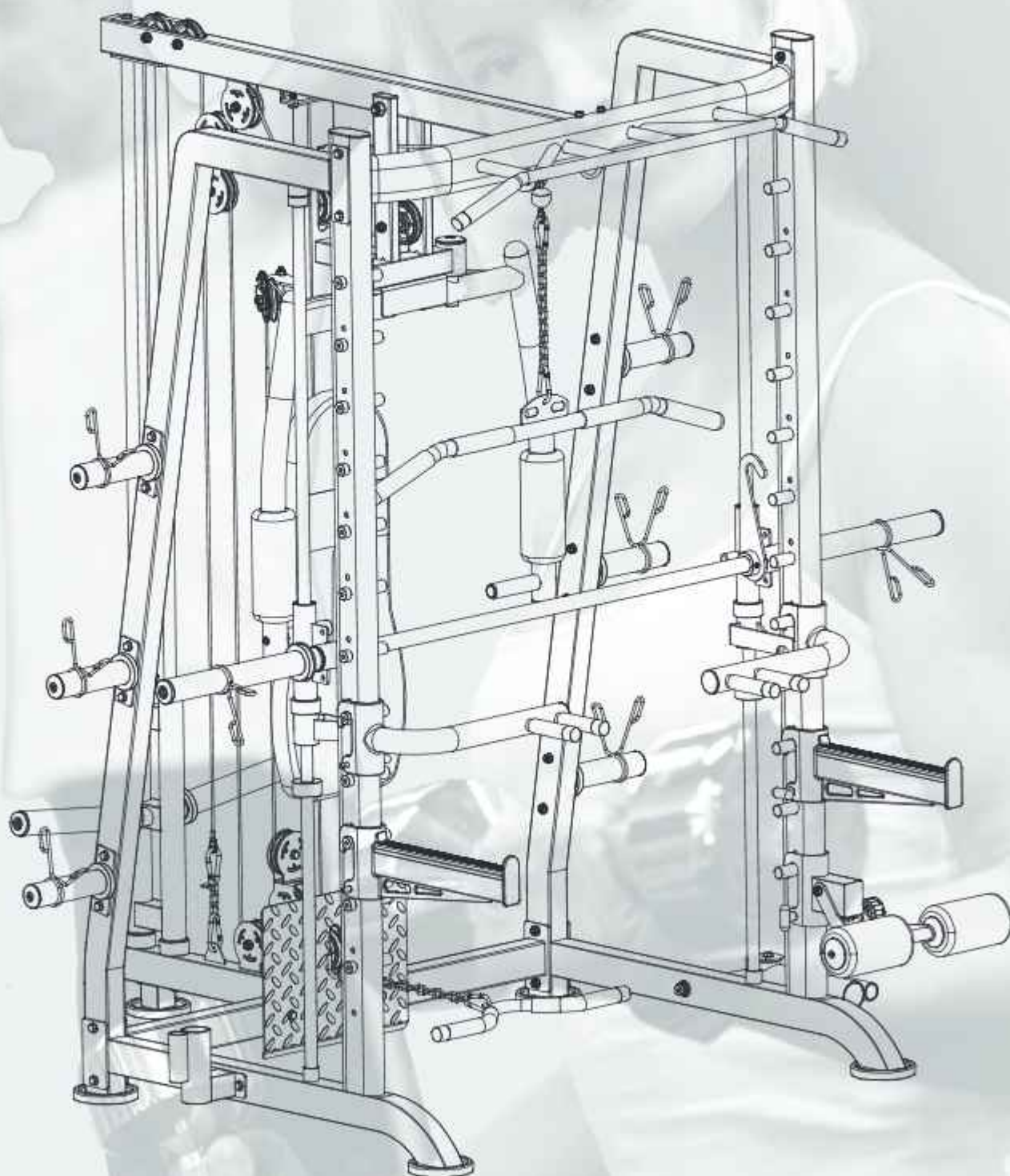


MAXXUS

Машина Смита

Артикул: GSMX-600019-00019-0001



Содержание

Содержание	2
Инструкции по безопасности	3-4
Сборка - мультипресс	5 – 28
Список деталей	29 – 36
Уход, чистка и обслуживание	37
Утилизация	37
Рекомендации по тренировкам	38 – 39

Пожалуйста, внимательно прочитайте и соблюдайте все разделы данного руководства по эксплуатации. Особое внимание следует уделить инструкциям по безопасности, обслуживанию и уходу, а также информации по тренировкам. Убедитесь, что все, кто использует тренировочное устройство, также знакомы с этими инструкциями и придерживаются их. Храните это руководство в надежном месте для последующего использования при необходимости информации, технического обслуживания, чистки, а также для заказа запасных частей. Очень важно строго следовать инструкциям по обслуживанию, уходу и технике безопасности, изложенным в этом руководстве. Это тренировочное устройство должно использоваться исключительно по назначению. Это означает, что оно предназначено только для тренировок тела взрослыми людьми. Если оборудование используется не по назначению, существует возможный риск несчастного случая, вреда для здоровья или повреждения самого устройства. Дистрибьютор не несет ответственности за повреждения, вызванные неправильным использованием.

Тренировочная среда

- Выберите подходящее место для вашего тренировочного устройства, чтобы обеспечить оптимальное количество свободного пространства и максимальный уровень безопасности.
- Убедитесь, что несущая способность пола или поверхности в выбранной зоне достаточна для нагрузки.
- Проверьте, чтобы помещение было хорошо вентилируемым и чтобы во время тренировки был доступ к достаточному количеству кислорода.
- Не допускается размещать тренировочное устройство в местах с высокой проходимостью или рядом с основными проходами (аварийные выходы, двери).
- Ваше тренировочное устройство не предназначено для использования на улице, поэтому его хранение и тренировки возможны только в умеренно тёплых и сухих помещениях.
- Эксплуатация и хранение устройства в сырых местах, таких как бассейны, сауны и т.п., невозможны.
- Убедитесь, что ваше тренировочное устройство установлено на ровной, твердой и чистой поверхности как в процессе эксплуатации, так и в состоянии покоя.
- Рекомендуется использовать напольное покрытие (ковер, мат и т.п.) под устройством, чтобы защитить повреждаемые поверхности, такие как дерево, ламинат, напольная плитка и т.д. Мы рекомендуем постоянно размещать защитные маты MAXXUS® под устройством. Пожалуйста, убедитесь, что эти маты не скользят и не двигаются.
- Не устанавливайте это тренировочное устройство на светлые или белые ковры, так как ножки устройства могут оставить следы.
- Убедитесь, что ваше тренировочное устройство не соприкасается с горячими предметами и находится на безопасном расстоянии от источников тепла, таких как центральное отопление, горячие плиты, печи, духовки или открытый огонь.

Личные инструкции по безопасности при тренировках

- Перед началом тренировок рекомендуется обратиться к врачу и пройти медицинское обследование.
- Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете недомогание или возникнут проблемы с дыханием.
- Всегда начинайте тренировку с небольшой нагрузки, постепенно и равномерно увеличивая её. В конце тренировки снова снижайте нагрузку.
- Во время тренировок необходимо носить подходящую спортивную обувь и одежду. Убедитесь, что свободная одежда не зацепится за движущиеся части устройства.
- Тренировочное устройство должно использоваться только одним человеком одновременно.
- Перед каждой тренировкой проверяйте устройство на исправность. Никогда не используйте тренажер, если он неисправен или поврежден.
- Самостоятельный ремонт устройства допускается только после консультации с нашей сервисной службой и получения явного разрешения. Используйте только оригинальные запасные части.
- Неправильный ремонт или конструктивные изменения (установка недопустимых деталей, удаление оригинальных компонентов и т.д.) запрещены. Это может ухудшить техническую безопасность устройства и создать риск для пользователя.
- После каждой тренировки необходимо очищать устройство. Удаляйте все загрязнения, включая пот и другие жидкости.
- Устройство не предназначено для использования детьми.
- Третьи лица, особенно дети и животные, должны находиться на безопасном расстоянии во время тренировки.
- Перед каждой тренировкой проверяйте, нет ли под тренажером посторонних предметов, и обязательно удаляйте их. Никогда не используйте устройство, если под ним находятся какие-либо предметы.
- Не позволяйте детям использовать тренировочное устройство как игрушку или лазалку.
- Убедитесь, что ни ваши части тела, ни части тела других людей не соприкасаются с движущимися механизмами устройства.
- Предупредите всех присутствующих во время тренировки, особенно детей, о возможных рисках, связанных с зонами, где находятся диски с весом, весовые стеки или штанги.
- Регулярно проверяйте все компоненты устройства (не реже одного раза в месяц) и убедитесь, что все винты и гайки затянуты надлежащим образом.

Конструкция данного тренировочного устройства основана на современных технологиях и соответствует самым высоким современным стандартам технической безопасности. Это тренировочное устройство предназначено исключительно для использования взрослыми! Чрезмерное неправильное использование и/или незапланированные тренировки могут нанести вред вашему здоровью! Любые манипуляции или вмешательство в конструкцию устройства могут привести к его повреждению и создать опасность для людей.

Максимальный вес дисков, который допускается установить на штангу - 250 кг

Максимальная допустимая нагрузка на тягу сверху - 250 кг

Максимальная допустимая нагрузка бабочка - 120 кг

Максимальная допустимая нагрузка на штангу - 250 кг

Максимальный вес дисков устанавливаемых на подвижную каретку № 8 - 180 кг

Максимальный вес пользователя - 150 кг

Стальные тросы с нейлоновой оболочкой способны выдержать нагрузку в 1000 кг

Внимание: Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

Осторожно распакуйте все доставленные детали. Желательно, чтобы вам помог кто-то, так как некоторые части тренировочного устройства громоздкие и тяжелые. Проверьте, чтобы все детали и крепежные материалы

(винты, гайки и т.д.) были в наличии. Собирайте детали осторожно, так как любые повреждения или дефекты, возникшие из-за ошибок при сборке, не покрываются гарантией.

Внимательно прочитайте инструкции по сборке перед началом работы, следуйте каждому шагу сборки точно так, как описано, и соблюдайте правильную последовательность. Сборка тренировочного устройства должна выполняться тщательно и только взрослым человеком.

Собирайте устройство в месте, которое является ровным, чистым и свободным от препятствий. Для сборки устройства требуется два человека.

Пожалуйста, помните, что существует потенциальный риск получения травмы как во время сборки, так и при каждом использовании устройства. По этой причине всегда действуйте осторожно и внимательно при сборке устройства.

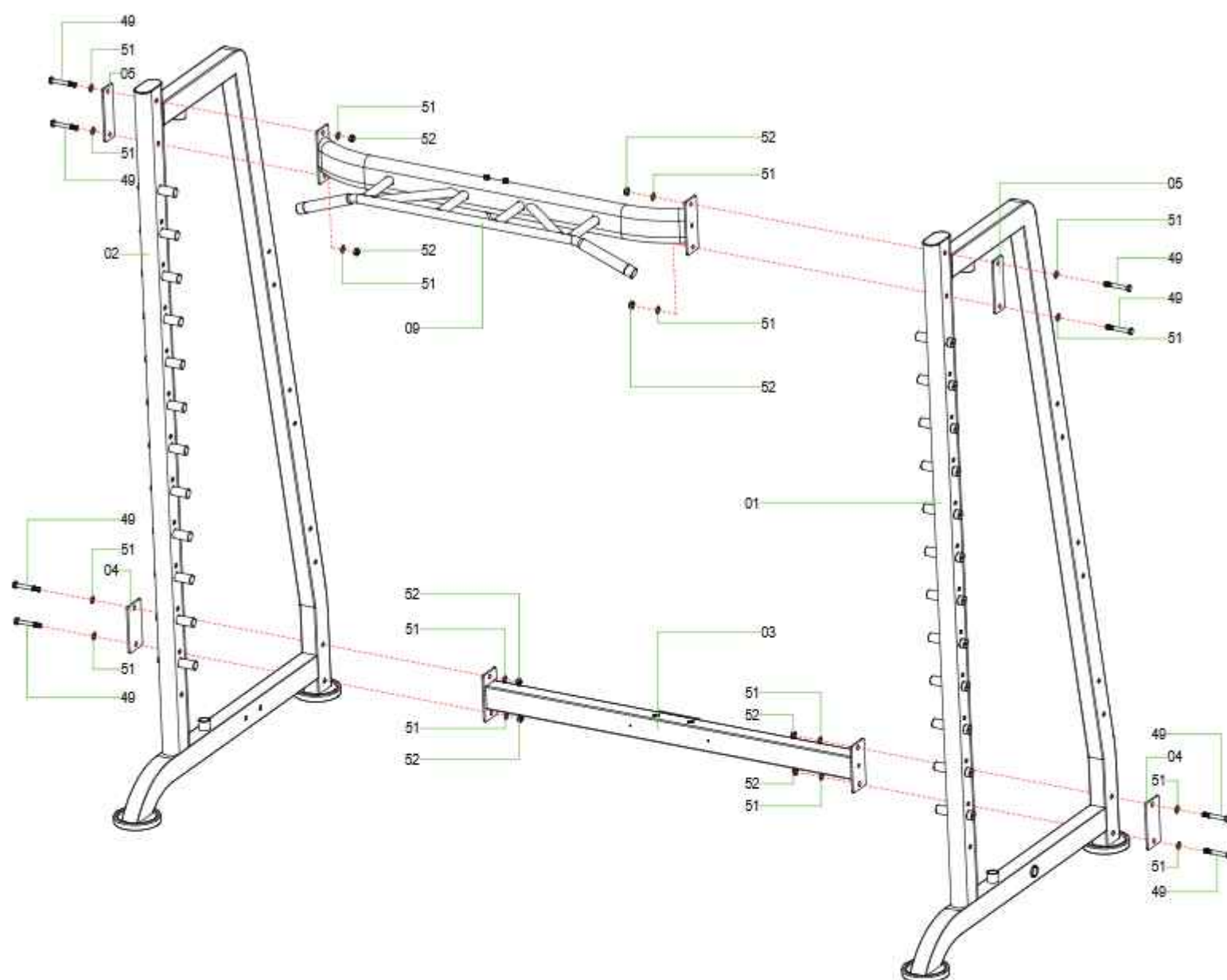
Убедитесь, что на каждом этапе сборки необходимые детали сначала прикручиваются вручную и полностью затягиваются только после того, как все части правильно подогнаны друг к другу.

ВНИМАНИЕ: Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия. Все необходимые винты, гайки и шайбы, требующиеся для сборки данного тренировочного устройства, поставляются в предварительно собранном виде. Пожалуйста, ослабьте крепежные элементы перед каждым этапом сборки и следуйте инструкциям, представленным на чертежах и в описаниях, а затем снова затяните крепежные элементы после завершения этапа.

Обращаем ваше внимание: Скамья является опцией и приобретается отдельно.

