

**(RU) РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ**

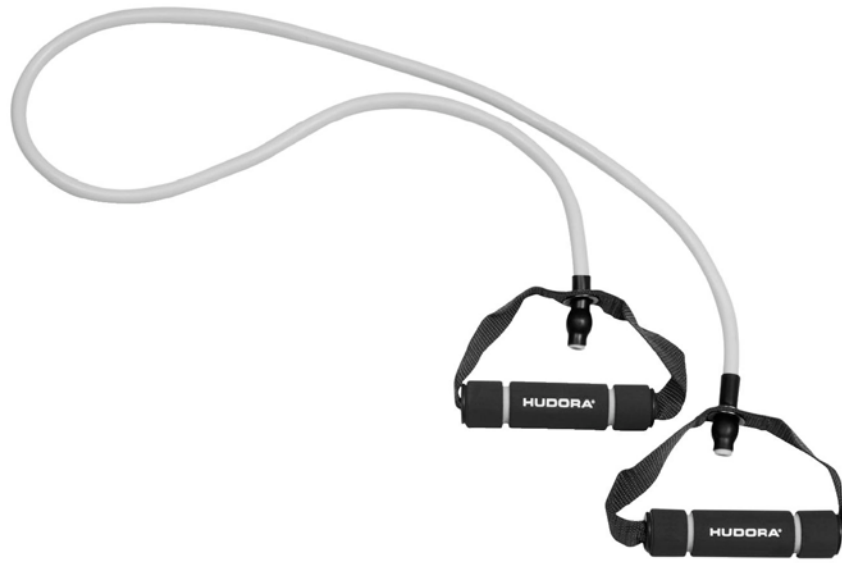
**Дополнительная информация о фитнесе: <https://hudoraworld.ru/catalog/fitnes>**



**HUDORA®**

Производитель: HUDORA | Jägerwald 13 | 42897 Remscheid | Germany  
[www.hudora.de](http://www.hudora.de)

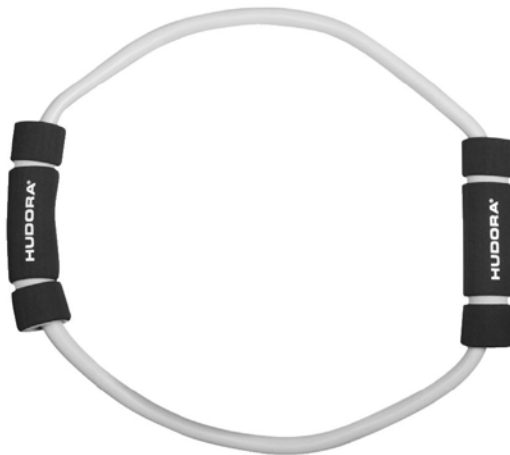
Арт. № 76768  
Июнь 2016  
1/4



1.



2.



3.

## 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 Набор эспандеров

Артикул: 76768

Предназначен эспандер для эффективной и щадящей 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

Традиционный эспандер (Рис. 1) — 1 шт. | Эспандер «восьмерка» (Рис. 2) — 1 шт. | Эспандер «кольцо» (Рис. 3) — 1 шт. | Чехол — 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.
- Не используйте изделие в экстремальных климатических условиях, например, при очень сильной жаре.
- Следующие упражнения предназначены для людей с низкой и средней физической подготовкой, но в любой момент можно перейти к более сложным упражнениям. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Уделите время тому, чтобы ознакомиться с изделием, и следите за тем, что вы поддерживаете правильную осанку. Если во время каких-либо упражнений вы испытываете боль или дискомфорт, пропустите эти упражнения. В случае сомнений проконсультируйтесь с врачом.
- Перед каждой тренировкой убеждайтесь, что для тренировки достаточно места и что в тренировочной области нет никаких предметов. Тренировки следует проводить только на ровных и нескользких поверхностях.
- Всегда крепко держите эспандер, с которым вы проводите тренировку под нагрузкой, и следите за тем, чтобы он не выскользнул из рук. В упражнениях всегда ведите используемый эспандер медленно и под натяжением возвращайте в исходную позицию. Никогда не прикрепляйте эспандеры к таким предметам, как дверь или стул, во время тренировки.
- **ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ:** Не тяните эспандер в направлении лица! Никогда не оборачивайте эспандеры вокруг головы, шеи или груди!

