исходное положение Заключительное положение

Повторите 8 раз

Расслабьтесь. Вытяните руки над головой, чтобы расслабить мышцы. Сделайте глубокий вдох и выдох.

Упражнение «Пилатес»: «Велосипед»

Сядьте в \/-образное положение.

Согните колени. Поднимите ноги, сохраняя колени под углом 90 градусов. Немного наклоните верхнюю часть тела назад. Сначала вытяните одну ногу, затем другую. Держитесь за поручни с левой и правой стороны «АБ Рокет».

 

Исходное положение Заключительное положение

Повторите 8 раз.

Повторите данный набор упражнений 4 раза. Расслабьтесь. Вытяните руки над головой, чтобы расслабить мышцы. Сделайте глубокий вдох и выдох.

Поднимите руки над головой. Медленно подайтесь вперед. Вытяните руки перед собой и медленно откиньтесь назад. Медленно подайте туловище вперед до сидячего положения и считайте до 8. Сделайте выдох. Затем медленно начните откидываться назад. Когда вы откидываетесь назад, делайте вдох.

  

Исходное положение Промежуточное положение Заключительное положение

Повторите 8 раз

Расслабьтесь. Вытяните руки над головой, чтобы расслабить мышцы. Сделайте глубокий вдох и выдох.

Скрестите ноги и поднимите руки над головой. Потяните руки вправо. Повторите с другой ногой.



Расслабление

**5. ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

«Кардио фиеста» является танцевальным упражнением. Встряхните ноги. Шагайте на месте.

Вы обязательно выполните данное упражнение правильно. Просто шагайте.

Сделайте четыре шага вправо.

1.2.3.4, и обратно.

Повторите.

Встряхните ноги.

Повторите еще два раза.

Шагайте на месте.

Сделайте четыре шага вправо.

1.2.3.4, и обратно.

Повторите.

Встряхните ноги.

Повторите еще два раза.

Теперь сделайте четыре шага вправо и 4 влево, 4 вперед и 4 назад.

Поставьте ноги врозь.

Опустите корпус вправо. И опустите корпус влево.

Встряхните ноги. Вправо и влево.

И вперед и назад.

Встряхните ноги.

Поставьте ноги врозь.

Наклонитесь верхней частью тела влево 6 раз.

И 6 раз вправо.

Держите руки поднятыми вверх.

Вытяните правую ногу, напрягайте и расслабляйте задействованную группу мышц 4 раза.

Повторите упражнение для левой ноги.

Шагайте и двигайте верхней частью тела. Повторяйте 8 раз. Шагайте на месте.

Двигайтесь вправо и влево.

Шагайте на месте.

Повторите три раза.

Теперь настало время для мамбо и ча-ча-ча.

Начните танец с движений мамбо и продолжите движениями ча- ча-ча.

Повторите 8 раз.

Сделайте четыре шага вправо и четыре влево.

Шагайте на месте.

Теперь повторите. Быстрее.

Повторите Зраза.

Теперь объедините все движения.

Мамбо, ча-ча-ча и движения верхней частью тела.

Продолжайте танцевать.

И последнее.

Скрестите ноги и затем сделайте шаг назад.

Танцуйте и вытяните руки.

Объедините все движения и танцуйте.