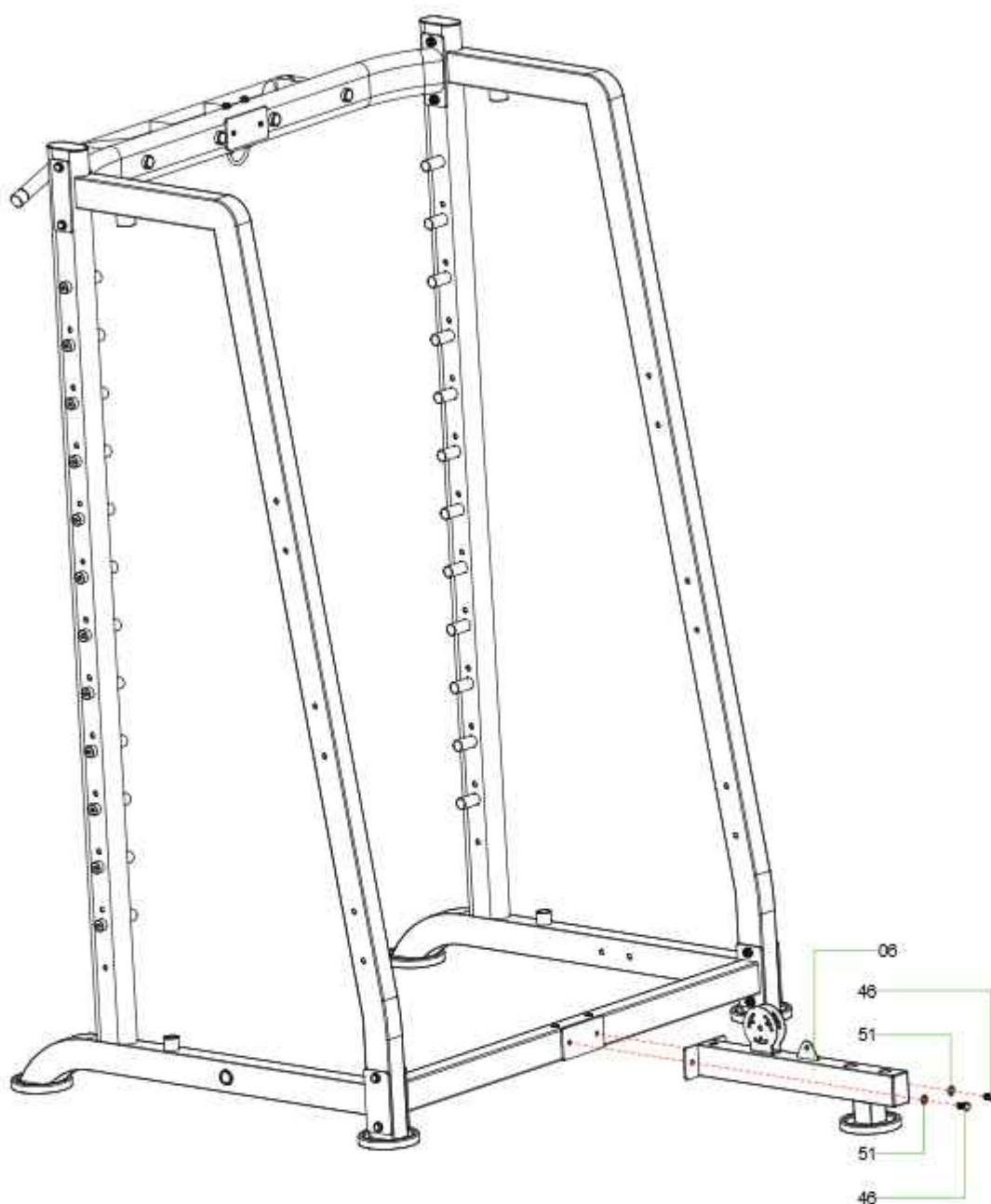
Сборка, этап 1



Список деталей для этапа сборки

No.	Наименование детали	Количество
01	Основная рама (правая)	1
02	Основная рама (левая)	1
03	Задняя базовая соединительная сборка	1
04	Усиленный нижний задний соединительный элемент	2
05	Усиленный элемент соединения тяги	2
09	Верхняя боковая перекладина (турник)	1
49	Винт с внешним шестигранником M10*75	8
51	Плоская шайба Ø10	16
52	Гайка с внешним шестигранником M10	8

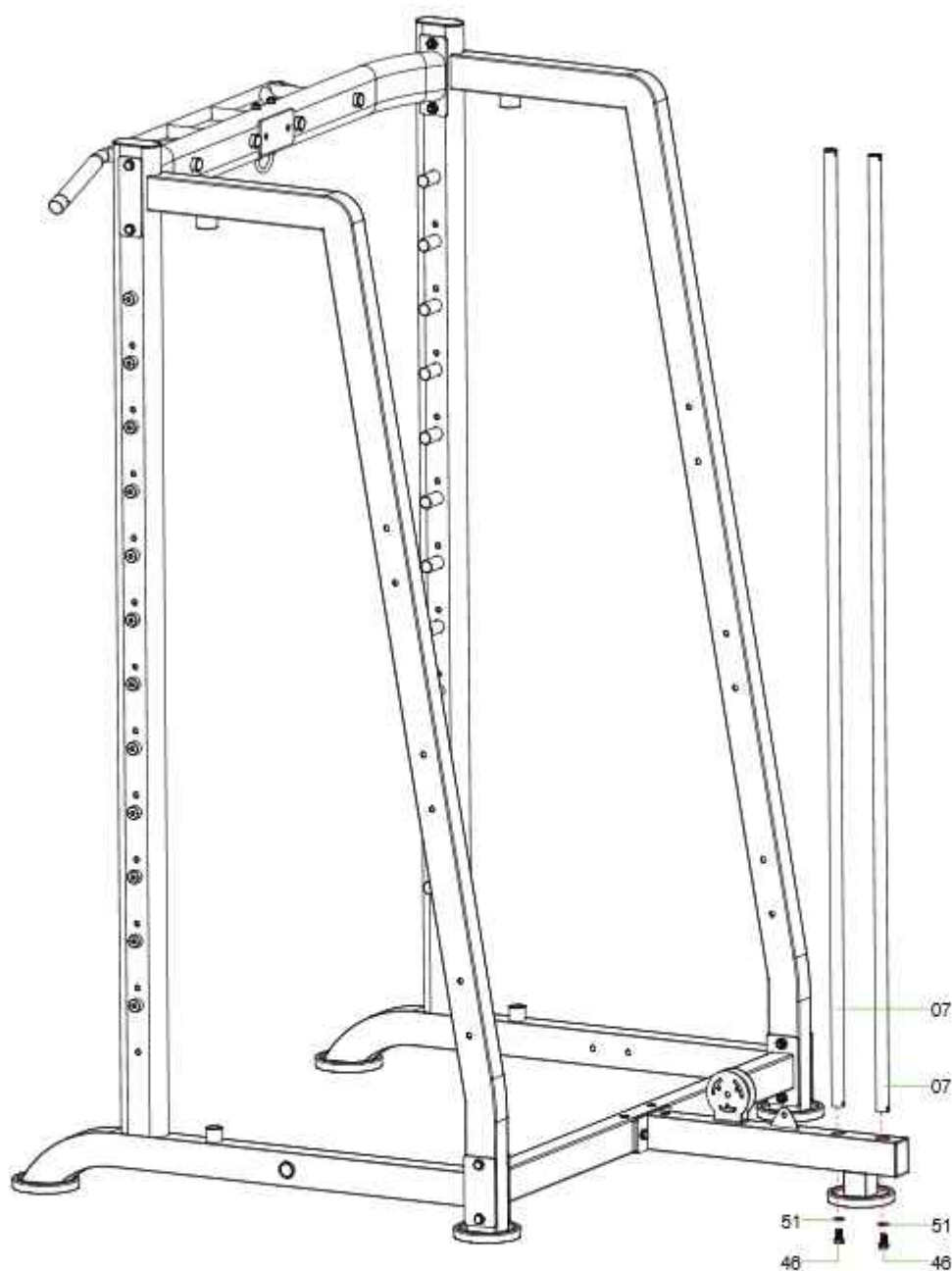
Сборка, этап 2



Список деталей для этапа сборки

No.	Наименование детали	Количество
06	Задняя опорная труба в сборе	1
46	Винт с внешним шестигранником M10*20	2
51	Плоская шайба Ø10	2

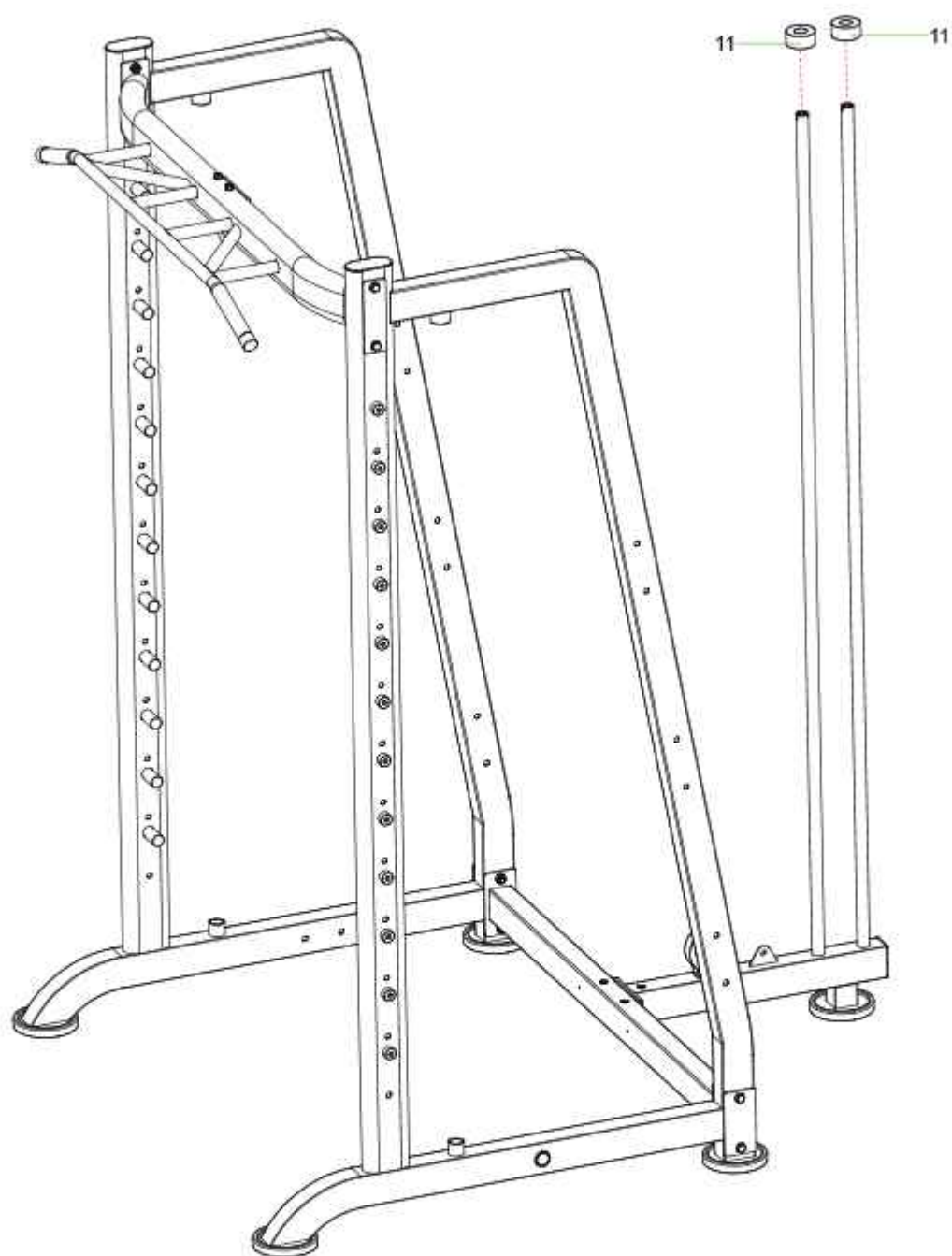
Сборка, этап 3



Список деталей для этапа сборки

No.	Наименование детали	Количество
07	Направляющая штанга для дисков (блинов)	2
46	Винт с внешним шестигранником M10*20	2
51	Плоская шайба Ø10	2

