



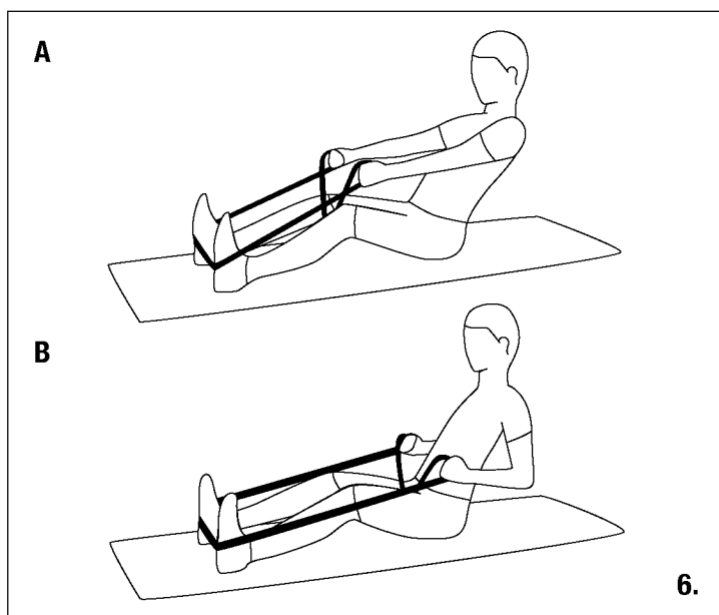
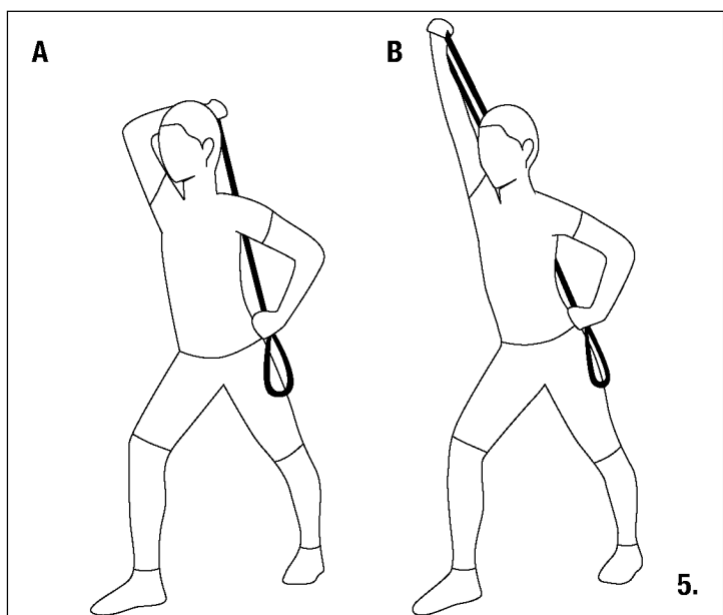
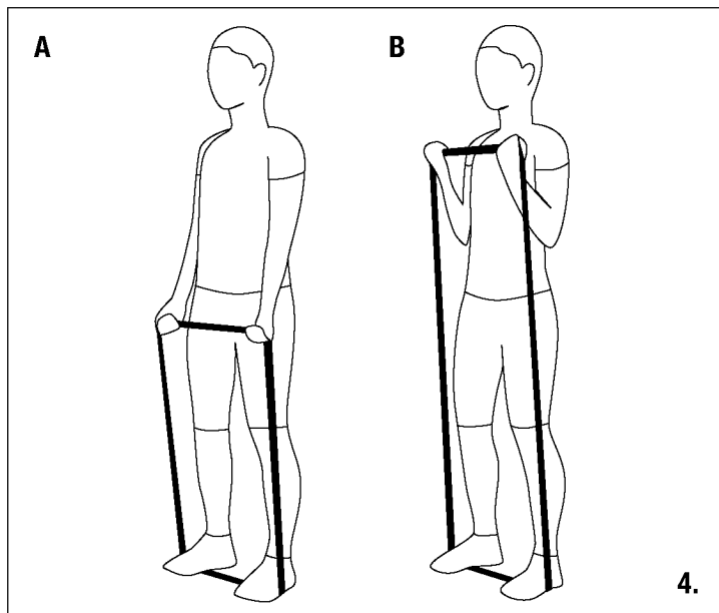
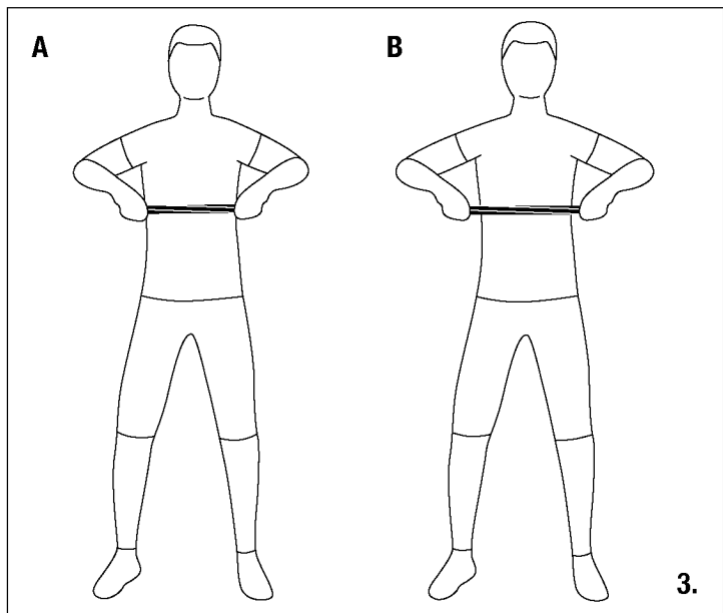
