

# **Инструкция**

## **Трицепс сидя Impulse IT9323-200**

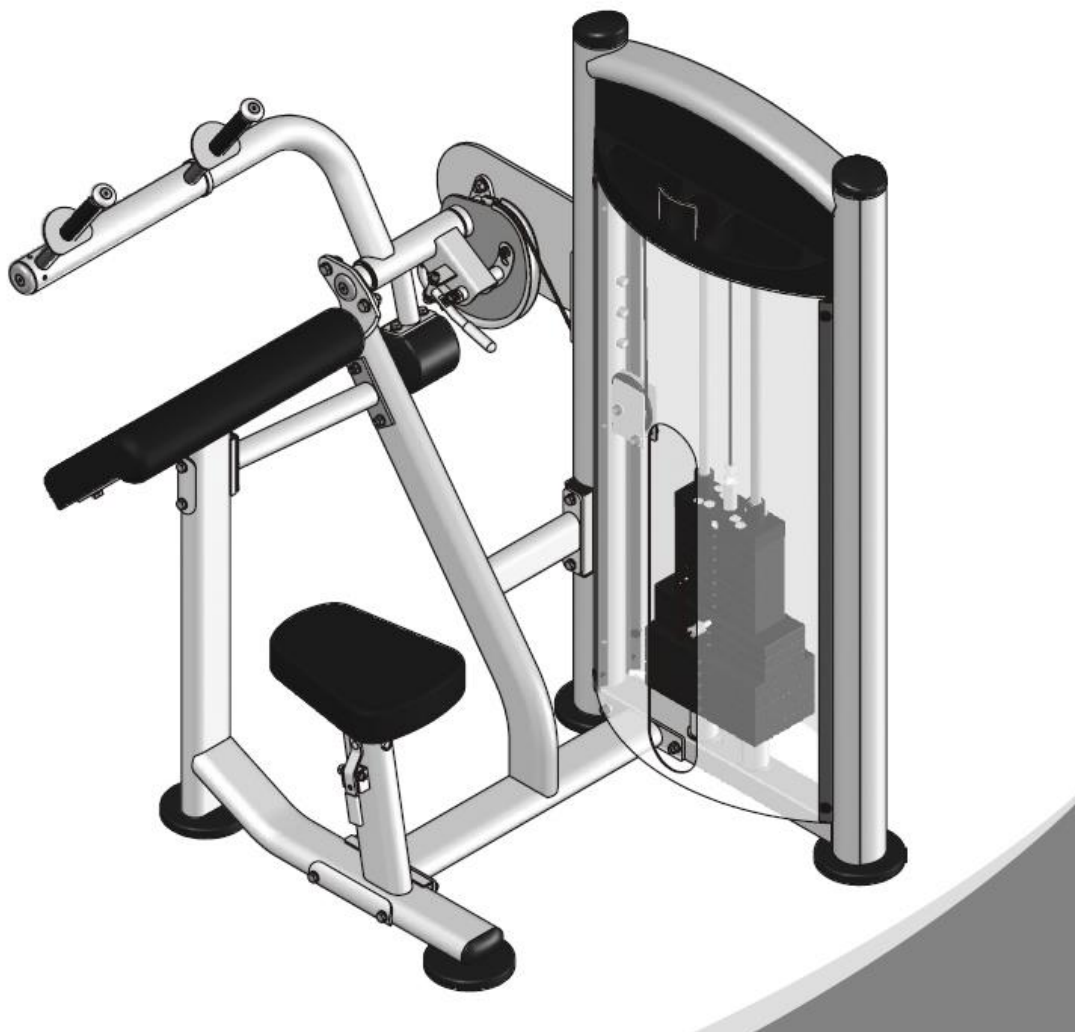
Полезные ссылки:

[Трицепс сидя Impulse IT9323-200 - смотреть на сайте](#)

*IT 9323*

Тренажер «Трицепс сидя»

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



## **!ВНИМАНИЕ**

Прочтите все предостережения  
и инструкции, данные в руководстве,  
перед использованием оборудования

11X

## **! ВНИМАНИЕ**

Прочтите все предостережения и инструкции, данные в руководстве, перед использованием оборудования.

# Содержание

Важные Правила Техники Безопасности-----	3
Инструкции-----	4
Список Деталей-----	5
Схема в Разобранном Виде-----	7
Руководство по Измерению-----	8
Инструкции по Монтажу-----	9
Монтаж-----	10
Инструкции по выполнению Упражнений-----	20
График Технического Обслуживания-----	21
Общая информация о Техническом Обслуживании-----	22
Советы по Тренировке с весом -----	23

**Проводите монтаж только в соответствии с Весами и Коробом, который Вы приобрели!**

# Важные Правила Техники Безопасности

Перед началом любой тренировки Вам следует пройти полное медицинское обследование у лечащего врача. При использовании любого тренажера следует соблюдать основные меры предосторожности, включая следующие:

