

# **Инструкция**

## **Гравитрон Bronze Гум BG-AL-701**

Полезные ссылки:

[Гравитрон Bronze Гум BG-AL-701 - смотреть на сайте](#)

[Гравитрон Bronze Гум BG-AL-701 - читать отзывы](#)

# AL-701

Гравитрон



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

## Содержание

Содержание	2
Важные предостережения	3
Описание тренажёра Гравитрон AL-701	4
Упражнения	5
На что следует обратить внимание	7

## Важные предостережения

Перед началом каких-либо тренировок Вам следует посоветоваться с Вашим врачом. Используя тренажёрный инвентарь, всегда стоит соблюдать определённые предосторожности:

- \* Прочитайте все инструкции перед использованием тренажера. Эти инструкции были написаны, чтобы обеспечить Вашу безопасность и для защиты самого тренажёра.

- \* Не допускайте детей к тренажёру.

- \* Используйте тренажёр исключительно по его назначению. Не используйте аксессуары, не предназначенные для занятий на этом тренажёре: они могут вызвать травмы или повреждения.

- \* Носите подходящую тренировочную одежду и обувь во время занятий --- никакой распушенной одежды.

- \* Будьте осторожны при использовании тренажёра.

- \* Не перетруждайтесь при работе на тренажёре.

- \* Если Вы почувствуете какую-либо боль или другие подобные симптомы, то прекратите тренировку и проконсультируйтесь со врачом.

- \* Не используйте тренажёр если он был повреждён.

- \* Не вставляйте никакие посторонние предметы в отверстия тренажёра.

- \* Всегда перепроверяйте тренажёр и его тросы перед каждой тренировкой. Убедитесь, что все крепления и тросы надёжно затянуты и в хорошем рабочем состоянии. Изношенные тросы могут быть опасны для Вашего здоровья и могут вызвать травму. Периодически проверяйте тросы на износ.

- \* Держите конечности, висячую одежду и длинные волосы подальше от движущихся частей тренажёра.

- \* Не пытайтесь поднять вес больше, чем Вы физически можете.

- \* Не используйте тренажёр на улице.

## Описание тренажёра Гравитрон AL-701

Гравитрон - многофункциональный спортивный тренажер предназначен для проведения силовых тренировок, направленных на развитие и укрепление мышц груди, спинного отдела (дельт), рук (бицепсов и трицепсов) .

Тренажер для подтягивания и отжимания Гравитрон также оказывает акцентированное воздействие на мышцы брюшного пресса и обеспечивает проработку плечевого пояса.

Тренажер для подтягиваний, отжиманий и поднятия коленей представляет собой сборно-сварную конструкцию, которую составляют следующие элементы:

- направляющие с блоком грузов
- перекладина (турник с противовесом) для хвата;
- поручни (брусья) для отжиманий;
- подвижная платформа;
- ступени для подъема.

Подвижная платформа установлена на линейных шариковых подшипниках скольжения, что способствует плавной работе тренажёра Гравитрон. Она служит для компенсации рабочего веса пользователя, оказывая ему помощь при выполнении упражнения.

Использовать тренажер в своей программе тренировок Гравитрон рекомендуется не только новичкам, еще не имеющим достаточной силы для полноценных подтягиваний и отжиманий, но и атлетам, которым, помимо нагрузки собственного веса, необходимо дополнительное отягощение, либо отработки особой техники выполнения упражнения , за счёт этого смещая акцент нагрузки на те или иные мышцы участвующие в выполнении упражнений и их части.

## Упражнения

### Отжимания на Гравитроне

Наиболее эффективным занятием для укрепления верхней области тела является отжимание на брусьях, при этом нагрузка может смещаться на грудь или трехглавые мышцы в зависимости от техники исполнения упражнения.

Отжимания в гравитроне призваны заменить в тренинге новичков обычные отжимания на брусьях. В зависимости от угла наклона корпуса получится отжиматься с акцентом на трицепсы или частично на мышцы груди. Движение многосуставное, сложное, но подходит и для начинающих, так как выполняется в тренажере, который снимает с мышц часть нагрузки.