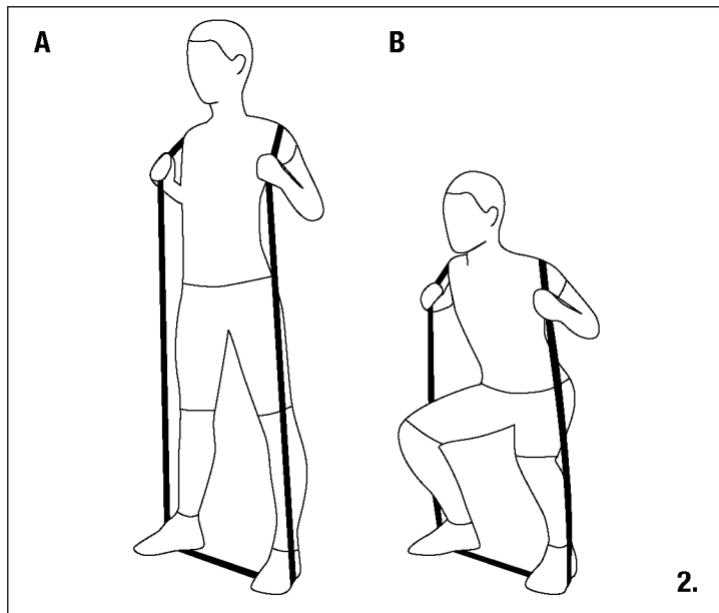
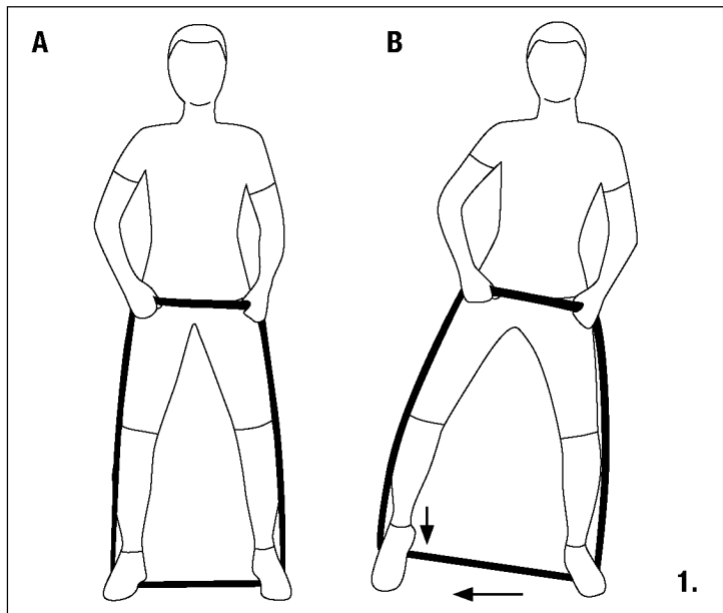
(RU) РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ