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТРЕНИРОВКА С НАБОРОМ ЭСПАНДЕРОВ ДЛЯ ФИТНЕСА

Эспандеры особенно хорошо подходят для фитнес-тренировок, а также для укрепления и растягивания мышц. Благодаря постоянному напряжению и динамическому сопротивлению собственной мышечной силе тренируются не только основные мышцы, но и вспомогательные. Из трех тренировочных эспандеров, входящих в этот набор, вы всегда можете выбрать тот, что обеспечивает оптимальный угол и объем движений для вашего любимого упражнения. Всегда крепко держите используемый эспандер, чтобы он не выскользнул из рук. Крепко удерживайте ручку четырьмя пальцами сверху и большим пальцем снизу. В каждом упражнении обращайте внимание на основное напряжение вашего тела. Перед каждым упражнением втягивайте живот и напрягайте ягодицы. Затем приподнимите грудь и опустите плечи. Постарайтесь сохранять это напряжение в вертикальном положении 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.

### РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

(Иллюстрации см. на прилагаемом плакате)

#### 1. Упражнение «Суперженщина»

Используйте традиционный эспандер. Поставьте правую ногу на эспандер так, чтобы правая сторона была длиннее левой. Удерживайте ручку снизу. Держите левую руку с ручкой рядом с тазом. Согните правый локоть и поверните предплечье наружу. Ладонь правой руки направлена вверх. Слегка согните левое колено и поместите левую ступню немного дальше вверх по эспандеру (Рис. А). Поднимите правую руку вверх с внешней стороны. Одновременно вытяните левую ногу и слегка наклоните верхнюю часть тела в сторону. Опорная нога должна оставаться слегка согнутой (Рис. В). Вернитесь в положение А. Повторите 12 раз. Поменяйте стороны. Повышение сложности: от 2 до 4 подходов.

#### 2. Растяжка трицепсов

Используйте традиционный эспандер. Встаньте в положение для легкой ходьбы. Правая нога впереди. Держи таз прямо. Держите ручку эспандера в правой руке, вытяните руку вверх и согните ее назад. Эспандер должен пройти вдоль позвоночника. Возьмите другую ручку эспандера левой рукой и удерживайте позади таза. Слегка наклоните верхнюю часть тела вперед. Держите голову и позвоночник прямо. (Рис. А) Вытяните правую руку, преодолевая сопротивление эспандера. Правая рука остается как можно ближе к голове без каких-либо движений. (Рис. В) Повторите 12 раз. Поменяйте стороны. Повышение сложности: удерживайте эспандер так, чтобы он был короче, или сложите его вдвое. Повторяйте столько раз, сколько у вас получится.

#### 3. Растягивание вниз

Используйте эспандер «восьмерку». Нейтральная стойка, слегка согните колени. Удерживайте эспандер на ширине плеч, натяните его и вытяните руки вверх. Тяните плечо назад и вниз. (Рис. А) Потяните эспандер дальше в сторону и опустите согнутые руки до уровня груди. Локти обращены наружу, запястья остаются прямыми (Рис. В). Вернитесь в исходное положение А. Постепенно усиливайте ослабленное



напряжение, когда это необходимо, и снова повышайте его, опуская при этом руки. Повторите 8–12 раз. Повышение сложности: 2 подхода.

#### 4. Боковые и фронтальные подъемы

Используйте традиционный эспандер. Возьмите в каждую руку по ручке эспандера, перейдите в положение для ходьбы налегке и сделайте шаг передней ногой с эспандером на ее центральной части. Вытяните руки вниз по бокам (не выпрямляйте локоть полностью!) и натяните эспандер. (Рис. А) Поднимите руки в стороны до уровня плеч (Рис. В). Вернитесь в положение А. Поднимите руки вперед до уровня плеч. Потяните плечо назад и вниз. Двигайтесь без раскачивания и не тяните эспандер в положении с прогнутой спиной. (Рис. С) Другой вариант: поднимите/опустите руки вперед и в стороны. После половины повторений измените положение ног. Повторите 8–12 раз. Повышение сложности: 2 подхода.

#### 5. Грудной жим

Используйте традиционный эспандер. Нейтральная стойка. Сложите эспандер вдвое и поместите его под лопатки на спине. Удерживайте ручку эспандера одной рукой между большим и указательным пальцами, а другой рукой удерживайте петлю между большим и указательным пальцами. Согните руки. Локти направлены наружу (Рис. А). Вытяните обе руки вперед. При этом позвоночник остается напряженным. (Рис. В). Согните руки в положение А. Повторите 15–20 раз. Повышение сложности: 3 подхода.

#### 6. Боковые шаги

Используйте эспандер «кольцо». Поместите эспандер на голени. Рукоятка эспандера находится снаружи. Раздвиньте ноги на ширину плеч, пальцы ног направлены немного наружу. Присядьте, как будто хотите сесть на стул. Согните руки, правая рука отведена назад. (Рис. А) Теперь поочередно поднимите одну ногу и снова плавно опустите ее. Руки не должны двигаться. (Рис. В + С + D). Таким образом сделайте 4 шага вперед и 4 шага назад. Вытяните колено наружу. Ноги остаются на ширине плеч. Постоянно поддерживайте напряжение. Сделайте короткий перерыв через 20 секунд, 4 подхода. Повышение сложности: 30 секунд, 4 подхода.