- \* Прочтите все инструкции перед началом использования оборудования. Эти инструкции написаны для Вашей безопасности и для защиты оборудования.
- \* Не позволяйте детям садиться на тренажер или находиться вблизи его.
- \* Используйте оборудование только по назначению, описанному в данном руководстве. Не используйте дополнительные детали и аксессуары, не рекомендованные производителем: это может привести к травмам.
- \* Надевайте подходящую для тренировок одежду и обувь – не надевайте широкую одежду.
- \* Будьте внимательны, когда садитесь и когда покидаете тренажер.
- \* Не перенапрягайтесь во время тренировок и не тренируйтесь до изнеможения.
- \* Если Вы почувствовали боль или иные необычные симптомы во время тренировки, немедленно остановите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.
- \* Никогда не используйте тренажер, если он поврежден.
- \* Никогда не бросайте и не вставляйте ничего в отверстия оборудования.
- \* Всегда перед каждым использованием проверяйте оборудование и его провода. Убедитесь, что все крепление и провода надежны и находятся в рабочем состоянии.
- \* Изношенные или порванные провода могут быть опасны и могут повлечь за собой травмы. Периодически проверяйте провода на наличие любых признаков износа.
- \* Держите Ваши конечности, широкую одежду и длинные волосы на безопасном расстоянии от движущихся частей тренажера.
- \* Не пытайтесь поднять вес больше, чем Вы можете безопасно контролировать.
- \* Не используйте тренажер на улице.

## Личная Безопасность во время Монтажа

- \* Прочтите инструкции к каждому этапу монтажа и следуйте им одна за другой. Не пропускайте ничего. Если Вы пропустите что-либо, в дальнейшем Вы можете обнаружить, что неправильно смонтировали некоторые компоненты. Это может привести к поломке Вашего тренажера.
- \* Осуществляйте монтаж и использование оборудования на чистой выровненной поверхности. Расположите тренажер на некотором расстоянии от стен и мебели для обеспечения легкого доступа к нему. Тренажер разработан для Вас и Вашего удовольствия. Если Вы будете соблюдать данные меры предосторожности и руководствоваться здравым смыслом, то Вы получите много безопасных и приятных часов занятий на тренажере.

# Инструкции

Перед тем, как приступить к монтажу оборудования, пожалуйста, уделите некоторое время чтению инструкций. Пожалуйста, проверяйте наличие всех деталей по спискам, приведенным в данном руководстве. При сборке сверяйте номер детали и его описание в списках. Используйте только фирменные запасные части при обслуживании. В противном случае это приведет к ликвидации гарантий и может привести к травмам.

Тренажер разработан таким образом, чтобы обеспечить наиболее плавные и эффективные движения во время тренировок. После монтажа Вам следует проверить все функции и удостовериться в их правильной работе. Если у Вас возникнут проблемы, первым делом проследуйте инструкциям монтажа еще раз для того, чтобы определить возможную ошибку, допущенную во время монтажа оборудования. Если Вы не в силах устранить неисправность, обратитесь за помощью к уполномоченному дилеру. При обращении к специалисту Вы должны иметь при себе данное руководство и серийный номер Вашего тренажера. Когда все части учтены, продолжайте.