Дополнительная информация о фитнесе: <https://hudoraworld.ru/catalog/fitnes>



Производитель: HUDORA | Jägerwald 13 | 42897 Remscheid | Germany
www.hudora.de

Арт. № 76749
Июнь 2016
1/4



ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС С ПРИОБРЕТЕНИЕМ!

Внимательно прочитайте данное руководство. Данное руководство является неотъемлемой сопутствующей частью изделия. Бережно храните упаковку изделия вместе с руководством на случай возникновения вопросов в будущем. При передаче изделия третьим лицам прилагайте к нему данное руководство. Сборка изделия должна осуществляться взрослым. Изделие не предназначено для промышленной эксплуатации. Эксплуатация изделия предусматривает владение определенными навыками и умениями. Настраивайте изделие согласно возрасту пользователя и используйте его по назначению.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Наименован Фитнес-резинка (Эластичные ленты для занятий ие: фитнесом)

Артикул: 76749

Материал: Латекс

Предназначе2 фитнес-резинки для эффективной и щадящей ие: тренировки мышц.

Если у вас возникли проблемы при сборке или вам необходимо получить дополнительные сведения об изделии, всю необходимую информацию вы можете найти на сайте: <http://www.hudoraworld.ru>.

КОМПЛЕКТАЦИЯ

Фитнес-резинки – 2 шт. | Чехол для хранения – 1 шт. | Руководство по эксплуатации – 1 шт.

Остальные компоненты, входящие в комплект поставки, предназначены для безопасной транспортировки изделия и не требуются для его эксплуатации.

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед использованием изделия внимательно прочитайте руководство по эксплуатации и особенно инструкции по технике безопасности.
- **ВНИМАНИЕ!** Это изделие не предназначено для использования в лечебно-профилактических целях! Перед началом тренировки убедитесь, что вы, насколько это возможно, здоровы, чтобы избежать любых рисков для вашего здоровья. В случае сомнений проконсультируйтесь с врачом.
- Чтобы не поставить под угрозу свою безопасность, вам необходимо использовать только оригинальные компоненты, входящие в комплект поставки.
- **ВНИМАНИЕ!** Данное изделие – не игрушка! Дети могут тренироваться только под присмотром взрослых.
- Вы несете полную ответственность за использование изделия.
- Убедитесь, что в том месте, где вы тренируетесь, или в непосредственной близости от него нет острых или режущих предметов.
- **ВНИМАНИЕ!** Опасность травмирования! Не выполняйте на уровне головы упражнения, в которых фитнес-резинка может соскочить. Во время тренировки никогда не прикрепляйте резинки к таким предметам, как дверь или стул.
- Во время упражнений используемую резинку всегда нужно слегка натягивать. Предварительно проверьте, что резинка не соскользнет.
- **ВНИМАНИЕ!** Латекс может вызвать аллергическую реакцию!

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

ТРЕНИРОВКА С ФИТНЕС-РЕЗИНКОЙ

Данная инструкция содержит описание некоторых упражнений для различных частей тела. Выполняйте упражнения медленно и точно. Сохраняйте спокойное и равномерное дыхание. Вдыхайте, когда расслабляете мышцы; выдыхайте, когда напрягаете мышцы. Отрегулируйте длину резинки в соответствии с длиной, необходимой для выполнения упражнений. Удерживайте резинку таким образом, чтобы уменьшить ее рабочую часть, или сложите резинку в два-три раза, пока не будет достигнуто нужное натяжение. Избегайте слишком тугого натяжения. Благодаря постоянному напряжению и динамическому сопротивлению собственной мышечной силе тренируются не только основные мышцы, но и вспомогательные. Постарайтесь удерживать это напряжение в течение всего упражнения. Выполняйте упражнения не резко и не рывками, а медленно и равномерно. Никогда не растягивайте суставы до предела и никогда не делайте движений «до последней точки сопротивления». Не перегружайте себя и всегда подбирайте, и выполняйте упражнения с учетом ваших возможностей. Между двумя тренировками всегда должен быть как минимум один день отдыха, а увеличивать интенсивность тренировок можно только постепенно. Если ранее вы вели малоподвижный образ жизни, вам лучше начинать упражнения с меньшим количеством повторений, чем указано в инструкции.

РАЗМИНКА

Перед каждой тренировкой проводите разминку. Ходьба или бег на месте и легкие упражнения на растяжку отлично подходят для разминки.

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. Боковые шаги

Используйте широкую резинку. Возьмитесь за резинку обеими руками на ширине плеч и встаньте на резинку, расположив ступни на ширине бедер. Колени должны быть слегка согнуты. Сохраняйте натяжение резинки, прижав руки к левому и правому бедрам. Локти должны быть направлены наружу. (Рис. 1А) Поднимите правую ногу и сделайте небольшой шаг вправо, шире расставив ноги. Перенесите вес тела на правую ногу и сделайте небольшой шаг левой ногой. Ступни должны всегда оставаться на расстоянии, как минимум, ширины бедер. (Рис. 1В) Другой вариант упражнения: 4 шага вправо, 4 шага влево (в течение 1 минуты).

2. Приседания

Используйте узкую резинку. Возьмитесь руками за резинку с двух сторон и встаньте на неё, расставив ступни чуть шире ширины бедер. Носки должны быть слегка обращены наружу. Потяните резинку вперед, переведите ее за голову и положите на плечи. При этом вы все время должны обеими руками крепко удерживать резинку. (Рис. 2А) Присядьте (Рис. 2В) и затем выпрямитесь, преодолевая сопротивление резинки. При этом вы должны использовать пятки и подушечки стоп, крепко прижимая их к полу. Колени должны быть направлены в сторону носков. Спину держите прямо. 15 повторов; 3 подхода.