#### 7. Растягивание

Используйте эспандер «кольцо». Возьмите эспандер с внешней стороны и держите его на уровне груди на расстоянии около 30 см от тела. Ладони обращены друг к другу, локти направлены наружу. Слегка растяните эспандер. (Рис. А) Потяните эспандер еще сильнее. Держите локти и руки на уровне плеч. (Рис. В) Снова слегка ослабьте натяжение (Рис. А). Повторите 12 раз. Повышение сложности: 3 подхода.

#### 8. Подъем на гору

Используйте эспандер «кольцо». Поместите эспандер «кольцо» вокруг предплечий, разведите руки на ширину плеч и упритесь ими в пол. Кончики пальцев направлены вперед. Раздвиньте ноги и займите опорное положение (Рис. А). Поочередно медленно потяните одно колено в сторону груди (Рис. В). Повторите 8–12 раз. Повышение сложности: 3 подхода.

#### 9. Гребля

Используйте традиционный эспандер. Сядьте на коврик и выпрямите ноги. Поместите ноги на середину эспандера, скрестите шнур эспандера и удерживайте ручки в ладонях перед корпусом. Тыльная сторона руки обращена наружу. Выпрямите спину и выгнитесь назад прикл. на 45°. (Рис. А) Согните руки и оттягивайте локти рядом с телом назад до тех пор, пока руки не дойдут до грудной клетки. Плечи опущены. (Рис. В) Вернитесь в исходное положение А. Повторите 15–20 раз. Повышение сложности: 3 подхода.

#### 10. Скручивание

Используйте эспандер «восьмерку». Сядьте и положите ступни на пол. Держите эспандер в руке, ладони обращены друг к другу. Растяните руки на уровне груди перед собой. Слегка согните и направьте локти наружу. Выпрямите позвоночник, напрягите живот. (Рис. А) Потяните левую руку назад, как будто

хотите растянуть лук. При этом разверните верхнюю часть корпуса влево. (Рис. В) Меняйте по очереди движения справа/слева. Повторите 12 раз, 2 подхода. Повышение сложности: повторите 15 раз, 4 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.

После каждого использования сложите эспандеры, не натягивая их, и положите в чехол. При необходимости удалите пот чистой водой и перед помещением на хранение дайте эспандерам высохнуть без воздействия тепла.

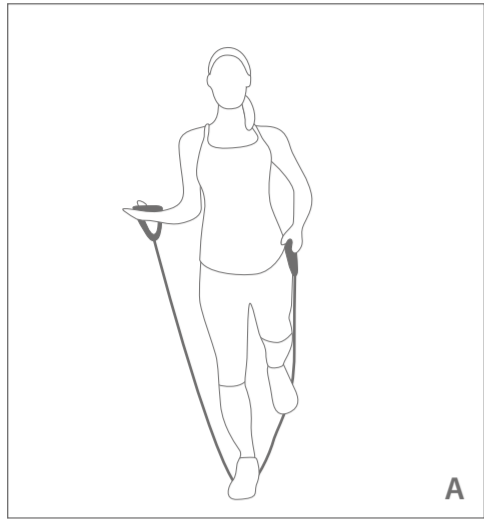
### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УТИЛИЗАЦИИ

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

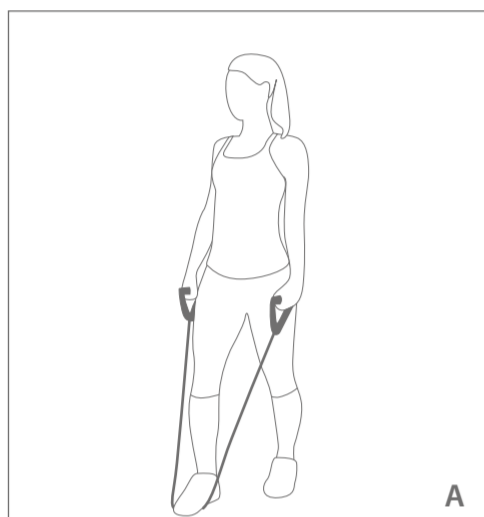
Мы прилагаем все усилия, чтобы предоставлять продукцию безупречного качества. Если, тем не менее, обнаруживаются дефекты, мы делаем все, чтобы их исправить. Подробную информацию о товаре, запасных частях и комплектующих, об устранении неполадок, а также руководство по эксплуатации вы можете найти на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