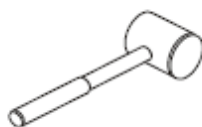
## Необходимые инструменты



Торцевой ключ с гнездом



Разводной ключ



Резиновый молоток



Шестигранный ключ

# Список Деталей

**ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЭТИХ ДЕТАЛЕЙ МОГУТ БЫТЬ СОБРАНЫ ЗАРАНЕЕ**

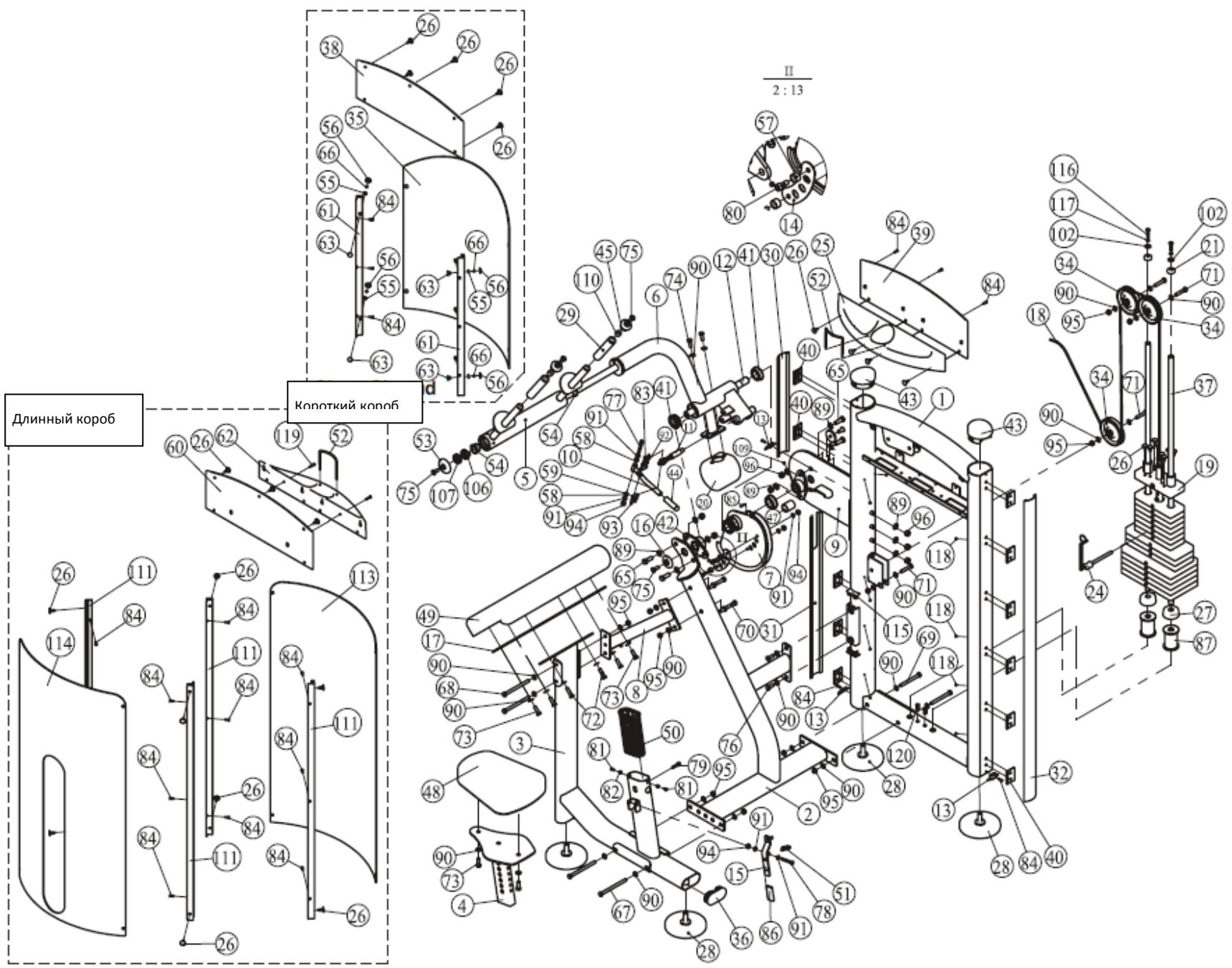
№ детали	Описание	Кол-во	№ детали	Описание	Кол-во
1	Рама для грузов	1	31	Нижняя боковая крышка	1
2	Нижняя поперечина	1	32	Боковая крышка	1
3	Основная рама	1	34	4,5" Ролик	3
4	Опора подушки для сидения	1	35	Короб	1
5	Рукоятка	1	36	Заглушка RT50*100	1
6	Рукоятка	1	37	Направляющий стержень Ф19*1177	2
7	Распределительный диск	1	38	Задняя верхняя крышка короба	1
8	Верхняя поперечина	1	39	Передняя верхняя крышка короба	1
9	Основной кронштейн	1	40	Пластиковый блок	11
10	Регулировочная рукоятка	1	41	Подшипник Ф50.8*Ф25.4*15.9	4
11	Штифт	1	42	Фланец	2
12	Главный вал Ф25*Ф10.5*8	1	43	Заглушка	2
13	L-образная рукоятка	3	44	Желтая рукоятка	1
14	Пластина управления весами	1	45	Алюминиевая крышка рукоятки	2
15	Регулируемая опора	1	47	Амортизатор Ф32*Ф25.4*40	1
16	Алюминиевая крышка Ф50*Ф10.5*8	1	48	Подушка для сидения	1
17	Плоская стальная подкладка	1	49	Подушка для руки	1
18	Трос	1	50	Пластиковая направляющая труба	2
19	Верхняя накладка	1	51	Пружина	1
20	Блок-счетчик равновесия	1	52	Дугообразная рукоятка	1
21	Резиновая заглушка Ф29*Ф19*10	2	53	Большая алюминиевая крышка Ф60*Ф10.5*10	1
24	Ручка для выбора грузов	1	54	Втулка	2
25	Передняя опора	1	55	Пластиковая шайба Ф13*3	4
26	Кнопка Ф8*Ф20*23	19	56	Пластиковая крышка Ф21*5.7	4
27	Резиновый упор для грузов	2	57	Малый амортизатор Ф17*10.5	2
28	Регулируемая ножка	4	58	Втулка Ф16*8	2
29	Ручка Ф22*Ф30*355	2	59	Пластина	2
30	Верхняя боковая крышка	1	60	Задняя верхняя крышка короба - А	1