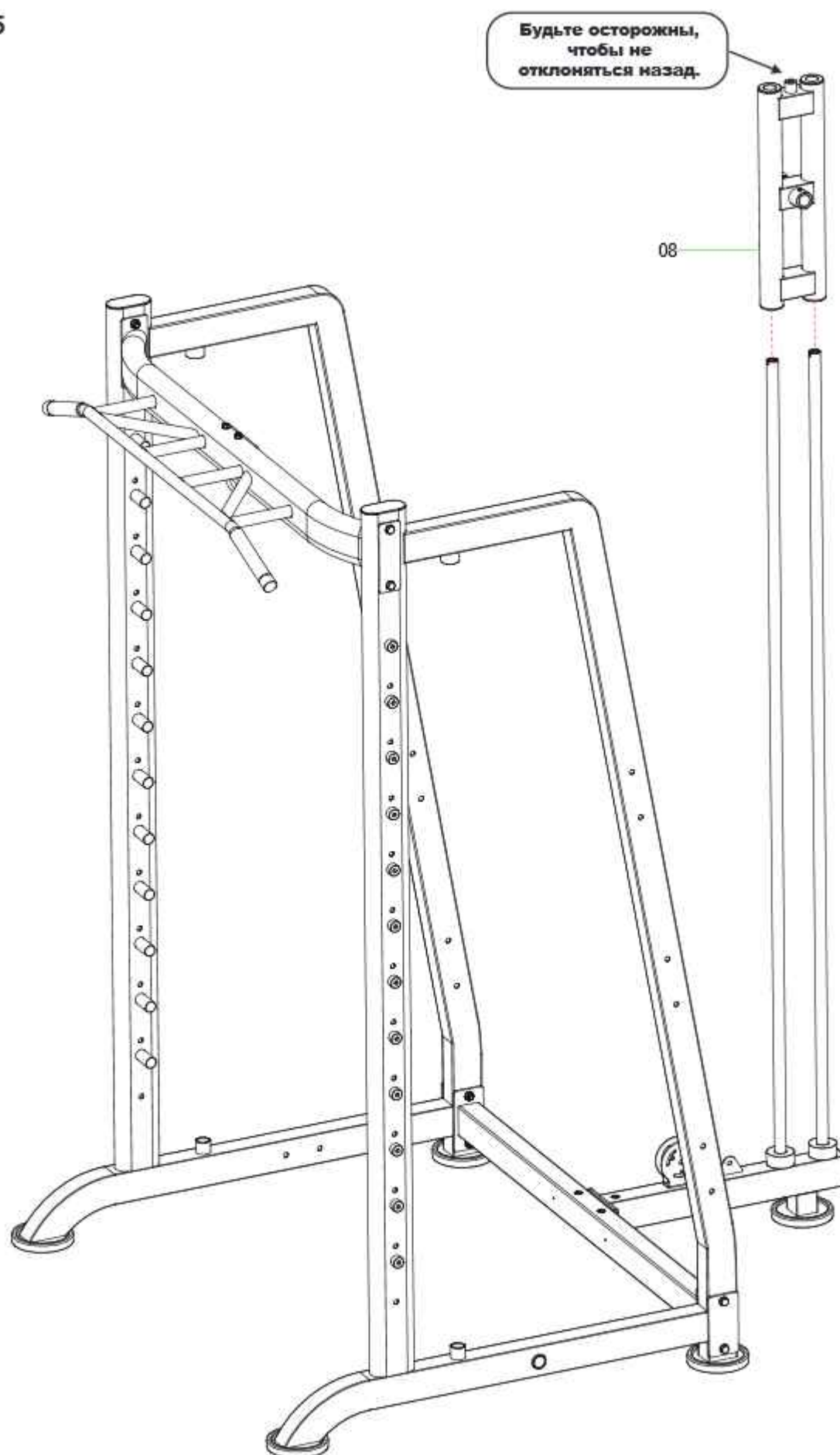
Сборка, этап 4



Список деталей для этапа сборки

No.	Наименование детали	Количество
11	Резиновая накладка	2

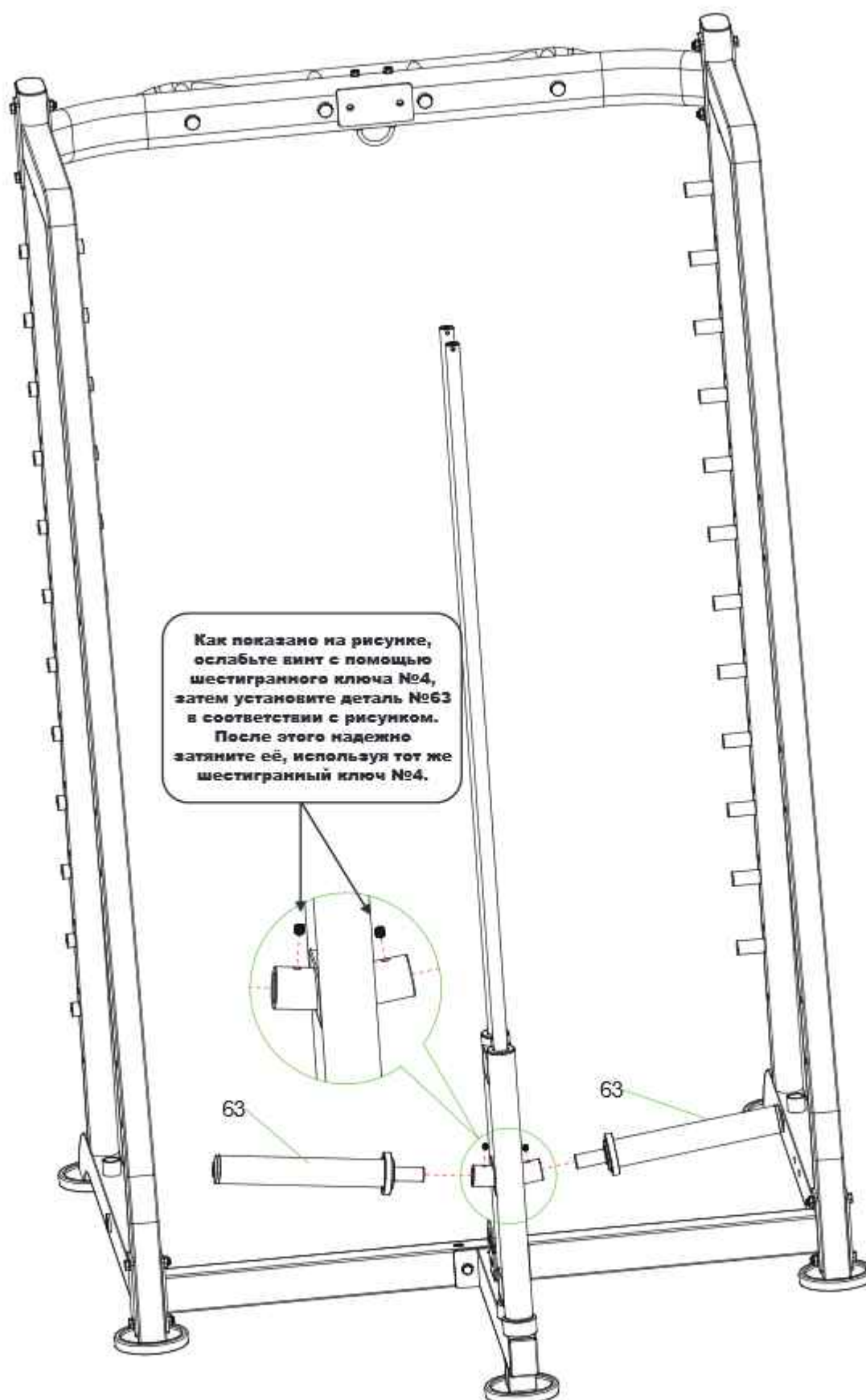
Сборка, этап 5



Список деталей для этапа сборки

No.	Наименование детали	Количество
08	Набор кареток для скольжения весовых дисков	1

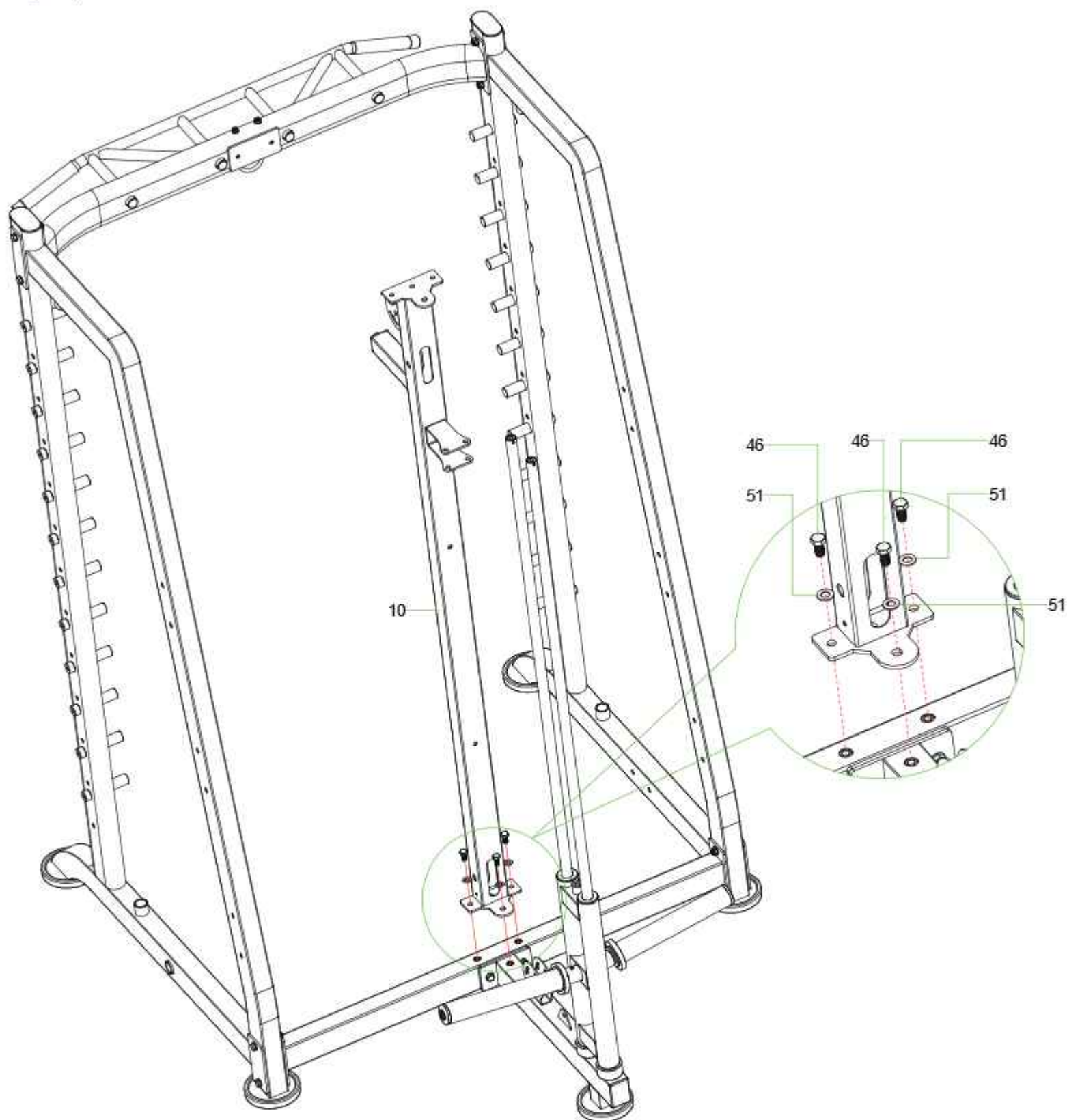
Сборка, этап 6



Список деталей для этапа сборки

No.	Наименование детали	Количество
63	Задняя штанга в сборе (гриф)	2

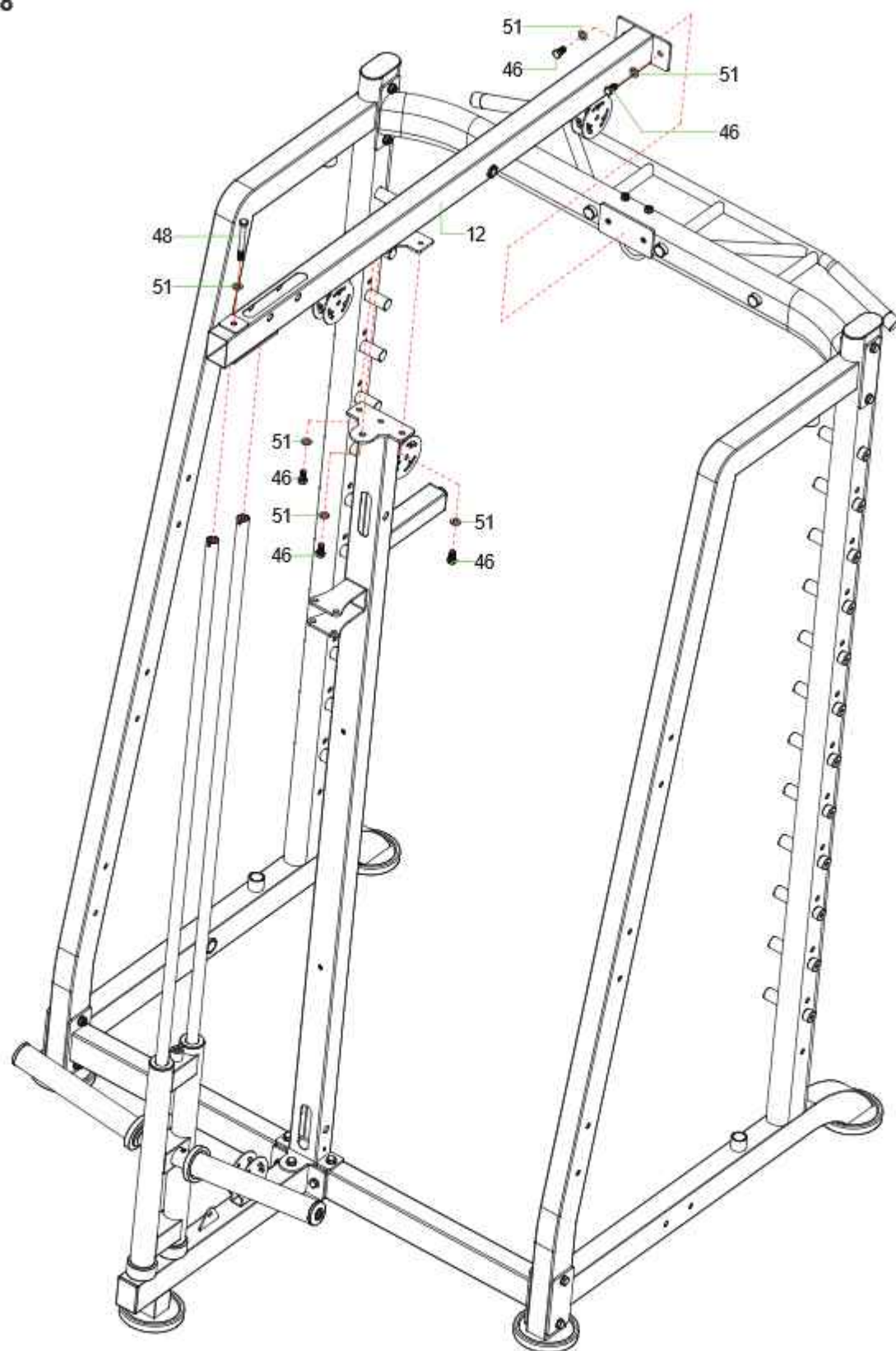
Сборка, этап 7



Список деталей для этапа сборки

No.	Наименование детали	Количество
10	Центральная вертикальная опора в сборе	1
46	Винт с внешним шестигранником M10*20	3
51	Плоская шайба Ø10	3

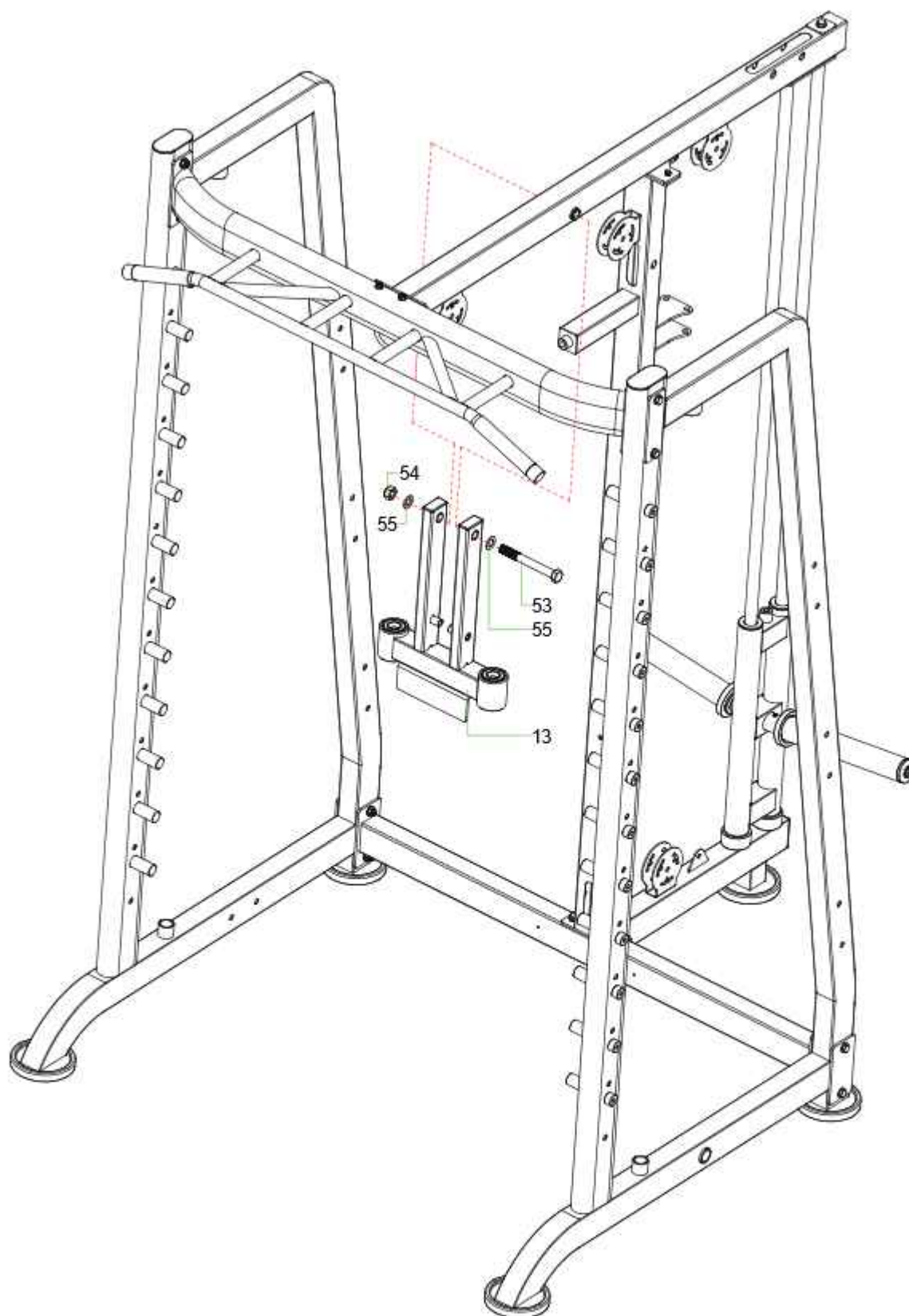
Сборка, этап 8



Список деталей для этапа сборки

No.	Наименование детали	Количество
12	Верхняя балка в сборе	1
46	Винт с внешним шестигранником M10*2	5
48	Винт с внешним шестигранником M10*90	1
51	Плоская шайба Ø10	6