## Упражнения для фитнес эспандеров



1. Упражнение «Суперженщина»

**Используйте традиционный эспандер.** Поставьте правую ногу на эспандер так, чтобы правая сторона была длиннее левой. Удерживайте ручку снизу. Держите левую руку с ручкой рядом с тазом. Согните правый локоть и поверните предплечье наружу. Ладонь правой руки направлена вверх. Слегка согните левое колено и поместите левую ступню немного дальше вверх по эспандеру (Рис. А). Поднимите правую руку вверх с внешней стороны. Одновременно вытяните левую ногу и слегка наклоните верхнюю часть тела в сторону. Опорная нога должна оставаться слегка согнутой (Рис. В). Вернитесь в положение А. Повторите 12 раз. Поменяйте стороны. Повышение сложности: от 2 до 4 подходов



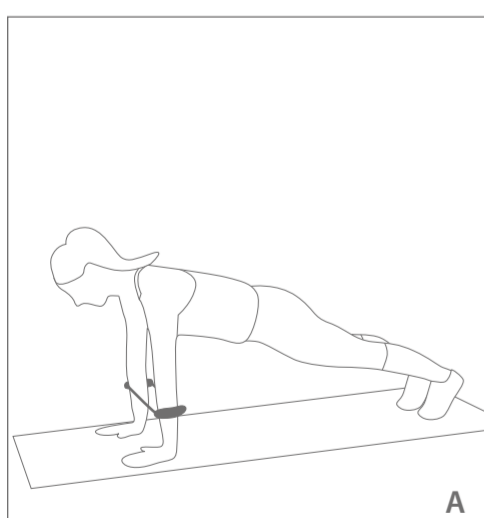
4. Боковые и фронтальные подъемы

**Используйте традиционный эспандер.** Возьмите в каждую руку по ручке эспандера, перейдите в положение для ходьбы налегке и сделайте шаг передней ногой с эспандером на ее центральной части. Вытяните руки вниз по бокам (не выпрямляйте локоть полностью!) и натяните эспандер. (Рис. А) Поднимите руки в стороны до уровня плеч (Рис. В). Вернитесь в положение А. Поднимите руки вперед до уровня плеч. Потяните плечо назад и вниз. Двигайтесь без раскачивания и не тяните эспандер в положении с прогнутой спиной. (Рис. С) Другой вариант: поднимите/опустите руки вперед и в стороны. После половины повторений измените положение ног. Повторите 8–12 раз. Повышение сложности: 2 подхода.



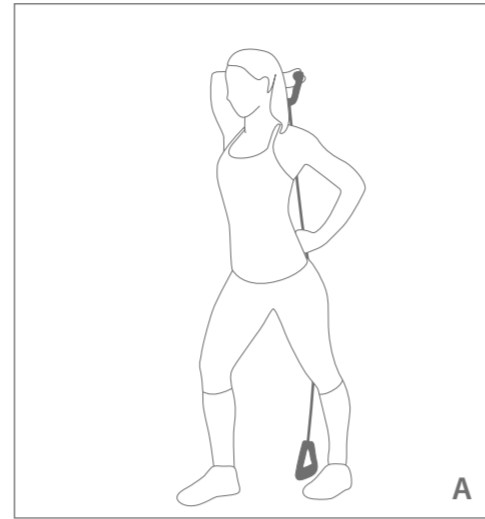
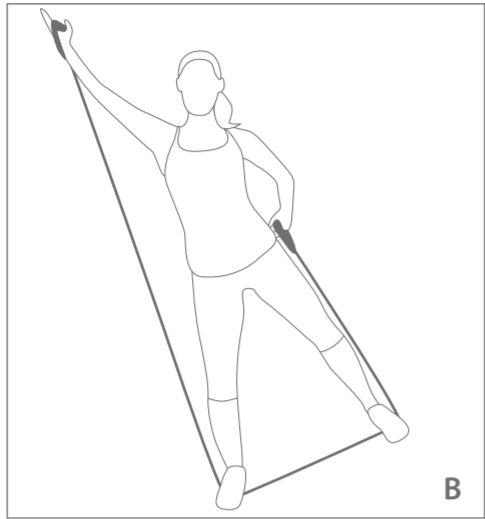
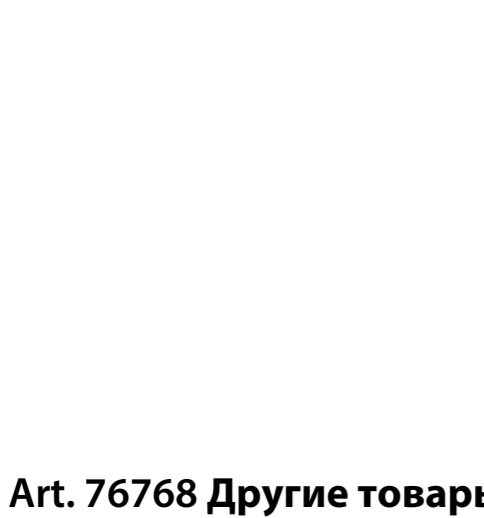
6. Боковые шаги