# Список Деталей

**ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЭТИХ ДЕТАЛЕЙ МОГУТ БЫТЬ СОБРАНЫ ЗАРАНЕЕ**

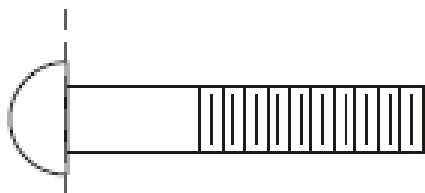
№ детали	Описание	Кол-во	№ детали	Описание	Кол-во
61	Держатель пластины короткого короба	2	90	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	36
62	Задняя опора	1	91	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	6
63	Соединительная кнопка Ф18*12	4	92	Плоская шайба Ф5.5*Ф12*1	4
65	Болт с шестигранной головкой М18*12	4	93	Нейлоновая контргайка М5	2
66	Самонарезающий винт ST4.2*10	4	94	Нейлоновая контргайка М8	4
67	Болт с шестигранной головкой М10*135	2	95	Нейлоновая контргайка М10	12
68	Болт с шестигранной головкой М10*130	2	96	Нейлоновая контргайка М12	7
69	Болт с шестигранной головкой М10*100	2	98	Шестигранный ключ s=3	1
70	Болт с шестигранной головкой М10*80	2	99	Шестигранный ключ s=4	1
71	Болт с шестигранной головкой М10*50	4	100	Шестигранный ключ s=5	1
72	Болт с шестигранной головкой М10*35	2	101	Шестигранный ключ s=6	1
73	Болт с шестигранной головкой М10*30	6	102	Плоская шайба Ф9*Ф22*1.6	2
74	Болт с шестигранной головкой М10*25	2	104	Гаечный ключ	1
75	Винт с плоской головкой М10*30	5	105	Смазка	1
76	Болт с шестигранной головкой М10*20	2	106	Установочное кольцо	1
77	Винт с углублением под торцовый ключ М8*60	1	107	Стопорное кольцо	1
78	Винт с круглой головкой М8*55	1	109	Винт с углублением под торцовый ключ М8*8	4
79	Винт с углублением под торцовый ключ М8*30	1	110	Гайка	2
80	Винт с углублением под торцовый ключ М8*20	2	111	Держатель пластин короба	4
81	Винт с круглой головкой М6*12	2	113	Задняя крышка короба	1
82	Контргайка М6	2	114	Передняя крышка короба	1
83	Винт с углублением под торцовый ключ М5*25	2	115	Заглушка	2
84	Винт с плоской головкой Phillips М5*16	18	116	Болт с шестигранной головкой М8*30	2
85	Винт с углублением под торцовый ключ М4*15	1	117	Пружинная шайба Ф8	2
86	Регулируемая опорная втулка	1	118	Кнопка Ф8.1*7	10
87	Разделитель пластин весов	2	119	Винт с плоской головкой Phillips М5*25	2
89	Плоская шайба Ф13*Ф24*1.5	11	120	Заклепка гайка М8	2

Схема в разобранном виде

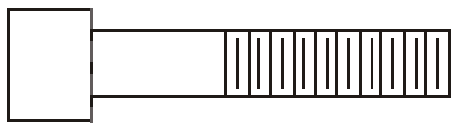




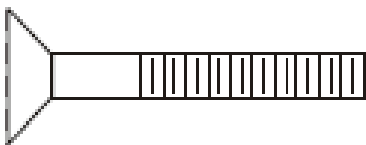
# Руководство по Измерению



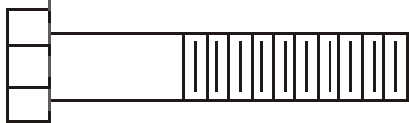
BHCS = Button Head Cap Screw  
(Винт со сферической головкой)



SHCS = Socket Head Cap Screw  
(Винт с цилиндрической головкой)



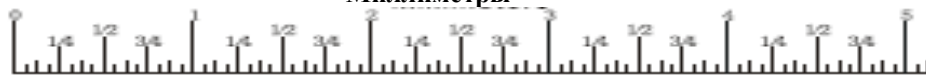
FHCS = Flat Head Cap Screw  
(Винт с плоской головкой)



HNB = Hex Head Bolt  
(Болт с шестигранной головкой)



Миллиметры



Дюймы

# Инструкции по Монтажу

У профессионала монтаж оборудования занимает примерно 2 часа. Если Вы в первый раз занимаетесь монтажом подобного оборудования, то будьте готовы, что это займет у Вас больше времени. Рекомендовано, чтобы монтаж оборудования проводился специалистом. Быстрее, безопаснее и легче собрать тренажер с помощью друга, так как некоторые части большие, тяжелые или неудобные для поднятия в одиночку. Важно, чтобы монтаж оборудования производился на чистой, свободной и не загроможденной поверхности. Это даст Вам возможность двигаться вокруг тренажера, когда Вы будете ставить детали на свои места и сократит возможность травм во время монтажа.



## **Примечание**

При монтаже любой части правильное выравнивание и регулировка имеют решающее значение. Когда закручиваете винты, убедитесь, что оставили пространство для корректировки. Не закручивайте винты до конца, если это не указано в инструкции. Будьте внимательны при монтаже оборудования в той последовательности, которая указана в настоящем руководстве.