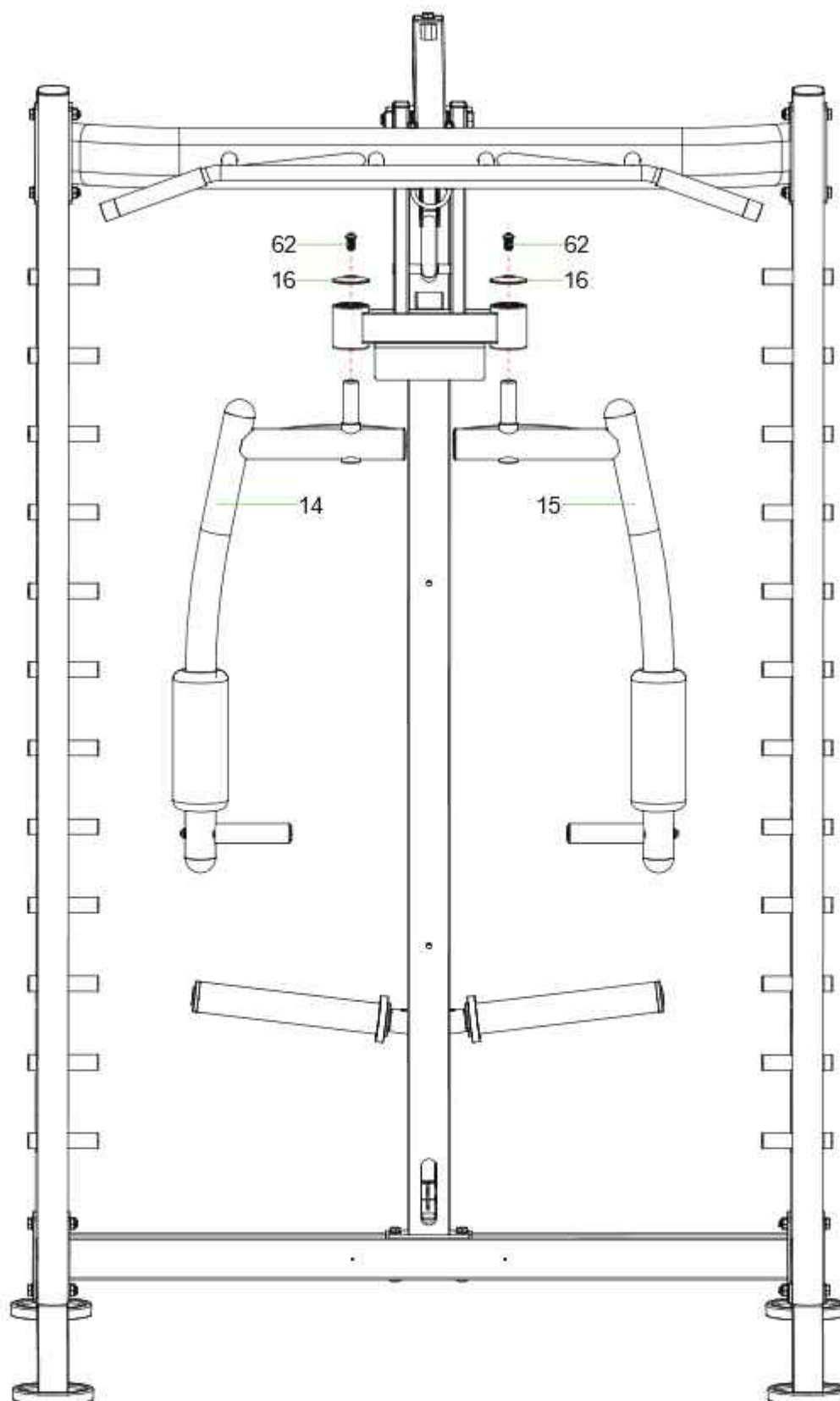
Сборка, этап 9



Список деталей для этапа сборки

No.	Наименование детали	Количество
13	Рычаг для жима в сборе	1
53	Винт с внешним шестигранником M16*140	1
54	Самоконтрящаяся гайка с внешним шестигранником M16	1
55	Плоская шайба Ø16	2

Сборка, этап 10



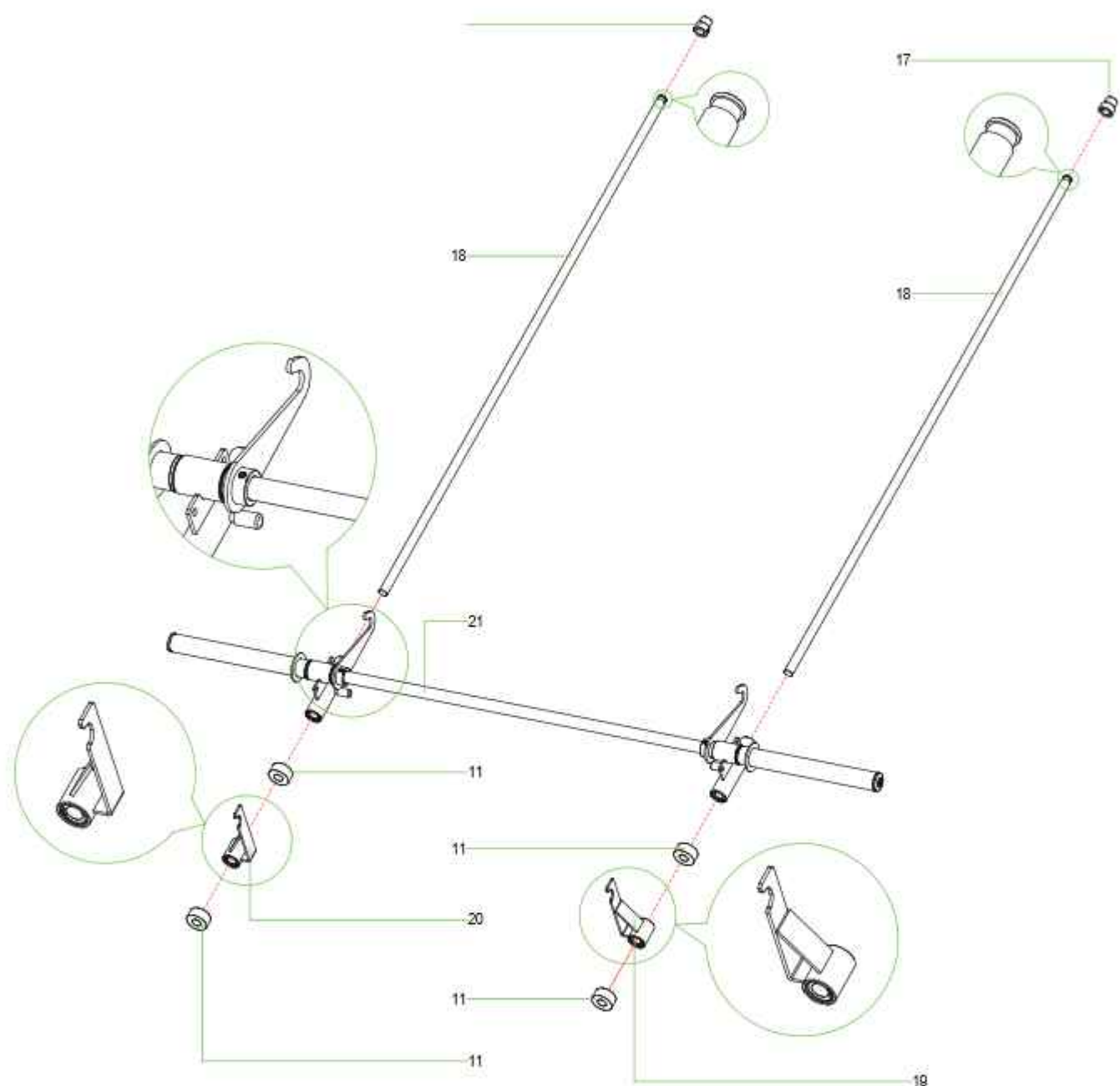
Список деталей для этапа сборки

No.	Наименование детали	Количество
14	Грудной упор в сборе (правая сторона)	1
15	Грудной упор в сборе (левая сторона)	1
16	Зажимная алюминиевая накладка для фиксации упора	2
62	Винт с полукруглой головкой и шестигранником M10*20	2

Сборка, этап 11

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Для выполнения этого этапа необходимо, чтобы двое человек работали вместе на ровной поверхности.
 2. Пожалуйста, обратите внимание на линейные подшипники внутри при установке деталей №18 и №21.
 3. Обратите внимание на мелкие аксессуары.
- НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ В ОБРАТНОМ ПОРЯДКЕ.**



Список деталей для этапа сборки

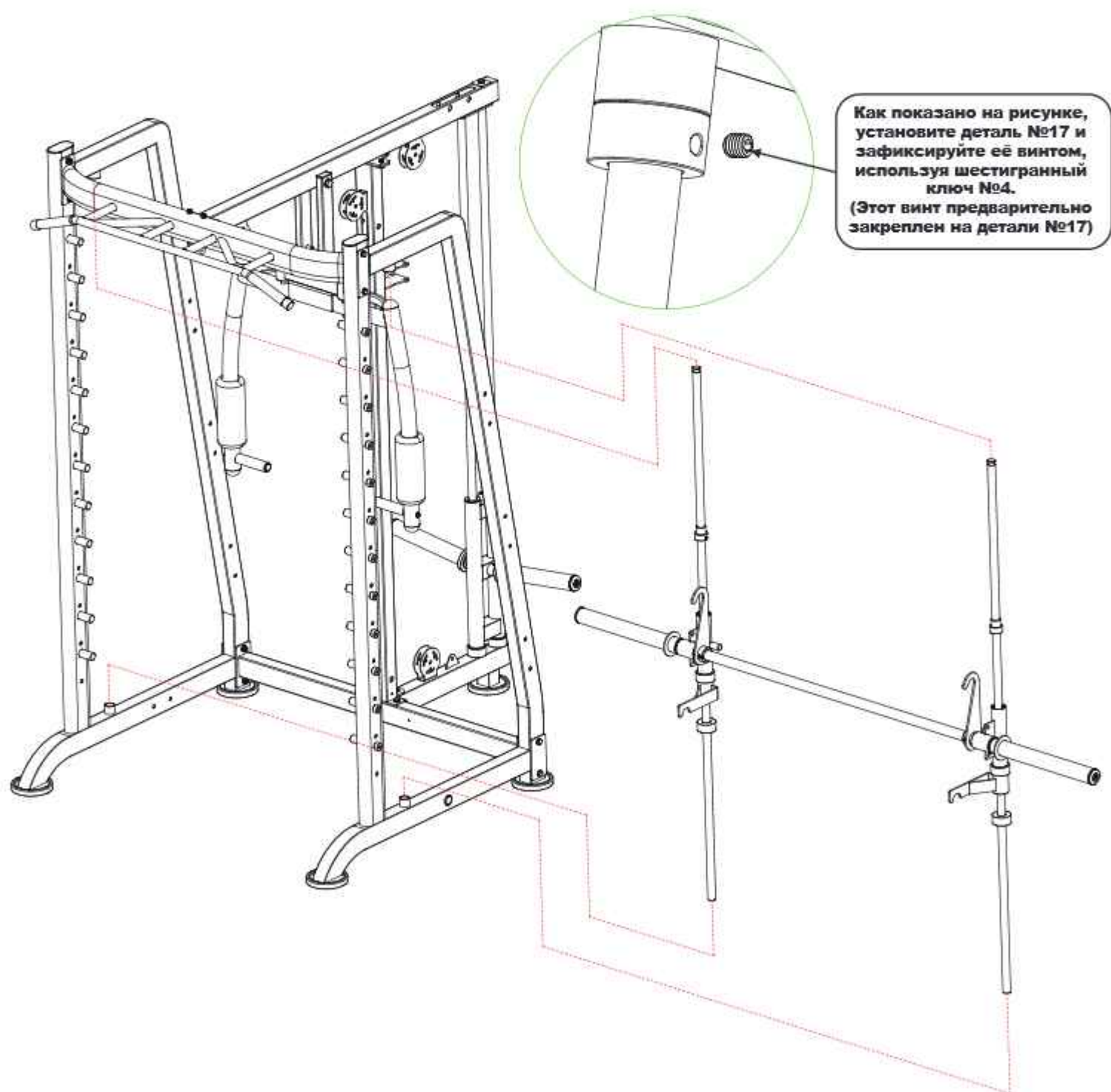
No.	Наименование детали	Количество
11	Резиновая накладка	4
17	Т-образная втулка направляющей штанги в сборе	1
18	Направляющая штанга для приседаний	2
19	Страховочная опора в сборе (левая сторона)	1
20	Страховочная опора в сборе (правая сторона)	1
21	Штанга для приседаний в сборе	1

Сборка, этап 12

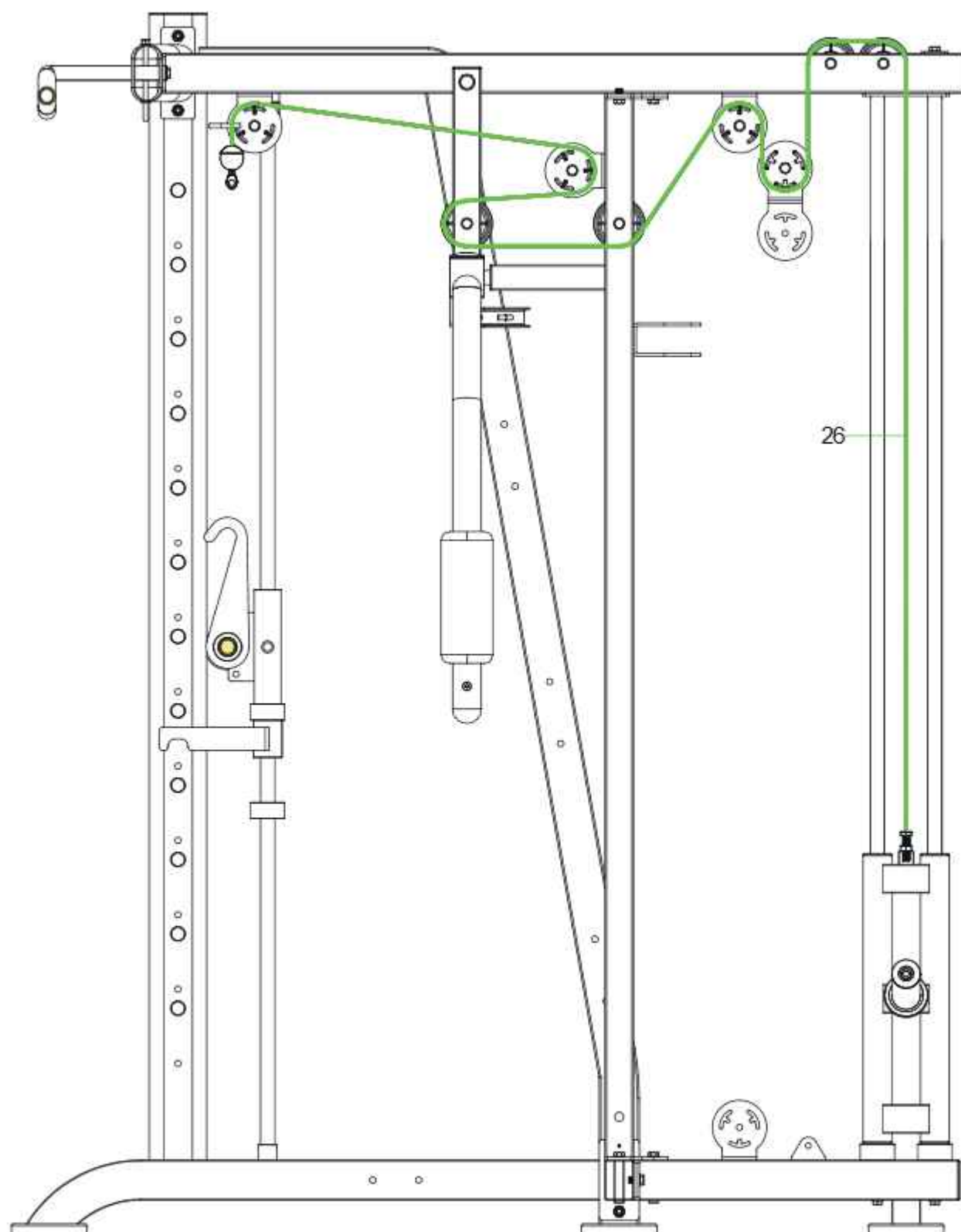
ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Для выполнения этого этапа требуются два человека. Пожалуйста, удерживайте оба конца направляющей штанги одновременно в направлении, указанном на рисунке, и установите деталь №17, которая была установлена на этапе 11, на основную раму.