**Используйте эспандер «кольцо».** Поместите эспандер на голени. Ручка эспандера находится снаружи. Раздвиньте ноги на ширину плеч, пальцы ног направлены немного наружу. Присядьте, как будто хотите сесть на стул. Согните руки, правая рука отведена назад. (Рис. А) Теперь поочередно поднимите одну ногу и снова плавно опустите ее. Руки не должны двигаться. (Рис. В + С + D). Таким образом сделайте 4 шага вперед и 4 шага назад. Вытяните колено наружу. Ноги остаются на ширине плеч. Постоянно поддерживайте напряжение. Сделайте короткий перерыв через 20 секунд, 4 подхода. Повышение сложности: 30 секунд, 4 подхода



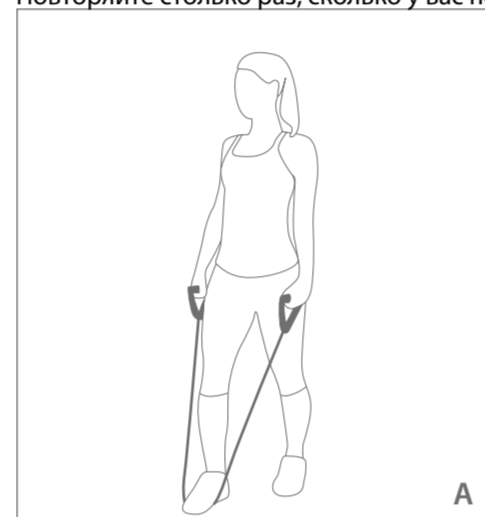
8. Подъем на гору

**Используйте эспандер «кольцо».** Поместите эспандер «кольцо» вокруг предплечий, разведите руки на ширину плеч и упритесь ими в пол. Кончики пальцев направлены вперед. Раздвиньте ноги и займите опорное положение (Рис. А). Попеременно медленно потяните одно колено в сторону груди (Рис. В). Повторите 8–12 раз. Повышение сложности: 3 подхода.



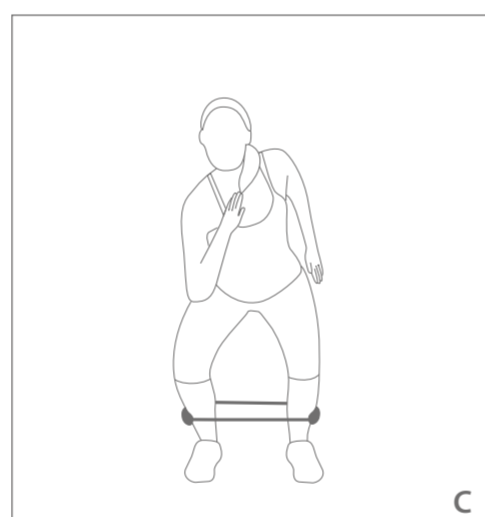
2. Растяжка трицепсов

**Используйте традиционный эспандер.** Встаньте в положение для легкой ходьбы. Правая нога впереди. Держи таз прямо. Держите ручку эспандера в правой руке, вытяните руку вверх и согните ее назад. Эспандер должен пройти вдоль позвоночника. Возьмите другую ручку эспандера левой рукой и удерживайте позади таза. Слегка наклоните верхнюю часть тела вперед. Держите голову и позвоночник прямо. (Рис. А) Вытяните правую руку, преодолевая сопротивление эспандера. Правая рука остается как можно ближе к голове без каких-либо движений. (Рис. В) Повторите 12 раз. Поменяйте стороны. Повышение сложности: удерживайте эспандер так, чтобы он был короче, или сложите его вдвое. Повторяйте столько раз, сколько у вас получится.