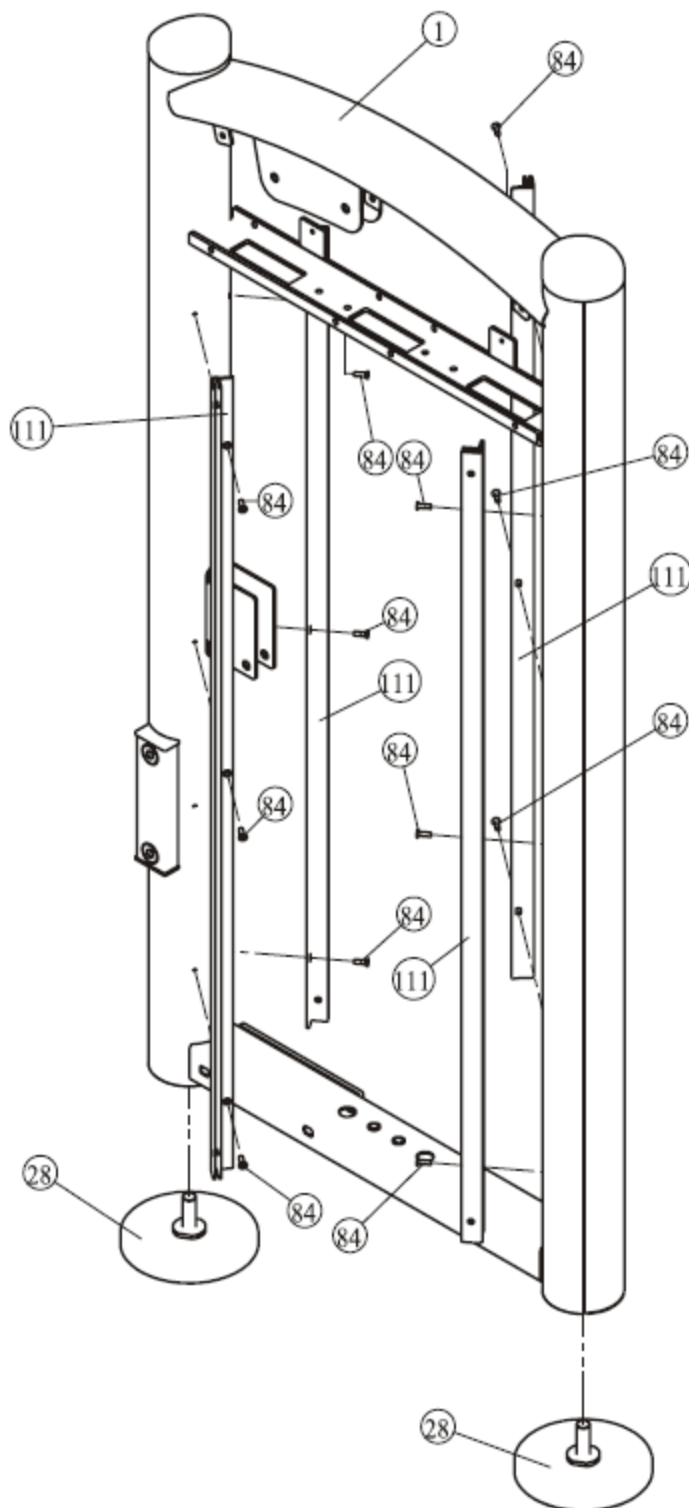
# Монтаж

## ЭТАП 1

1. Соединить две Регулировочные Ножки (#28) с Рамой для грузов (#1).
2. Соединить Держатель пластин короба (#111) с Рамой для грузов (#1), используя: двенадцать Винтов с плоской головкой Phillips M5\*16 (#84)

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Закручивать болты гаечным ключом.

Инструкция для монтажа Длинного Короба!