2. Как показано на увеличенном изображении в круге, не допускайте выпадения аксессуаров



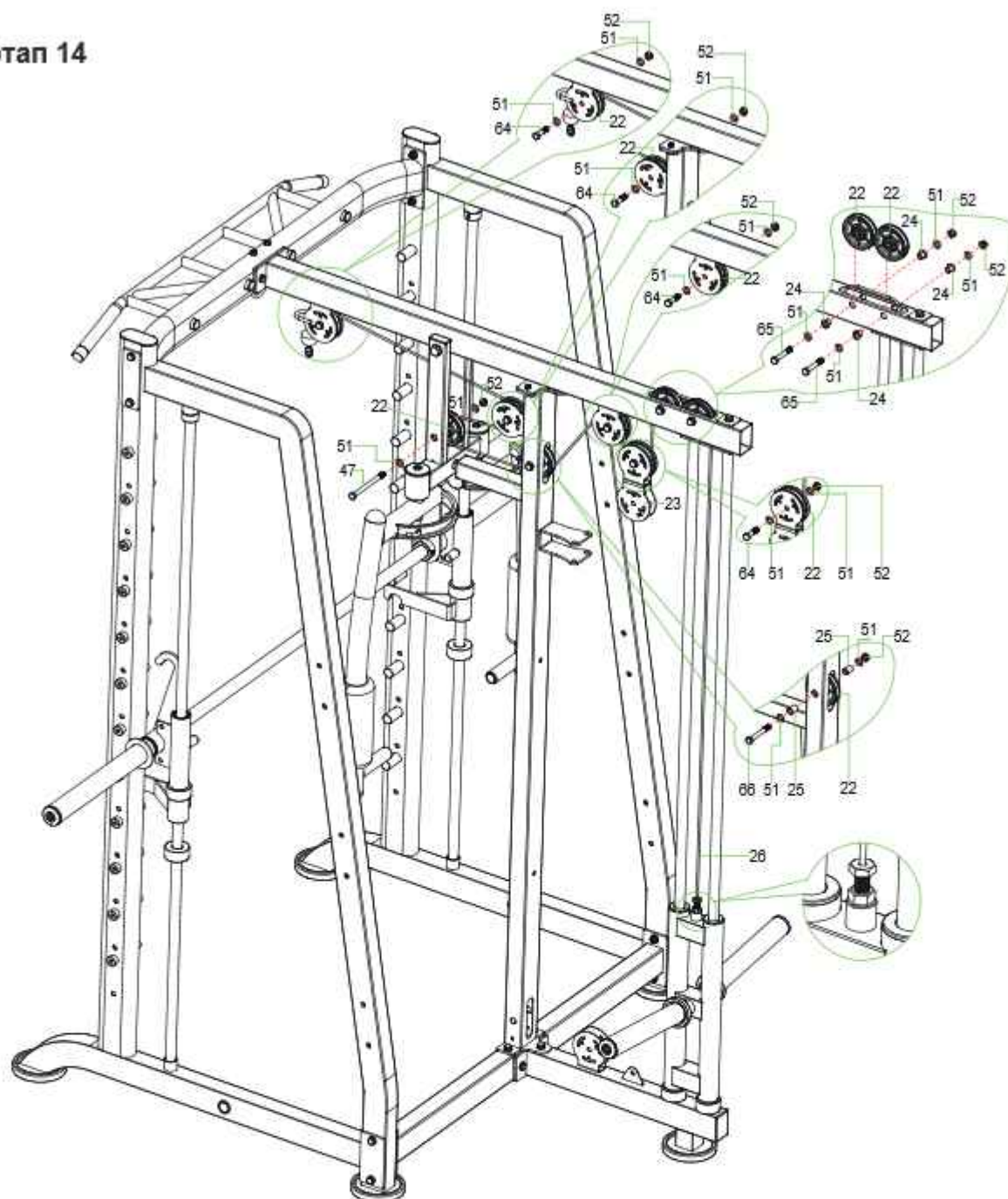
Сборка, этап 13



Список деталей для этапа сборки

No.	Наименование детали	Количество
26	Трос для верхней тяги	1

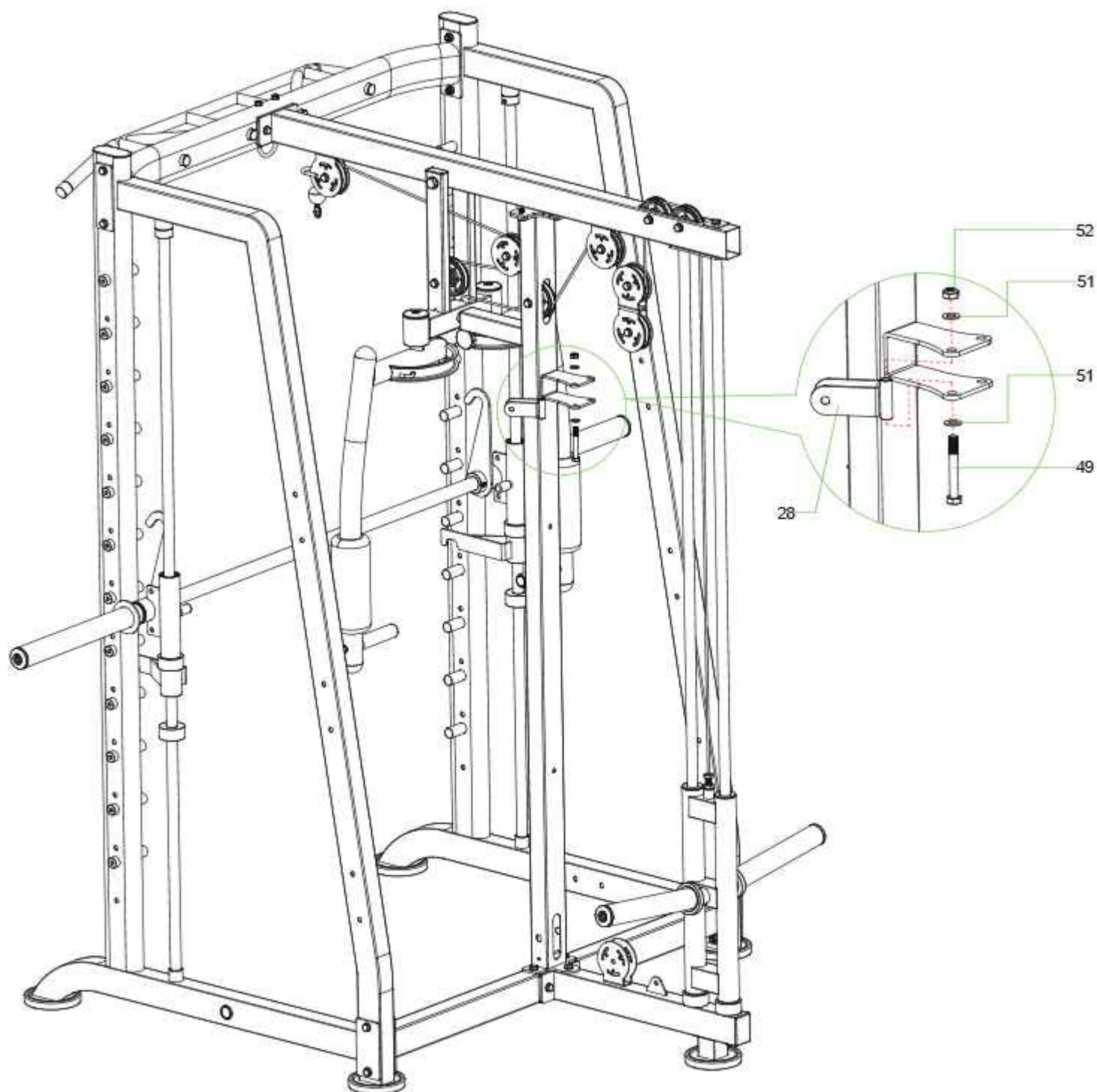
Сборка, этап 14



Список деталей для этапа сборки

No.	Наименование детали	Количество
22	Шкив (ролик)	8
24	Втулка из порошковой металлургии	4
26	Трос для верхней тяги	1
51	Плоская шайба Ø10	16
64	Винт с внешним шестигранником M10*45	4
66	Винт с внешним шестигранником M10*85	1
23	Сборная конструкция подвижного шкива (ролика)	1
25	Осевая втулка (длина 22 мм)	2
47	Винт с внешним шестигранником M10*135	1
52	Гайка с внешним шестигранником M10	8
65	Винт с внешним шестигранником M10*70	2

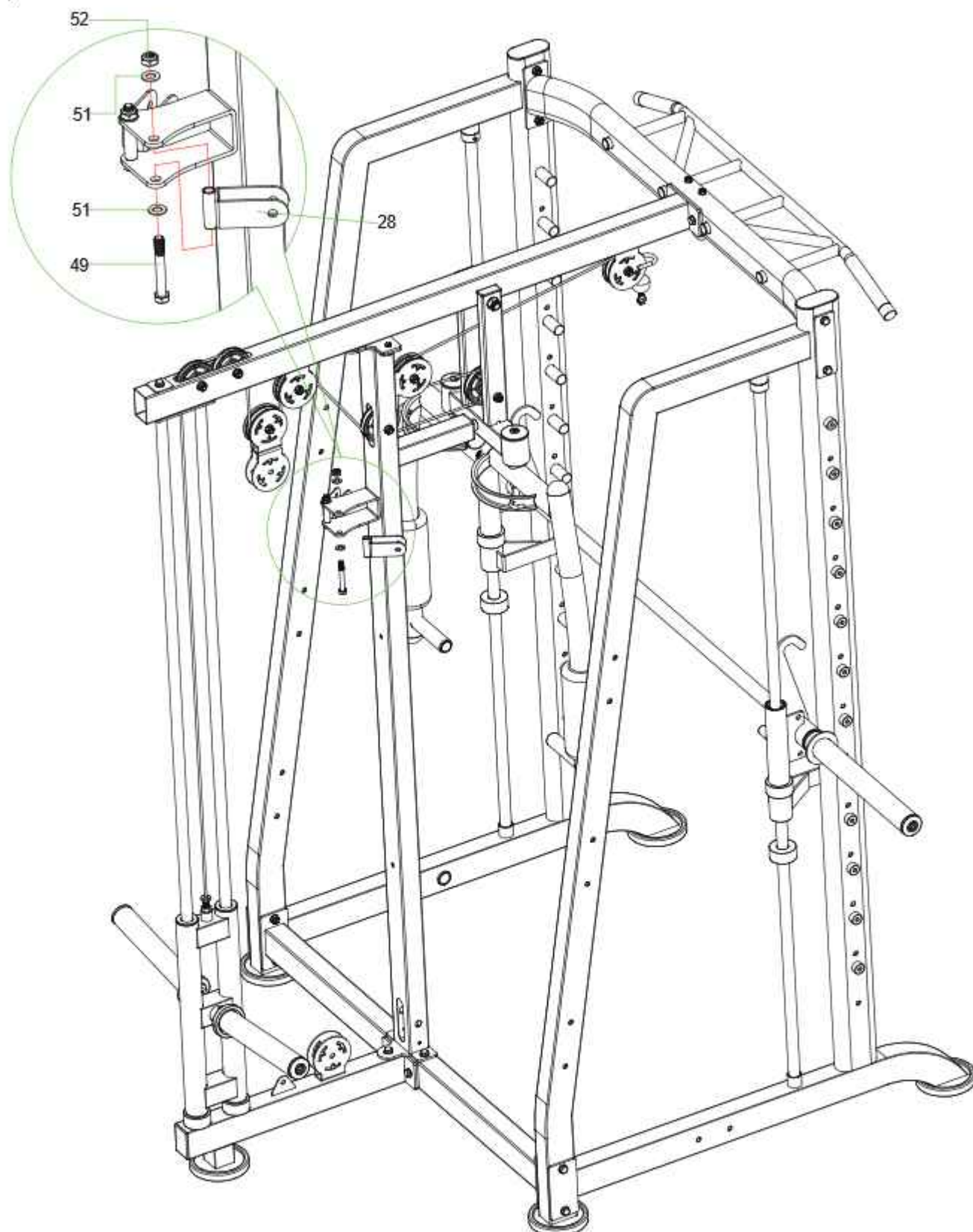
Сборка, этап 15



Список деталей для этапа сборки

No.	Наименование детали	Количество
28	Качающееся U-образное сиденье в сборе	1
49	Винт с внешним шестигранником M10*75	1
51	Плоская шайба Ø10	2
52	Самоконтрящаяся гайка с внешним шестигранником M10	1