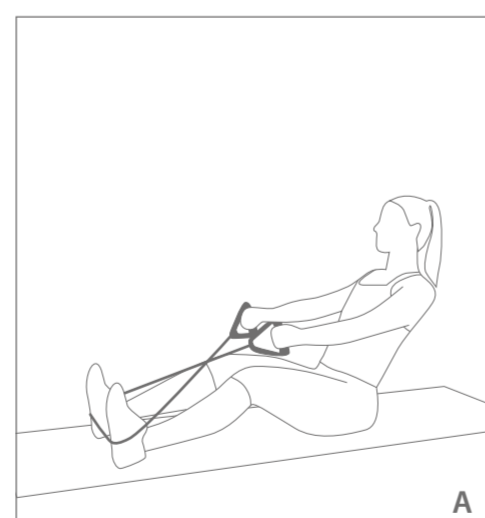
5. Грудной жим

**Используйте традиционный эспандер.** Нейтральная стойка. Сложите эспандер вдвое и поместите его под лопатки на спине. Удерживайте ручку эспандера одной рукой между большим и указательным пальцами, а другой рукой удерживайте петлю между большим и указательным пальцами. Согните руки. Локти направлены наружу (Рис. А). Вытяните обе руки вперед. При этом позвоночник остается напряженным. (Рис. В). Согните руки в положение А. Повторите 15–20 раз. Повышение сложности: 3 подхода.



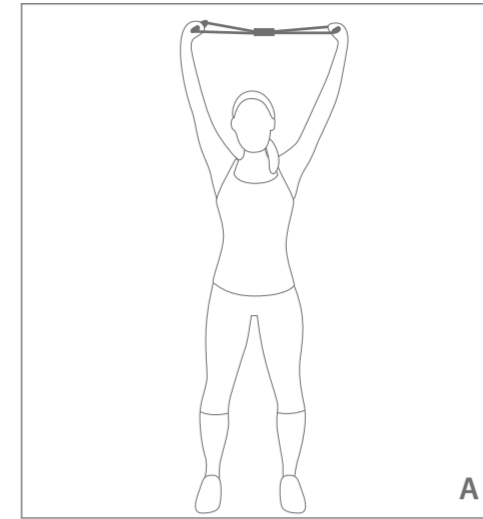
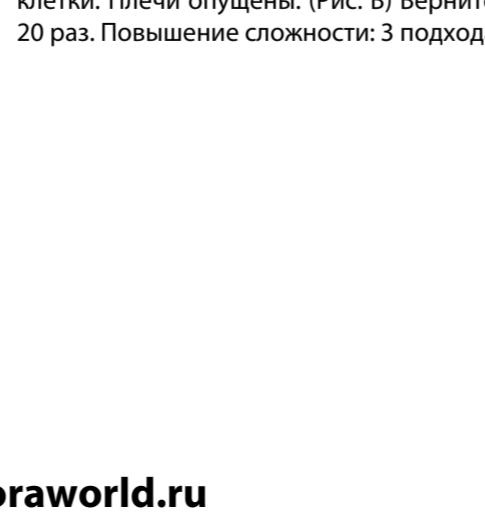
7. Растягивание

**Используйте эспандер «кольцо».** Возьмите эспандер с внешней стороны и держите его на уровне груди на расстоянии около 30 см от тела. Ладони обращены друг к другу, локти направлены наружу. Слегка растяните эспандер. (Рис. А) Потяните эспандер еще сильнее. Держите локти и руки на уровне плеч. (Рис. В) Снова слегка ослабьте натяжение (Рис. А). Повторите 12 раз. Повышение сложности: 3 подхода.



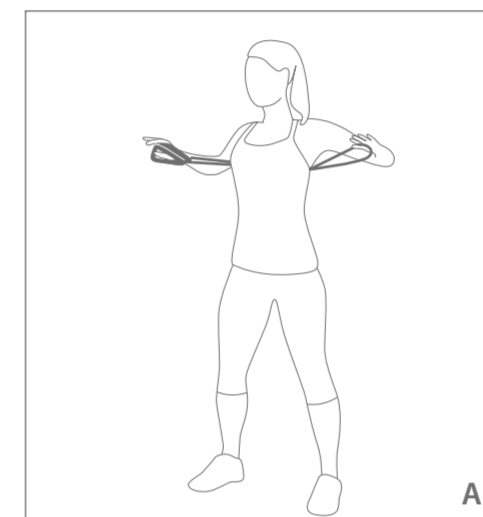
9. Гребля

**Используйте традиционный эспандер.** Сядьте на коврик и выпрямите ноги. Поместите ноги на середину эспандера, скрестите шнур эспандера и удерживайте ручки в ладонях перед корпусом. Тыльная сторона руки обращена наружу. Выпрямите спину и выгнитесь назад прикл. на 45°. (Рис. А) Согните руки и оттягивайте локти рядом с телом назад до тех пор, пока руки не дойдут до грудной клетки. Плечи опущены. (Рис. В) Вернитесь в исходное положение А. Повторите 15–20 раз. Повышение сложности: 3 подхода.