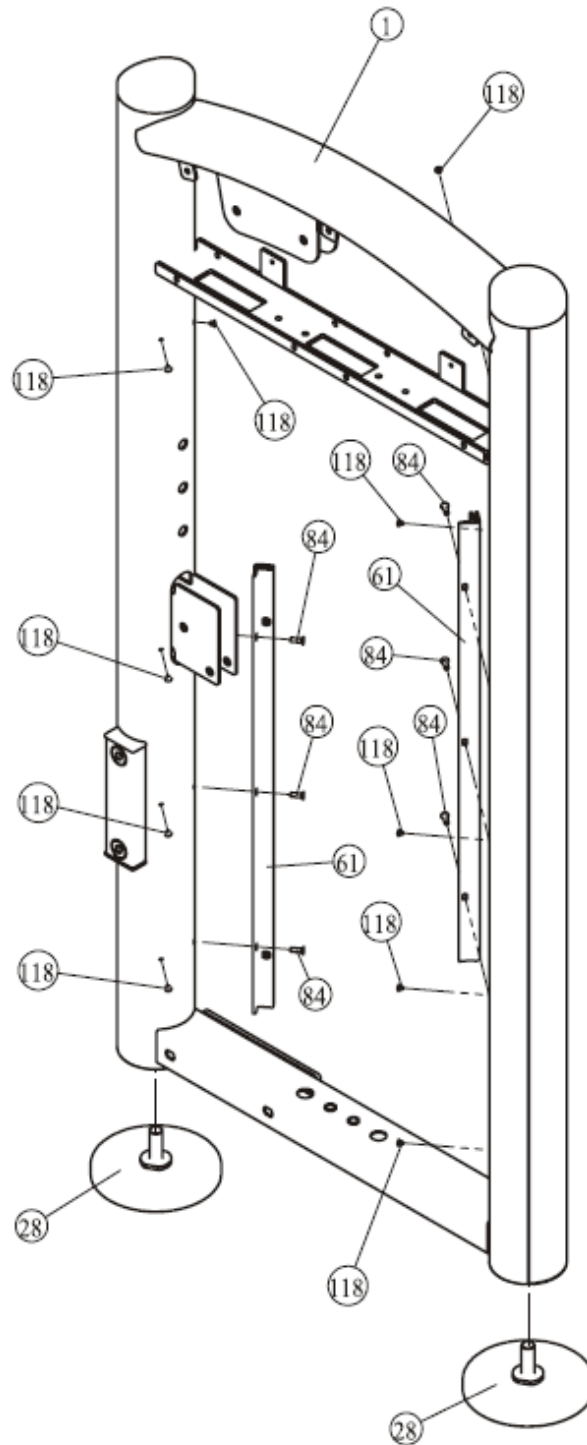
# Монтаж

## ЭТАП 1

1. Соединить две Регулировочные Ножки (#28) с Рамой для грузов (#1).
2. Соединить два Держателя пластин короткого короба (#61) с Рамой для грузов (#1), используя шесть Винтов с плоской головкой Phillips M5\*16 (#84)
3. Соединить десять Кнопок M8.1\*7 (#118) с Рамой для грузов (#1)

**ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты гаечным ключом.**

### Инструкция для монтажа Короткого Короба!

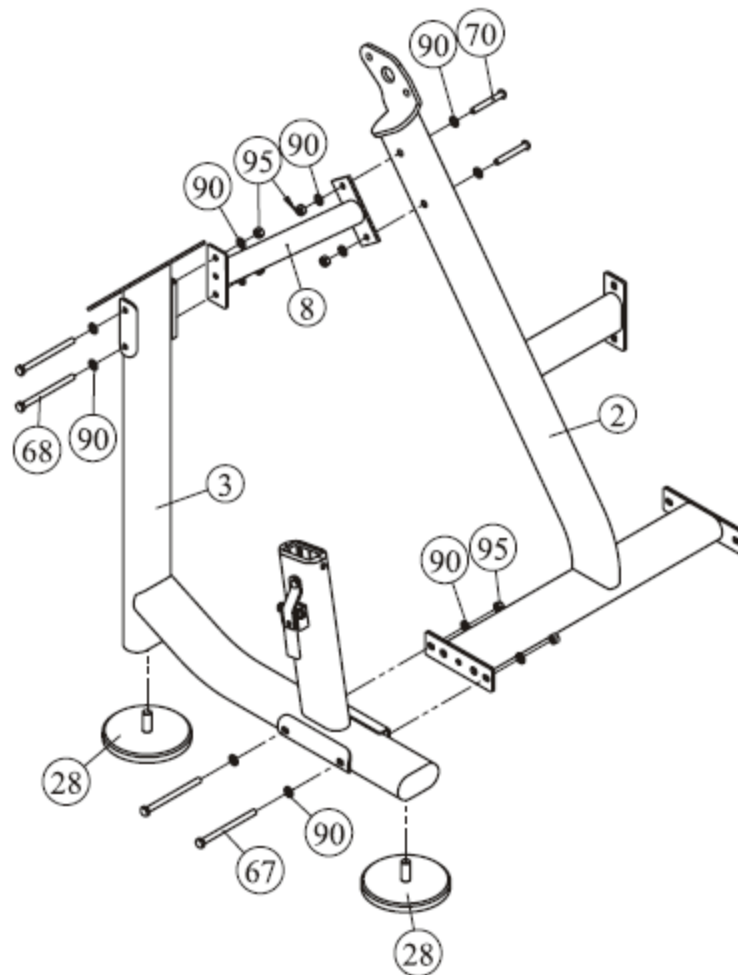


# Монтаж

## ЭТАП 2

1. Соединить две Регулируемые Ножки (#28) с Основной Рамой (#3).
2. Соединить Нижнюю Поперечину (#2) с Основной Рамой (#3), используя:  
два M10\*135 ННВ (#67)    четыре Ф11\*Ф20\*2 Плоские шайбы (#90)  
две M10 Нейлоновые контргайки (#95)
3. Соединить Верхнюю Поперечину (#8) с Основной Рамой (#3), используя:  
два M10\*130 ННВ (#68)    четыре Ф11\*Ф20\*2 Плоские шайбы (#90)  
две M10 Нейлоновые контргайки (#95)
4. Соединить Нижнюю Поперечину (#2) с Верхней Поперечиной (#8), используя:  
два M10\*80 ННВ (#70)    четыре Ф11\*Ф20\*2 Плоские шайбы (#90)  
две M10 Нейлоновые контргайки (#95)

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Закручивать болты и нейлоновые контргайки вручную.