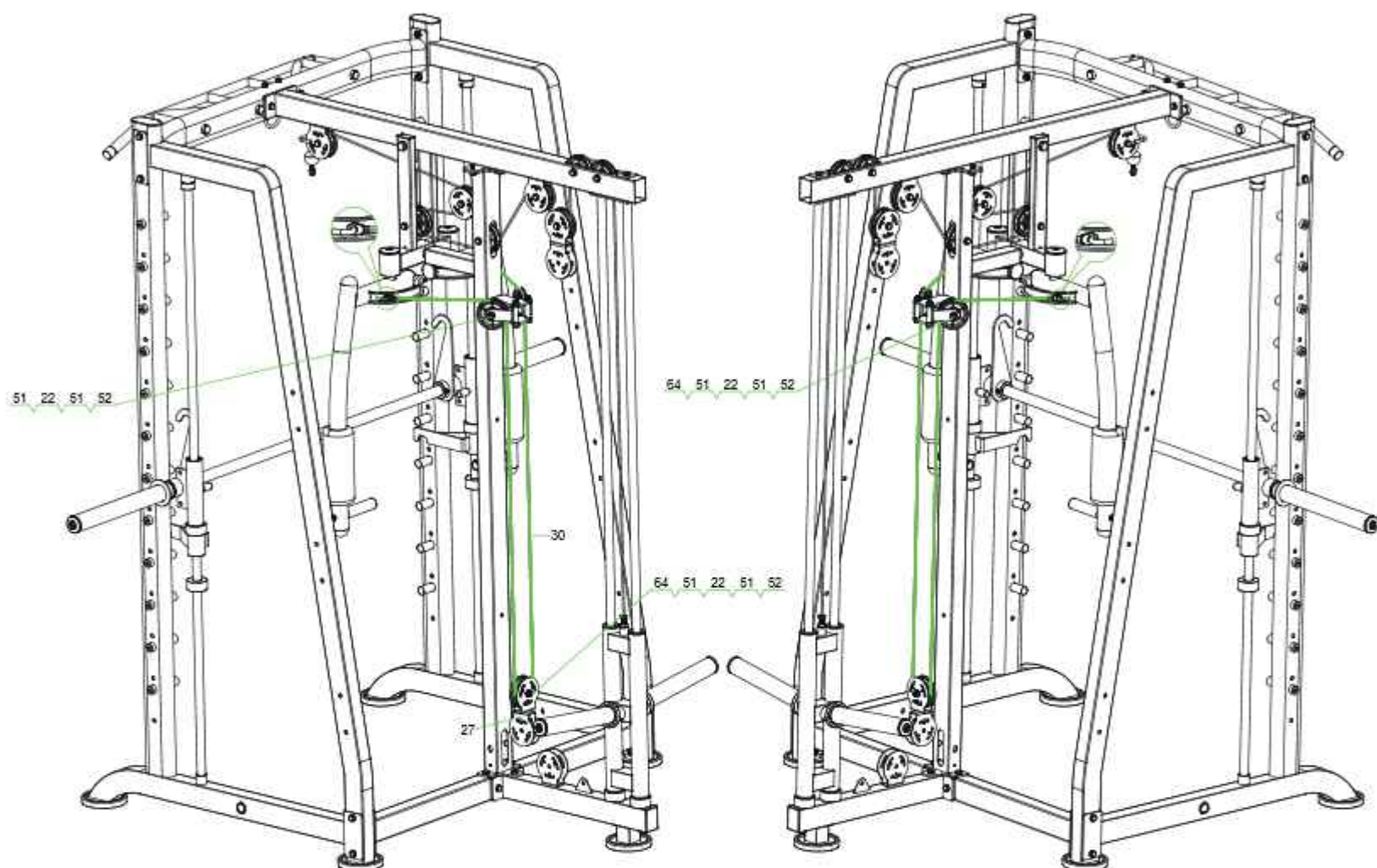
Сборка, этап 16



Список деталей для этапа сборки

No.	Наименование детали	Количество
28	Качающееся U-образное сиденье в сборе	1
49	Винт с внешним шестигранником M10*75	1
51	Плоская шайба Ø10	2
52	Самоконтрящаяся гайка с внешним шестигранником M10	1

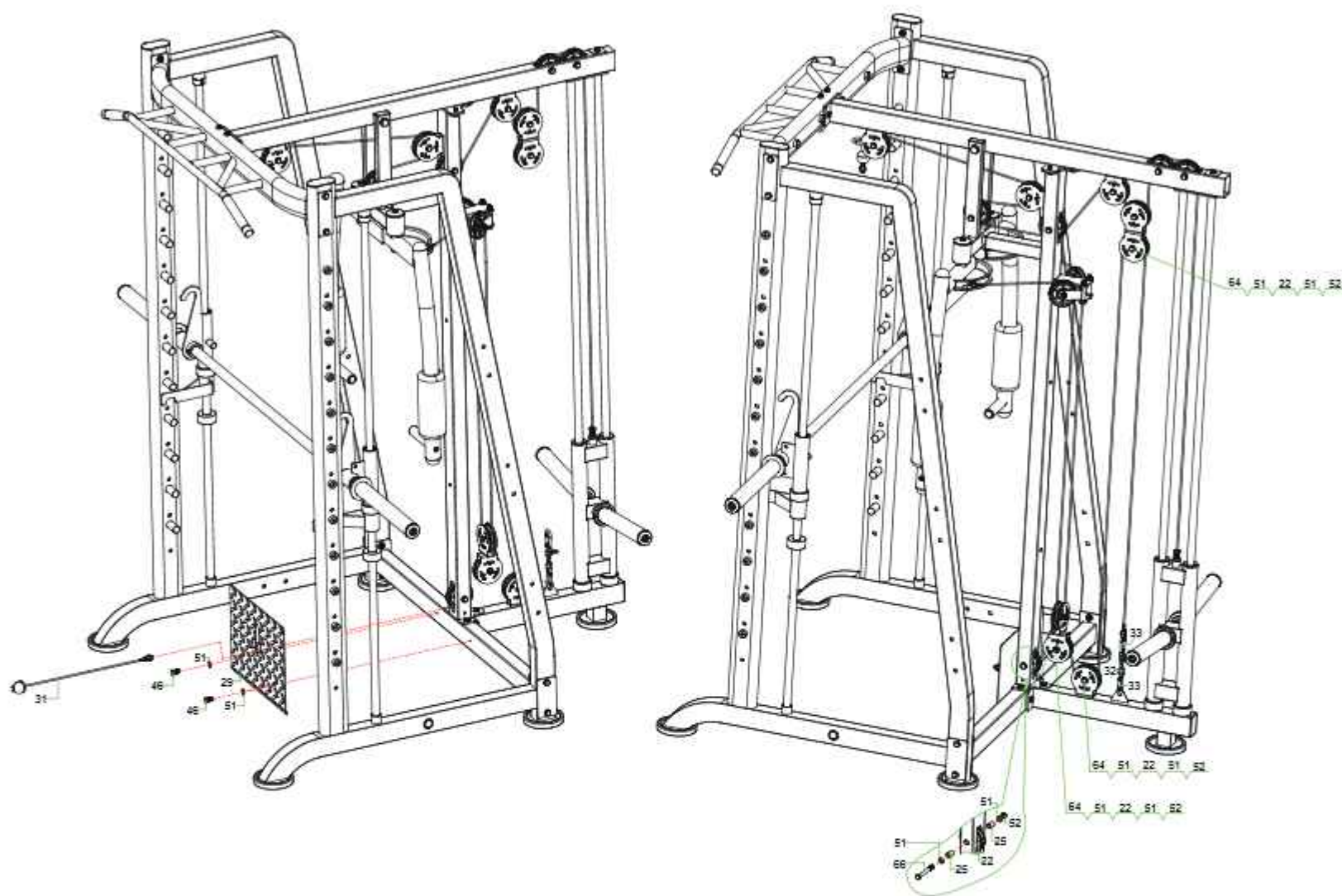
Сборка, этап 17



Список деталей для этапа сборки

No.	Наименование детали	Количество
22	Шкив (ролик)	3
27	Перекрестный U-образный шкив в сборе	1
30	Трос для грудных мышц	1
51	Плоская шайба Ø10	6
52	Самоконтрящаяся гайка с внешним шестигранником M10	3
64	Винт с внешним шестигранником M10*45	3

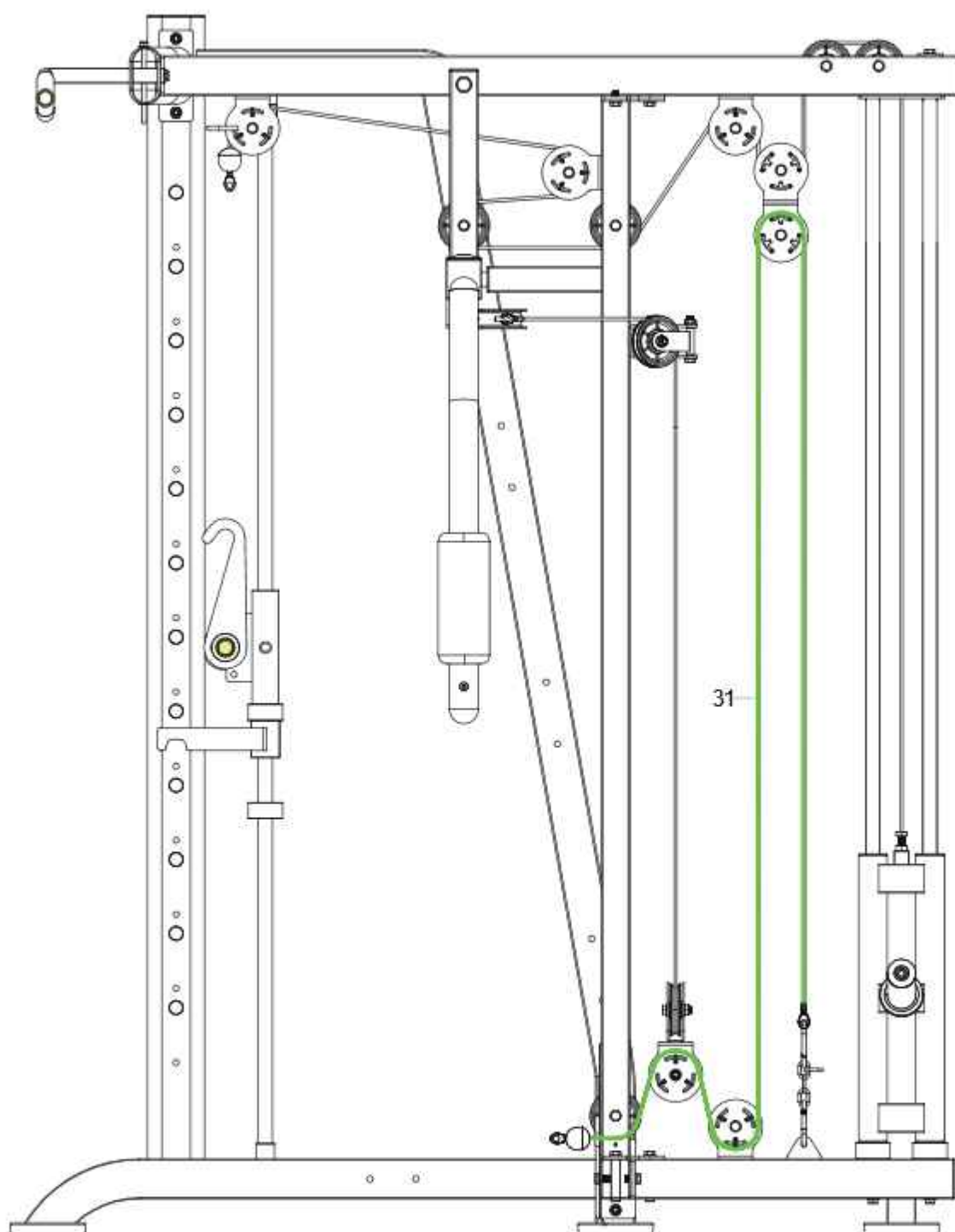
Сборка, этап 18



Список деталей для этапа сборки

No.	Наименование детали	Количество
22	Шкив (ролик)	4
25	Осевая втулка (длина 22 мм)	2
29	Упорная панель для гребли в сборе	1
31	Трос для нижней тяги	1
32	Цель с 6 звеньями	1
33	Карабин (гарбузовый крюк)	2
46	Винт с внешним шестигранником M10*20	2
51	Плоская шайба Ø10	10
52	Самоконтрящаяся гайка с внешним шестигранником M10	4
64	Винт с внешним шестигранником M10*4	3
66	Винт с внешним шестигранником M10*85	1