3. Втягивание

Используйте узкую резинку. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Носки направлены слегка наружу. Сложите резинку вдвое и держите ее обеими руками на уровне груди, перед грудью.

Ладони рук должны быть обращены к телу, а локти – наружу. (Рисунок 3А) Растяните резинку в стороны (Рисунок 3В). Двигайте лопатками, сдвигая их и натягивая грудной отдел позвоночника. Затем слегка уменьшите натяжение резинки, а потом снова натяните ее. 15 повторов, 3 подхода.

4. Бицепсовые сгибания рук

Используйте широкую резинку. Возьмитесь за резинку снизу обеими руками, удержая их на ширине плеч (ладони обращены вверх) и встаньте на резинку, ноги на ширине бедер (рис. 4А). Затем согните оба предплечья, преодолевая сопротивление резинки. Ненадолго сохраняйте напряжение и плавно опустите предплечья, вернувшись в исходное положение А. 15 повторов, 3 подхода.

5. Растяжка трицепсов

Используйте узкую резинку. Слегка наклоните туловище вперед. Выставьте правую ногу немного вперед. Держите спину прямой. Положите резинку на открытую ладонь правой руки. Большой палец должен быть обращен наружу! Сожмите правую ладонь и вытяните руку вверх. Затем согните правое предплечье и отведите его немного назад. Резинка должна проходить по диагонали у вас за спиной. Возьмитесь за резинку левой рукой и прижмите ее к задней части таза. Слегка наклоните верхнюю часть тела вперед. Держите спину и голову прямо. (Рис. 5А) Вытяните правую руку, преодолевая сопротивление резинки. Удерживайте правое плечо как можно ближе к голове. (Рис. 5В) 12 повторов. Поменяйте стороны. Выполните 3 подхода.

6. Гребля

Используйте узкую резинку. Сядьте на коврик и вытяните ноги. Поместите резинку вокруг ступней, по центру каждой ступни. Возьмите резинку обеими руками сбоку, так чтобы вы могли тянуть за нее, усиливая натяжение. (Остальная часть резинки должна висеть перед вами.) Сожмите ладони в кулаки. Большие пальцы должны лежать сверху резинки. Тыльная сторона руки должна быть обращена наружу. Потяните резинку и отклонитесь назад до угла примерно 45°. (Рис. 6А) Теперь подтяните руки и локти близко к туловищу и продолжайте тянуть до тех пор, пока руки не достигнут грудной клетки. Плечи должны быть опущены. (Рис. 6В) Возвратитесь в исходную позицию А. 15–20 повторов, 3 подхода.

УХОД И ХРАНЕНИЕ

Протирайте изделие только сухой или смоченной водой тканью; не используйте специальные чистящие средства! Проверяйте изделие на предмет повреждений или следов износа до и после каждого использования. Не делайте никаких структурных изменений. Для вашей собственной безопасности используйте только оригинальные запасные части. Их можно заказать в компании HUDORA. Если детали повреждены или возникли острые края или углы, изделие больше не может использоваться. Если у вас возникли вопросы, обратитесь в нашу службу технической поддержки (<http://www.hudoraworld.ru>). Храните изделие в безопасном месте, где оно защищено от воздействия неблагоприятных погодных факторов, не может быть повреждено и никому не может нанести вреда.

Для обеспечения длительного срока службы резинок совершенно необходимо выполнять следующие требования:

- После каждого использования сложите резинки, не натягивая

их, и положите в чехол. При необходимости удалите пот чистой водой и перед помещением на хранение дайте резинке высохнуть без воздействия тепла.

- Защищайте резинки от воздействия тепла или прямых солнечных лучей.
- Держите резинки вдали от острых предметов (например, углов, краев, колец с острыми краями).
- Не храните тренировочные резинки рядом с обогревателем.
- Очищайте резинки только чистой водой или водой с мылом и никогда не используйте сильнодействующие моющие средства.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УТИЛИЗАЦИИ

По истечении срока эксплуатации необходимо отнести изделие в соответствующий пункт сбора отходов в вашем регионе. Местные компании по управлению отходами смогут ответить на ваши вопросы по утилизации.

СЕРВИС

Мы прилагаем все усилия, чтобы предоставлять продукцию безупречного качества. Если, тем не менее, обнаруживаются дефекты, мы делаем все, чтобы их исправить. Подробную информацию о товаре, запасных частях и комплектующих, об устранении неполадок, а также руководство по эксплуатации вы можете найти на официальном сайте производителя: <http://www.hudoraworld.ru>.