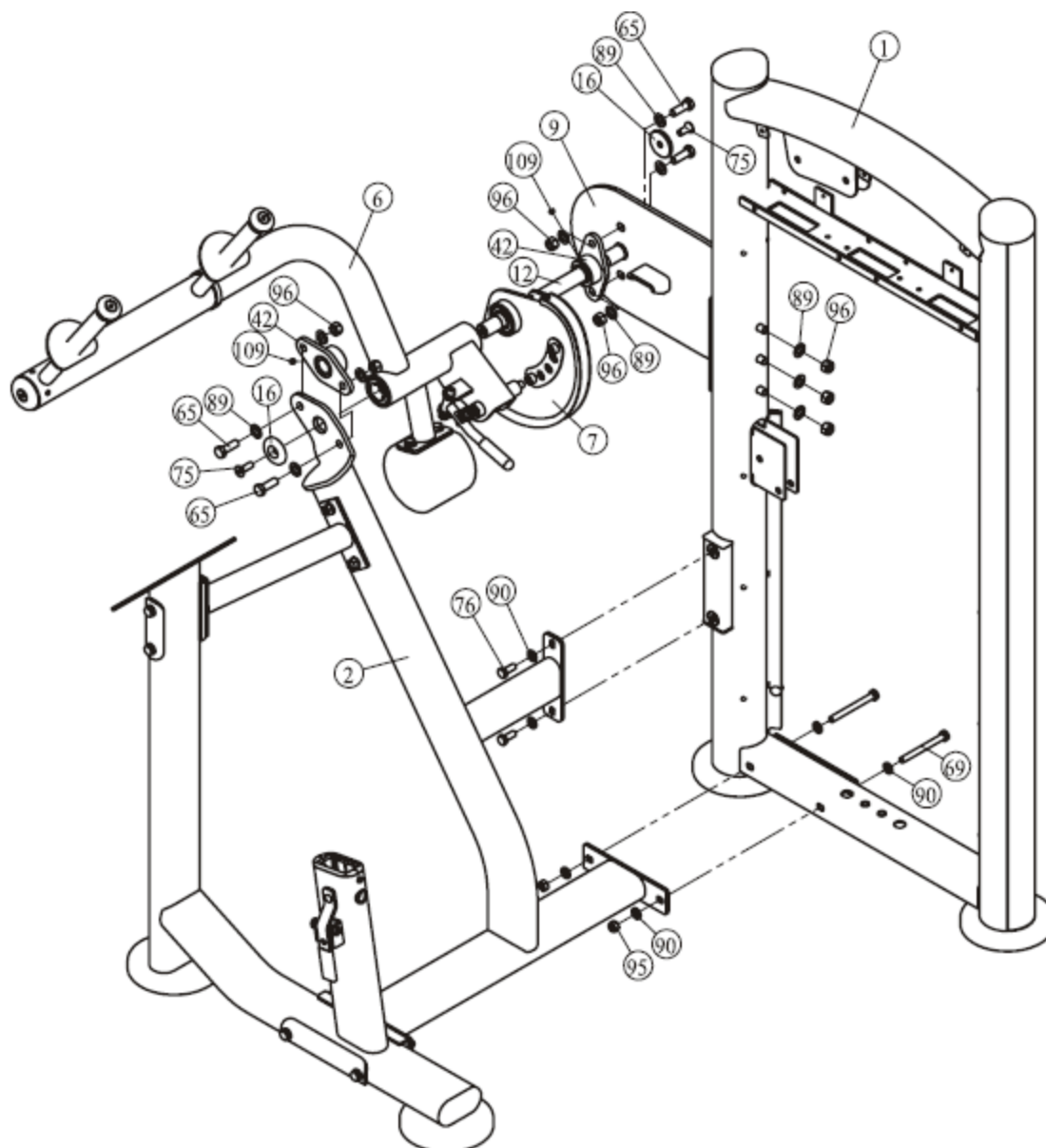


# Монтаж

## ЭТАП 3

1. Соединить Основной Кронштейн (#9) с Рамой для грузов (#1), используя:  
три Ф13\*Ф24\*1.5 Плоские шайбы (#89)                      три М12 Нейлоновые контргайки (#96)
2. Соединить один Фланец (#42) с Нижней Поперечиной (#2), используя:  
два М12\*35 ННВ (#65)    четыре Ф13\*Ф24\*1.5 Плоские шайбы (#89)  
две М12 Нейлоновые контргайки (#96)
3. Соединить другой Фланец (#42) с Основным Кронштейном (#9), используя:  
два М12\*35 ННВ (#65)    четыре Ф13\*Ф24\*1.5 Плоские шайбы (#89)  
две М12 Нейлоновые контргайки (#96)
4. Соединить Рукоятку (#6) и Распределительный диск (#7) с двумя Фланцами (#42), используя:  
два М10\*30 Винта с плоской головкой (#75)              две Ф50\*Ф10.5\*8 Аллюминиевые крышки (#16)  
один Ф25.4\*335.4 Главный вал (#12)                      четыре М8\*8 Винта с углублением под торцовый ключ (#109)
5. Соединить Нижнюю Поперечину (#2) с Рамой для грузов (#1), используя:  
два М10\*100 ННВ (#69)    две М10\*20 ННВ (#76)  
две М10 Нейлоновые контргайки (#95)                      шесть Ф11\*Ф20\*2 Плоских шайб (#90)

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Закручивать болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.