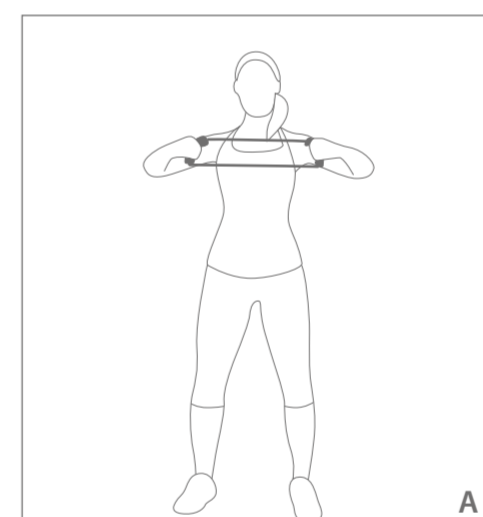
3. Растягивания вниз

**Используйте эспандер «восьмерку».** Нейтральная стойка, слегка согните колени. Удерживайте эспандер на ширине плеч, натяните его и вытяните руки вверх. Тяните плечо назад и вниз. (Рис. А) Потяните эспандер дальше в сторону и опустите согнутые руки до уровня груди. Локти обращены наружу, запястья остаются прямыми (Рис. В). Вернитесь в исходное положение А. Постепенно усиливайте ослабленное напряжение, когда это необходимо, и снова повышайте его, опуская при этом руки. Повторите 8–12 раз. Повышение сложности: 2 подхода.



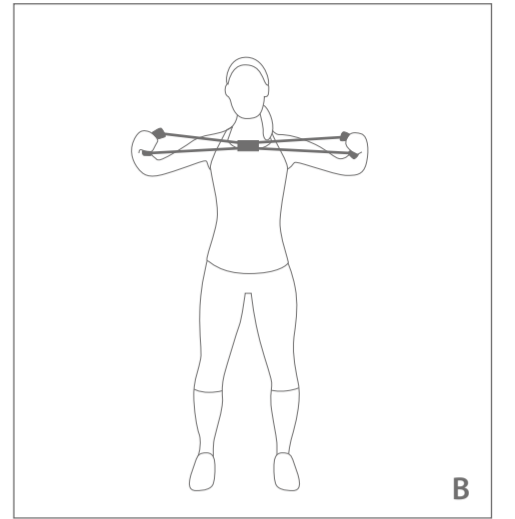
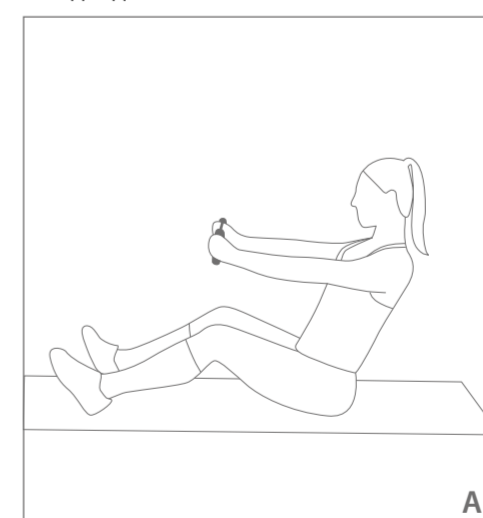
10. Скручивания

**Используйте эспандер «восьмерку».** Сядьте и положите ступни на пол. Держите эспандер в руке, ладони обращены друг к другу. Растяните руки на уровне груди перед собой. Слегка согните и направьте локти наружу. Выпрямите позвоночник, напрягите живот. (Рис. А) Потяните левую руку назад, как будто хотите растянуть лук. При этом разверните верхнюю часть корпуса влево. (Рис. В) Меняйте по очереди движения справа/слева. Повторите 12 раз, 2 подхода. Повышение сложности: повторите 15 раз, 4 подхода.



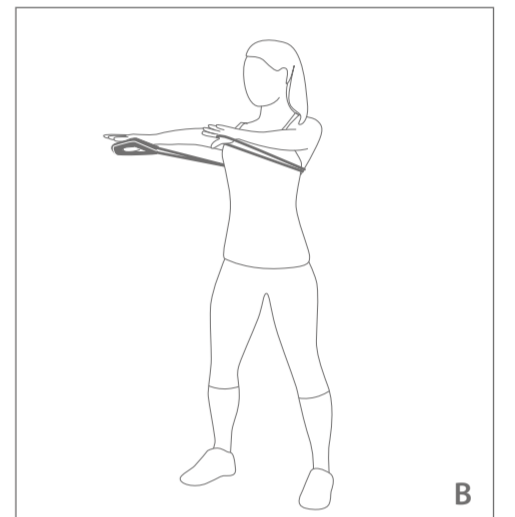
10. Скручивания

**Используйте эспандер «восьмерку».** Сядьте и положите ступни на пол. Держите эспандер в руке, ладони обращены друг к другу. Растяните руки на уровне груди перед собой. Слегка согните и направьте локти наружу. Выпрямите позвоночник, напрягите живот. (Рис. А) Потяните левую руку назад, как будто хотите растянуть лук. При этом разверните верхнюю часть корпуса влево. (Рис. В) Меняйте по очереди движения справа/слева. Повторите 12 раз, 2 подхода. Повышение сложности: повторите 15 раз, 4 подхода.