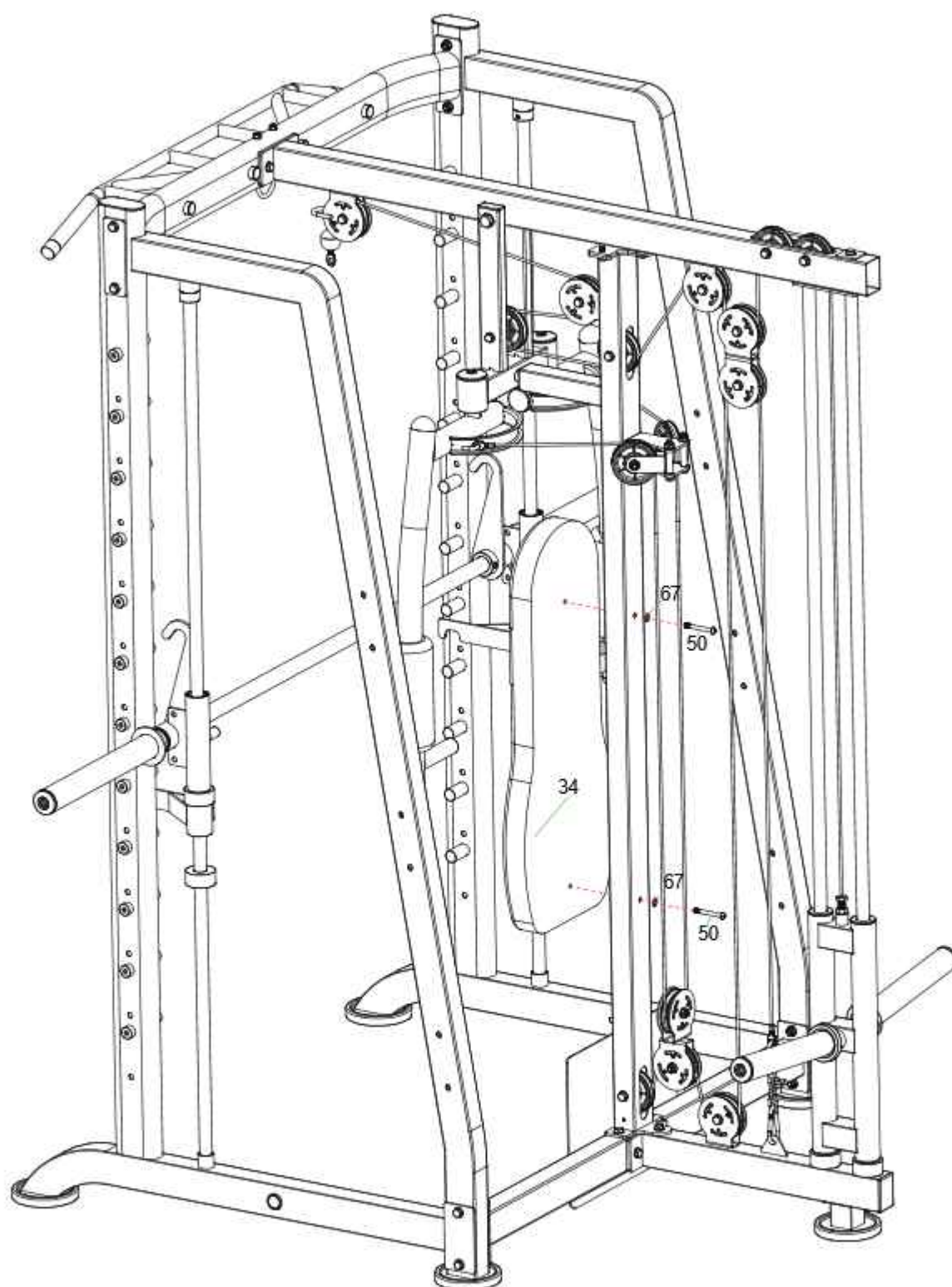
Сборка, этап 19



Список деталей для этапа сборки

No.	Наименование детали	Количество
31	Трос для нижней тяги	1

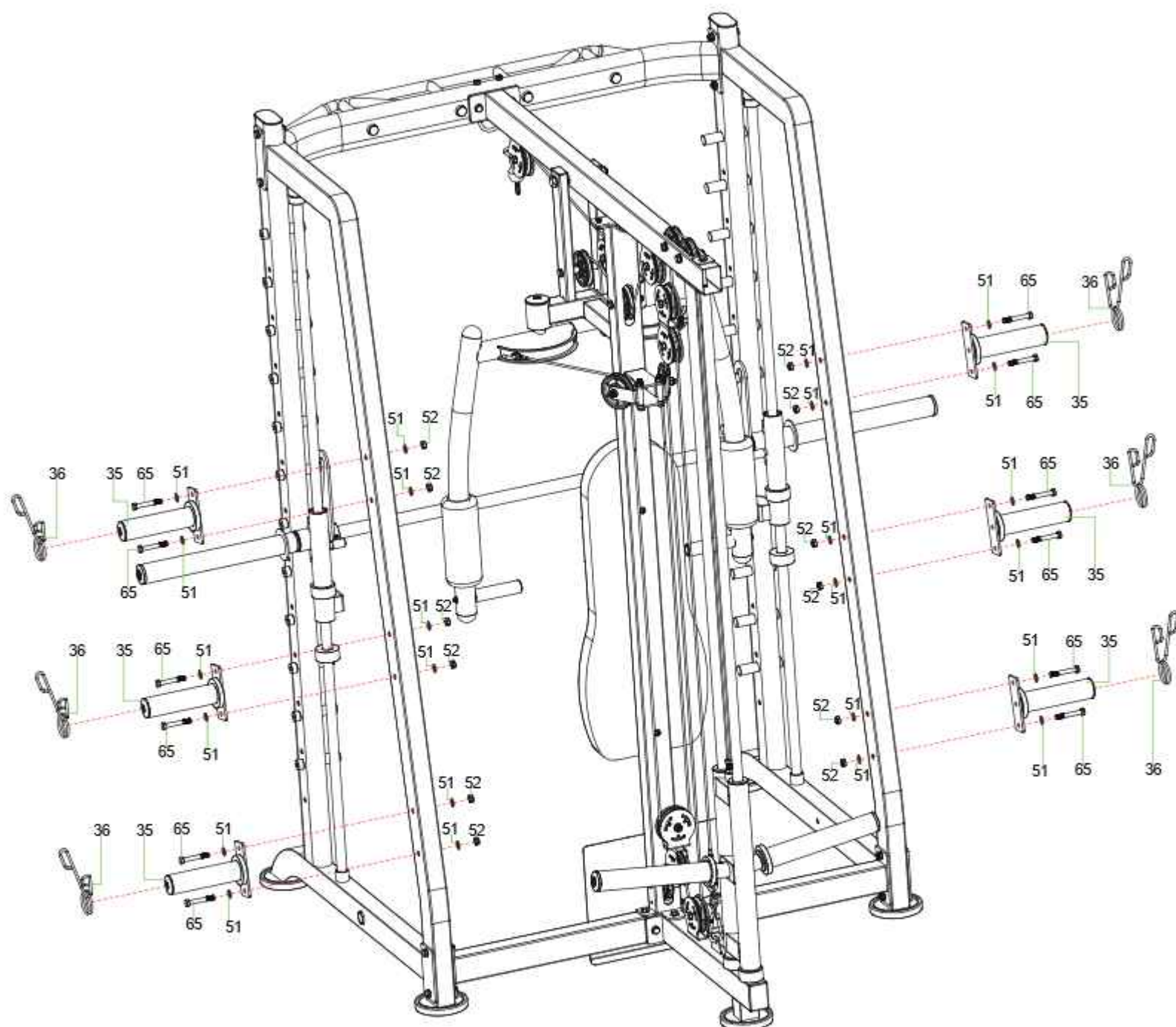
Сборка, шаг 20



Список деталей для этапа сборки

No.	Наименование детали	Количество
34	Спинка (подушка)	1
50	Винт с полукруглой головкой и шестигранником M8*60	2
67	Плоская шайба Ø8	2

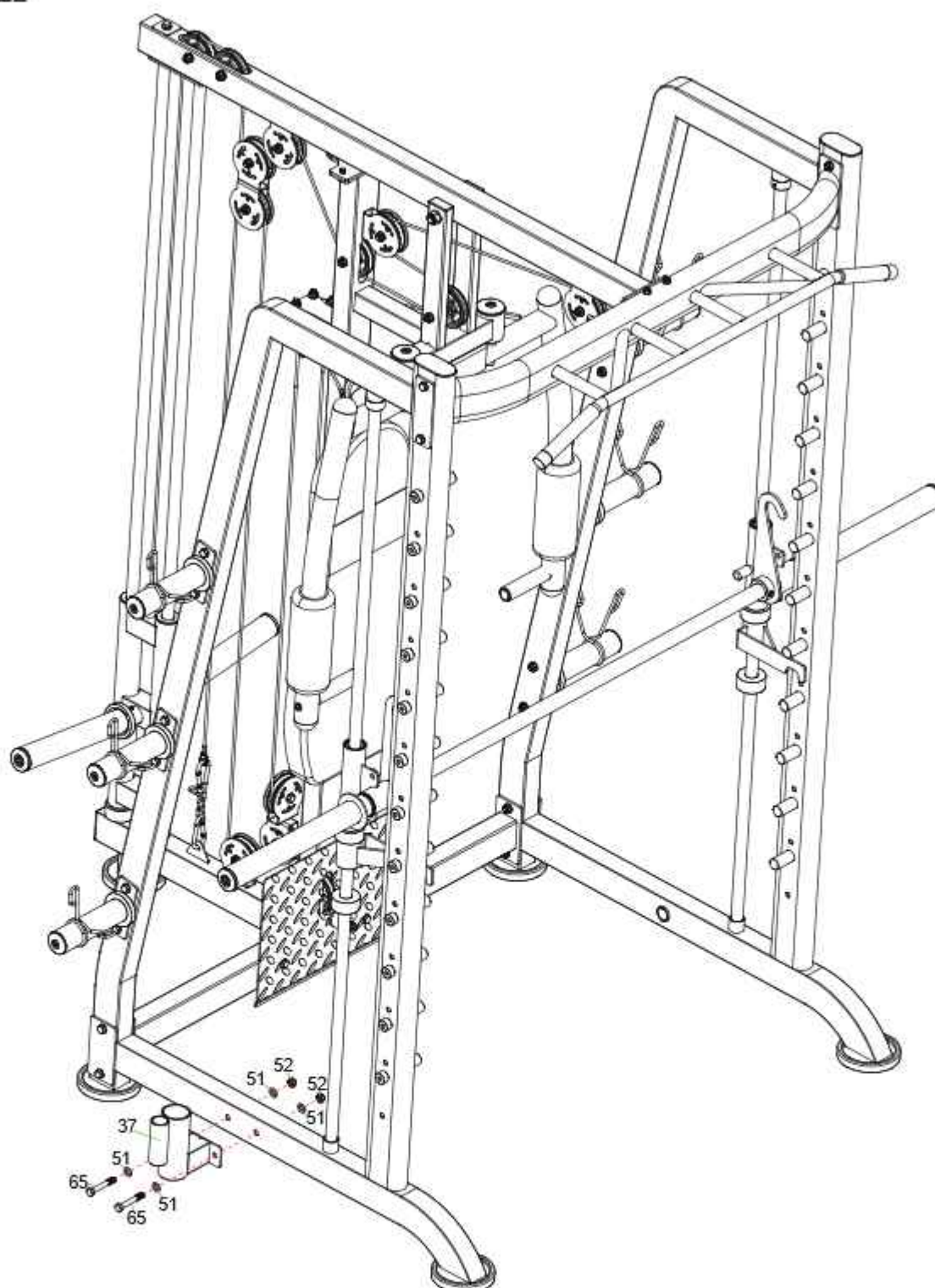
Сборка, этап 21



Список деталей для этапа сборки

No.	Наименование детали	Количество
35	Боковая стойка для штанги	6
36	Пружинный зажим 50 (мм)	6
51	Плоская шайба Ø10	24
52	Самоконтрящаяся гайка с внешним шестигранником M10	12
65	Винт с внешним шестигранником M10*70	12

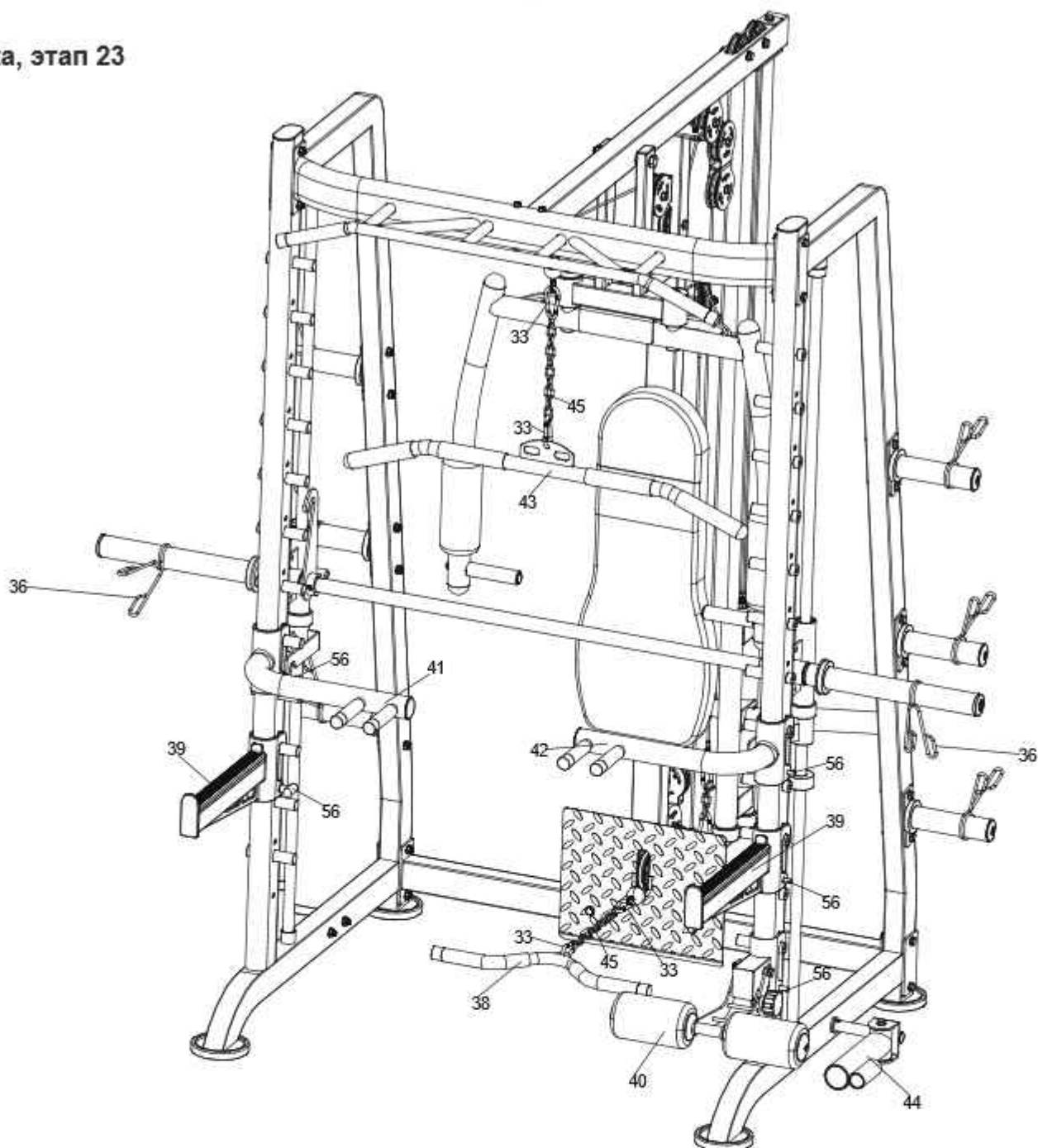
Сборка, этап 22



Список деталей для этапа сборки

No.	Наименование детали	Количество
37	Держатель направляющей штанги Смита	1
51	Плоская шайба Ø10	4
52	Самоконтрящаяся гайка с внешним шестигранником M10	2
65	Винт с внешним шестигранником M10*70	2

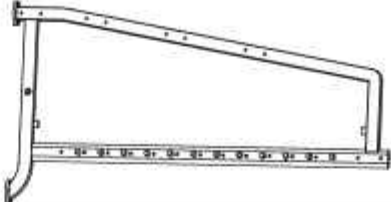
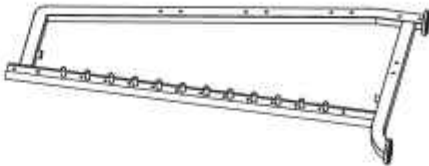
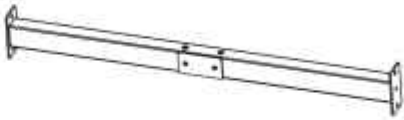
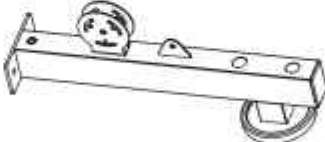
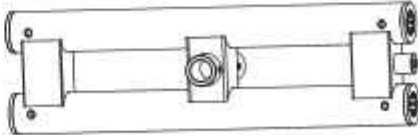
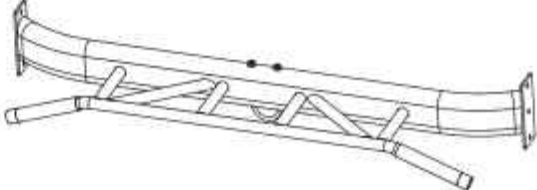
Сборка, этап 23



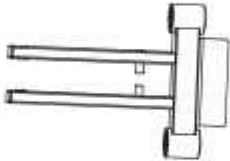
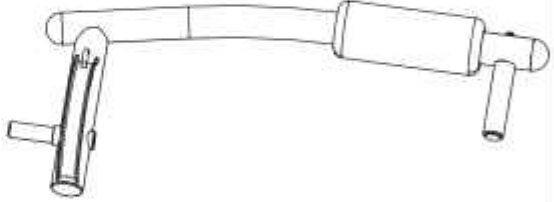
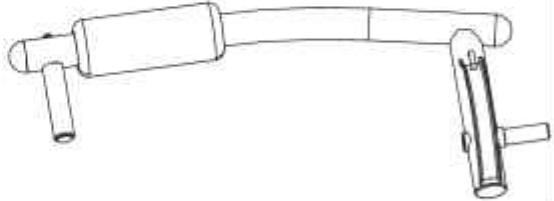
Список деталей для этапа сборки

No.	Наименование детали	Количество
33	Карабин (гарбузовый крюк)	4
36	Пружинный зажим 50 мм	2
38	Рукоять для нижней тяги	1
39	Страховочная опора	2
40	Поролоновый валик для фиксации ног в сборе	1
41	Двойна тяга в сборе (левая сторона)	1
42	Двойная тяга (правая сторона)	1
43	Рукоять для верхней тяги	1
44	Штанга	1
45	Длинная цепь	2
56	Т-образный фиксатор	5

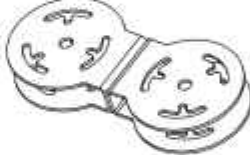
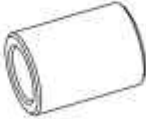
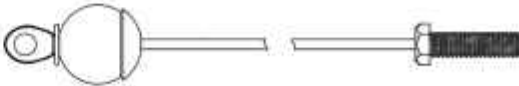
Список деталей – Мультипресс