Исходное положение:

1. Выставьте отягощение. Для новичков достаточно компенсации двух третей собственного веса на первый подход. В этом тренажере чем больше вес блока, тем легче отжимания;
2. Если плечи достаточно узкие, проверните ручки тренажера внутрь, так чтобы они касались талии;
3. Если ширины достаточно, воспользуйтесь ступеньками и заберитесь на тренажер, встав коленями на подушку;
4. Разместите руки так, чтобы ладони были под плечами;
5. Чем вертикальней корпус, тем больший акцент нагрузки смещается на трицепс;
6. Наклон вперед перемещает акцент нагрузки на мышцы груди

Движение

1. Согнув руки в локтевых и плечевых суставах, опуститесь вниз;
2. Амплитуда опускания должна быть комфортной, но минимум – предплечья параллельны полу;
3. За счет усилия трицепсов и груди выжмите тело в исходное положение;
4. Не убирайте ноги с подушки, чтобы она мягко подталкивала колени вверх

**Внимание!**

1. Избегайте прогибов в грудном и поясничном отделе позвоночника;
2. Устраните наклон вперед, и не смещайтесь во время упражнения вперед и назад;
3. Не ведите локти от корпуса. Нужно наоборот стремиться к приведению локтей к корпусу
4. Для нагрузки трицепсов следует развести локти в стороны, а фаланги пальцев направить друг на друга.

### Подтягивания в Гравитроне

1. Выставьте необходимую нагрузку в силовом блоке, на которую хотите уменьшить вес при подтягивании.
2. Станьте на специальные ступеньки тренажера в полный рост так, чтобы

доставать до перекладины.

3. Распределите ладони на перекладине гравитрона для подтягиваний широким хватом.

4. Не спеша, поочередно поставьте колени на край платформы тренажера. Корпус должен оставаться вертикально в висячем положении.

5. Медленно выпрямите руки, плавно опуститесь вместе с платформой, чтобы не травмировать плечевые суставы.

6. На выдох силой мышц подтягивайтесь к перекладине, как при обычных подтягиваниях, сводя лопатки вместе.

7. На вдохе не бросайте руки, мягко опуститесь вниз.

Повторяйте движение необходимое количество раз.

После завершения упражнения, поочередно снимите колени с платформы, поставив стопы на ступени.

Стоит отметить, что перед началом отжимания на Гравитроне необходимо сделать разминку, чтобы снизить риск травмы, работая с большим весом. Тренажер для подтягиваний и отжиманий позволяет контролировать нагрузку, обеспечивая безопасность каждого занятия.

## **На что следует обратить внимание**

Используйте это руководство, чтобы выполнить основные упражнения. Для достижения максимальных результатов, а так же во избежании возможных травм проконсультируйтесь с профессиональным тренером, для разработки индивидуальной программы тренировок

### **Перед занятиями обязательно проконсультируйтесь с врачом!**

Для успешного выполнения упражнений важно развить понимание основных принципов обучения силы. Теперь, когда у вас есть тренажер, вы можете начать тренировку незамедлительно.

Оборудование разработано так, чтобы вы с максимальной отдачей провели тренировку. Если вы заранее распланируете тренировки, то это позволит вам максимально распределить свое время и группы мышц.

Перед тренировкой обязательно проведите разогревающие упражнения. Растяжки, йога, медленная ходьба, аэробика или другие упражнения помогут подготовить ваше тело к подъему грузов.

Перед началом занятий изучите, как правильно выполнять упражнение. Правильное положение очень важно, чтобы избежать повреждений, и, чтобы работала нужная группа мышц.

Вы должны знать свои возможности. Если вы только приступаете к занятиям, или возобновляете занятия после долгого перерыва, то начинайте занятия медленно. Увеличение нагрузки должно происходить постепенно.

Обращайте внимание на дыхание. Производите выдох, когда напрягаетесь – это основное правило. Никогда не задерживайте дыхание.

**Желаем Вам приятных и безопасных тренировок, здоровья и спортивных успехов!**



Поставщик: ООО «Фитатлон», 115230, Россия, г. Москва, Каширское шоссе, дом 13Б, 5 этаж, комната №31 в помещении №1.

Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра. Пример: С190122, где 18 – год изготовления, 01 –месяц изготовления, 22 – внутренний номер учета.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

\*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики. Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «ФИТАТЛОН»: [www.neotren.ru](http://www.neotren.ru)

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «ФИТАТЛОН»: [www.neotren.ru](http://www.neotren.ru)

### **ВНИМАНИЕ!**

**ТРЕНАЖЕР НЕ ПОДЛЕЖИТ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ СЕРТИФИКАЦИИ**