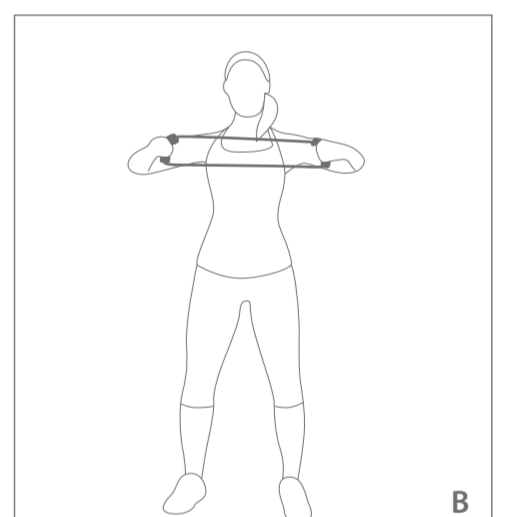
3. Растягивания вниз

**Используйте эспандер «восьмерку».** Нейтральная стойка, слегка согните колени. Удерживайте эспандер на ширине плеч, натяните его и вытяните руки вверх. Тяните плечо назад и вниз. (Рис. А) Потяните эспандер дальше в сторону и опустите согнутые руки до уровня груди. Локти обращены наружу, запястья остаются прямыми (Рис. В). Вернитесь в исходное положение А. Постепенно усиливайте ослабленное напряжение, когда это необходимо, и снова повышайте его, опуская при этом руки. Повторите 8–12 раз. Повышение сложности: 2 подхода.



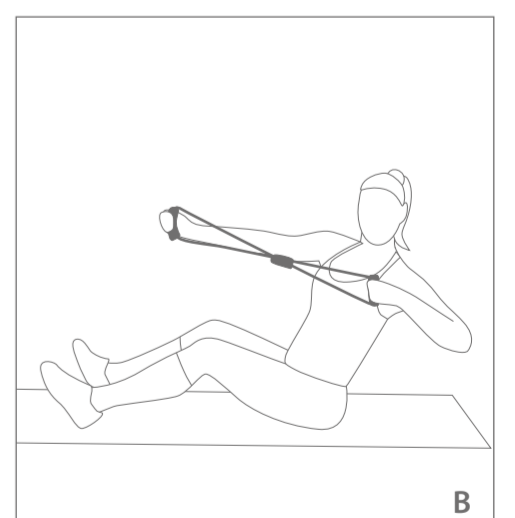
3. Растягивания вниз

**Используйте эспандер «восьмерку».** Сядьте и положите ступни на пол. Держите эспандер в руке, ладони обращены друг к другу. Растяните руки на уровне груди перед собой. Слегка согните и направьте локти наружу. Выпрямите позвоночник, напрягите живот. (Рис. А) Потяните левую руку назад, как будто хотите растянуть лук. При этом разверните верхнюю часть корпуса влево. (Рис. В) Меняйте по очереди движения справа/слева. Повторите 12 раз, 2 подхода. Повышение сложности: повторите 15 раз, 4 подхода.



10. Скручивания

**Используйте эспандер «восьмерку».** Сядьте и положите ступни на пол. Держите эспандер в руке, ладони обращены друг к другу. Растяните руки на уровне груди перед собой. Слегка согните и направьте локти наружу. Выпрямите позвоночник, напрягите живот. (Рис. А) Потяните левую руку назад, как будто хотите растянуть лук. При этом разверните верхнюю часть корпуса влево. (Рис. В) Меняйте по очереди движения справа/слева. Повторите 12 раз, 2 подхода. Повышение сложности: повторите 15 раз, 4 подхода.



10. Скручивания

**Используйте эспандер «восьмерку».** Сядьте и положите ступни на пол. Держите эспандер в руке, ладони обращены друг к другу. Растяните руки на уровне груди перед собой. Слегка согните и направьте локти наружу. Выпрямите позвоночник, напрягите живот. (Рис. А) Потяните левую руку назад, как будто хотите растянуть лук. При этом разверните верхнюю часть корпуса влево. (Рис. В) Меняйте по очереди движения справа/слева. Повторите 12 раз, 2 подхода. Повышение сложности: повторите 15 раз, 4 подхода.