No.	Наименование детали	Изображение	Кол-во
1	Основная рама (правая сторона)		1
2	Основная рама (левая сторона)		1
3	Сборка заднего базового соединения		1
4	Усиленное нижнее заднее соединение		2
5	Усиленный элемент соединительного узла		2
6	Задняя опорная труба в сборе		1
7	Направляющая штанга для дисков		2
8	Набор кареток для скольжения весовых дисков		1
9	Верхняя боковая перекладина для подтягиваний		1

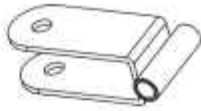
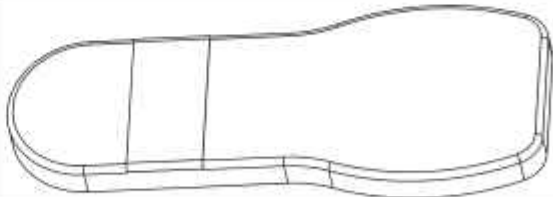
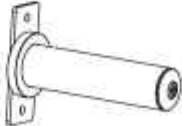
Список деталей – Мультипресс

№.	Наименование детали	Изображение	Кол-во
10	Центральная вертикальная опора в сборе		1
11	Резиновая накладка		6
12	Верхняя балка в сборе		1
13	Рычаг для жима в сборе		1
14	Упор в сборе (правая сторона)		1
15	Упор в сборе (левая сторона)		1
16	Фиксирующая крышка алюминированной накладки для упора		2
17	Фиксированная Т-образная втулка направляющей штанги для приседаний		2
18	Направляющая штанга для приседаний		2

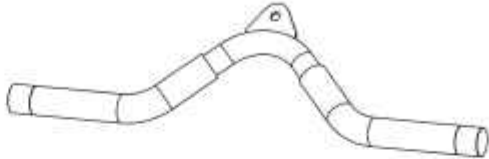
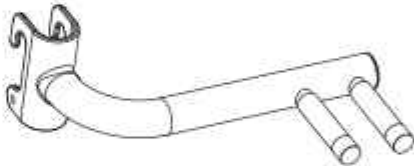
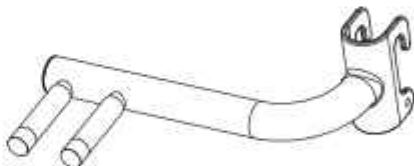
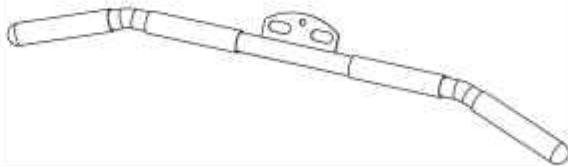
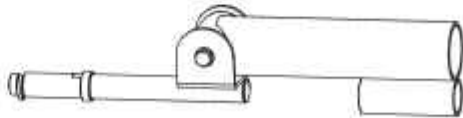
Список деталей – Мультипресс

No.	Наименование детали	Изображение	Кол-во
19	Страховочная опора в сборе (левая сторона)		1
20	Страховочная опора в сборе (правая сторона)		1
21	Штанга для приседаний в сборе		1
22	Шкив (ролик)		15
23	Подвижный шкив в сборе		1
24	Втулка из порошковых металлов		4
25	Осевая втулка (длина 22мм)		4
26	Трос для верхней тяги		1
27	Перекрестный U-образный шкив в сборе		2

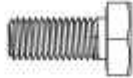
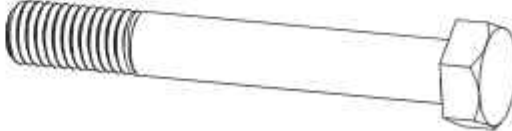
Список деталей – Мультипресс

№.	Наименование детали	Изображение	Кол-во
28	Качающееся U-образное крепление		2
29	Упорная панель для гребли в сборе		1
30	Трос для грудных мышц		1
31	Трос для нижней тяги		1
32	Цепь с шестью звеньями		1
33	Карабин		6
34	Подушка спинки		1
35	Боковая стойка для штанги		6
36	Пружинный зажим 50мм		14

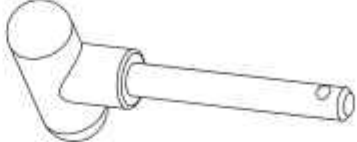
Список деталей – Мультипресс

No.	Наименование детали	Изображение	Кол-во
37	Держатель направляющей штанги Смита		1
38	Рукоять для нижней тяги		1
39	Страховочная опора		2
40	Поролоновый валик для фиксации ног в сборе		1
41	Двойная тяга в сборе (левая сторона)		1
42	Двойная тяга в сборе (правая сторона)		1
43	Рукоять для верхней тяги		1
44	Гриф для штанги		1
45	Длинная цепь		2

Список деталей – Мультипресс

№.	Наименование детали	Изображение	Кол-во
46	Винт с внешним шестигранником M10*20		14
47	Винт с внешним шестигранником M10*135		1
48	Винт с внешним шестигранником M10*90		1
49	Винт с внешним шестигранником M10*75		10
50	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M8*60		2
51	Плоская шайба Ø10		93
52	Самоконтрящаяся гайка с внешним шестигранником M10		39
53	Винт с внешним шестигранником M16*140		1
54	Самоконтрящаяся гайка с внешним шестигранником M16		1

Список деталей – Мультипресс

№.	Наименование детали	Изображение	Кол-во
55	Плоская шайба Ø16		2
56	Т-образный фиксатор		5
57	Гаечный ключ (14#/17#)		2
58	Разводной ключ (17#/19#)		2
59	Г-образный шестигранный ключ (4#)		1
60	Г-образный шестигранный ключ (5#)		1
61	Г-образный шестигранный ключ (8#)		1
62	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником М10*15		2
63	Гриф штанги в сборе		2

Список деталей – Мультипресс

№.	Наименование детали	Изображение	Кол-во
64	Винт с внешним шестигранником M10*45		10
65	Винт с внешним шестигранником M10*70		16
66	Винт с внешним шестигранником M10*85		2
67	Плоская шайба Ø8		2

Նշանակություն

Ճանաչելի և անհատականացված լեյբլ/մակագրություն, որի օգնությամբ կարելի է ճշգրիտ և անհատականացված լեյբլ/մակագրությունը հասնել հաճախորդին։ Այսպիսով, լեյբլ/մակագրությունը կարող է լինել լեյբլ/մակագրության լեյբլ/մակագրությունը, որի օգնությամբ կարելի է ճշգրիտ և անհատականացված լեյբլ/մակագրությունը հասնել հաճախորդին։ Այսպիսով, լեյբլ/մակագրությունը կարող է լինել լեյբլ/մակագրության լեյբլ/մակագրությունը, որի օգնությամբ կարելի է ճշգրիտ և անհատականացված լեյբլ/մակագրությունը հասնել հաճախորդին։

Քաղաքացիության և լեյբլ/մակագրության օգնությամբ կարելի է ճշգրիտ և անհատականացված լեյբլ/մակագրությունը հասնել հաճախորդին։ Այսպիսով, լեյբլ/մակագրությունը կարող է լինել լեյբլ/մակագրության լեյբլ/մակագրությունը, որի օգնությամբ կարելի է ճշգրիտ և անհատականացված լեյբլ/մակագրությունը հասնել հաճախորդին։

Եթե լեյբլ/մակագրությունը կարող է լինել լեյբլ/մակագրության լեյբլ/մակագրությունը, որի օգնությամբ կարելի է ճշգրիտ և անհատականացված լեյբլ/մակագրությունը հասնել հաճախորդին։ Այսպիսով, լեյբլ/մակագրությունը կարող է լինել լեյբլ/մակագրության լեյբլ/մակագրությունը, որի օգնությամբ կարելի է ճշգրիտ և անհատականացված լեյբլ/մակագրությունը հասնել հաճախորդին։

Այս MAXXUS® լեյբլ/մակագրությունը և լեյբլ/մակագրությունը կարող է լինել լեյբլ/մակագրության լեյբլ/մակագրությունը, որի օգնությամբ կարելի է ճշգրիտ և անհատականացված լեյբլ/մակագրությունը հասնել հաճախորդին։ Այսպիսով, լեյբլ/մակագրությունը կարող է լինել լեյբլ/մակագրության լեյբլ/մակագրությունը, որի օգնությամբ կարելի է ճշգրիտ և անհատականացված լեյբլ/մակագրությունը հասնել հաճախորդին։

Լեյբլ/մակագրություն

Լեյբլ/մակագրությունը կարող է լինել լեյբլ/մակագրության լեյբլ/մակագրությունը, որի օգնությամբ կարելի է ճշգրիտ և անհատականացված լեյբլ/մակագրությունը հասնել հաճախորդին։

Քաղաքացիության և լեյբլ/մակագրության օգնությամբ կարելի է ճշգրիտ և անհատականացված լեյբլ/մակագրությունը հասնել հաճախորդին։ Այսպիսով, լեյբլ/մակագրությունը կարող է լինել լեյբլ/մակագրության լեյբլ/մակագրությունը, որի օգնությամբ կարելի է ճշգրիտ և անհատականացված լեյբլ/մակագրությունը հասնել հաճախորդին։

Утилизация

Данное устройство подлежит переработке. В конце срока службы его необходимо утилизировать надлежащим образом. Не выбрасывайте устройство в обычный бытовой мусор.

Утилизируйте устройство в муниципальном центре переработки отходов или в лицензированной компании по утилизации. Соблюдайте действующие правила, применимые в вашем регионе.

В случае сомнений обратитесь в местную администрацию или городской совет, чтобы узнать, где можно правильно и экологично утилизировать устройство.

Подготовка перед тренировкой

Перед началом тренировки убедитесь, что не только ваше тренировочное устройство находится в идеальном состоянии, но и ваше тело готово к физическим нагрузкам. Поэтому, если вы давно не занимались тренировками на выносливость, рекомендуется проконсультироваться с вашим врачом и пройти проверку физической формы. Также обсудите с врачом ваши тренировочные цели; он сможет дать вам ценные советы и полезную информацию.

Это особенно важно для людей старше 35 лет, а также для тех, кто имеет проблемы с избыточным весом, сердечно-сосудистой системой или кровообращением.

Планирование тренировок

Эффективная, целенаправленная и мотивирующая тренировка невозможна без продуманного плана занятий. Планируйте свои фитнес-тренировки как неотъемлемую часть повседневного распорядка. Если у вас нет четкого плана, тренировки могут легко пересекаться с другими делами или постоянно откладываться на неопределённый срок.

По возможности, создавайте долгосрочный план на месяц, а не просто на день или неделю. План тренировок также должен включать в себя элементы мотивации и отвлечения внимания во время занятий. Идеальным вариантом может стать просмотр телевизора во время тренировки, поскольку это помогает отвлечься как визуально, так и на слуховом уровне. Не забывайте вознаграждать себя и ставить реалистичные цели, например, сбросить 1–2 кг за четыре недели или увеличить время тренировки на 10 минут в течение двух недель. Если вы достигли своих целей, наградите себя любимым блюдом, от которого до этого воздерживались.

Разминка перед тренировкой

Разомнитесь на вашем тренировочном устройстве в течение 3–5 минут на минимальном уровне сопротивления. Это оптимально подготовит ваше тело к предстоящим нагрузкам во время тренировки.

Завершение тренировки

Не слезайте с тренировочного устройства сразу после завершения занятия. Так же, как и на этапе разминки, следует продолжать заниматься в течение 3–5 минут на минимальном уровне сопротивления, чтобы плавно завершить тренировку. После окончания тренировки обязательно хорошо потяните мышцы.



Мышцы передней части бедра

Опирайтесь правой рукой на стену или на ваше тренировочное оборудование. Согните колено и поднимите левую ногу назад так, чтобы вы могли удерживать её левой рукой. Колено должно быть направлено прямо вниз к полу. Потяните ногу назад, пока не почувствуете легкое натяжение в мышцах бедра. Удерживайте это положение 10–15 секунд. Отпустите ногу и аккуратно поставьте её обратно на пол. Повторите упражнение с правой ногой.



Мышцы внутренней части бедра

Сядьте на пол. Сведите стопы вместе перед собой, слегка подняв колени. Возьмитесь за верхние стороны ступней и поместите локти на бедра. Нажимайте руками на бедра, опуская их вниз к полу, пока не почувствуете легкое натяжение в мышцах. Удерживайте это положение 10–15 секунд. Следите за тем, чтобы верхняя часть тела оставалась прямой на протяжении всего упражнения. Снимите давление с бедер и медленно вытяните ноги вперед. Плавно поднимитесь.



Ноги, икры и ягодицы

Сядьте на пол. Вытяните правую ногу, а левую согните так, чтобы стопа упиралась в бедро правой ноги. Наклоните верхнюю часть тела вперед и дотянитесь правой рукой до пальцев правой ноги. Удерживайте это положение 10–15 секунд. Отпустите пальцы ноги и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение с левой ногой.



Мышцы ног и поясницы

Сядьте на пол, вытянув ноги. Потянитесь руками вперед и попытайтесь ухватиться за кончики пальцев обеих ног. Удерживайте это положение 10–15 секунд. Отпустите пальцы ног и медленно выпрямитесь, вернувшись в исходное положение.

Потребление жидкости

Потребление достаточного количества жидкости перед и во время тренировки крайне важно. Во время 60-минутной тренировки можно потерять до 0,5 литра жидкости. Чтобы компенсировать эту потерю, рекомендуется пить смесь из одной трети яблочного сока и двух третей воды. Такой напиток помогает восполнить электролиты и минералы, которые теряются с потом.

За 30 минут до начала тренировки следует выпить примерно 330 мл жидкости.

Убедитесь, что во время тренировки вы также потребляете достаточное количество жидкости.

Частота тренировок

Эксперты рекомендуют заниматься силовыми тренировками 3–4 раза в неделю. Безусловно, если вы тренируетесь более регулярно, то достигнете своих целей быстрее.

Однако обязательно предусмотрите в своем плане тренировок достаточные перерывы, чтобы дать вашему организму время на восстановление и регенерацию. После каждой тренировки необходимо делать хотя бы один день перерыва.

Правило "меньше — значит больше" также применимо к фитнесу и силовым тренировкам

Календарь Неделя: _____ Год: 20____						
Дата	Упражнение	Показатель 1	Показатель 2	Показатель 3	Показатель 4	Примечания
		___ kg ___ Rep.	___ kg ___ Rep.	___ kg ___ Rep.	___ kg ___ Rep.	
		___ kg ___ Rep.	___ kg ___ Rep.	___ kg ___ Rep.	___ kg ___ Rep.	
		___ kg ___ Rep.	___ kg ___ Rep.	___ kg ___ Rep.	___ kg ___ Rep.	
		___ kg ___ Rep.	___ kg ___ Rep.	___ kg ___ Rep.	___ kg ___ Rep.	
		___ kg ___ Rep.	___ kg ___ Rep.	___ kg ___ Rep.	___ kg ___ Rep.	
		___ kg ___ Rep.	___ kg ___ Rep.	___ kg ___ Rep.	___ kg ___ Rep.	
		___ kg ___ Rep.	___ kg ___ Rep.	___ kg ___ Rep.	___ kg ___ Rep.	

Rep. = Повторения

Пояснение терминов:

Силовые упражнения, как правило, состоят из трёх или четырёх подходов. Каждый подход обычно включает 10–12 повторений одного упражнения.

В конце каждого подхода необходимо делать перерыв на 1–2 минуты для восстановления.

Обычно вес, используемый в упражнениях, постепенно увеличивается от одного подхода к другому