# Монтаж

## ЭТАП 4

### 1. Соединить:

два Ф19\*1177 Направляющих стержня (#37)      два Ф63.5\*Ф19\*25.4 Резиновых упора для грузов (#27)  
два Разделителя пластин весов (#87)      пять Пластин весом 15фунтов (#124)  
три Пластины весом 10 фунтов (#123)      семь Пластины весом 5 фунтов (#122)  
одну Верхнюю накладку (#19)  
с Рамой для грузов (#1), используя:

два М8\*30 ННВ (#116)      две Ф8 Пружинные шайбы (#117)  
две Ф9\*Ф22\*1.6 Плоские шайбы (#102)      две Ф29\*Ф19\*10Резиновые заглушки (#21)

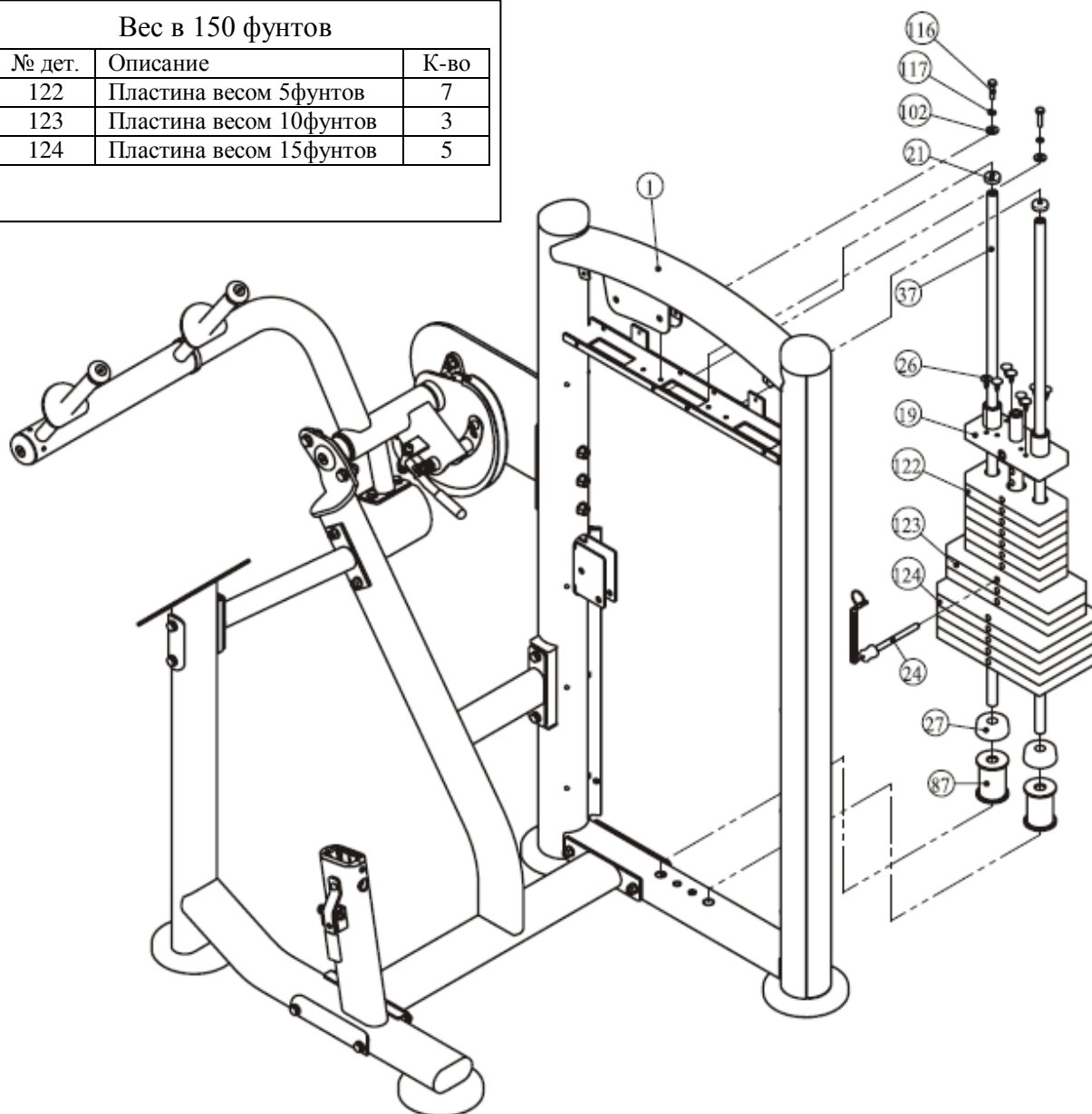
2. Соединить Ручку для выбора грузов (#24) с Верхней Накладкой (#19).

3. Соединить восемь Ф8\*Ф20\*23 Кнопок (#26) с Верхней Накладкой (#19).

**ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.**

### Инструкция для монтажа Весов в 150 фунтов!

Вес в 150 фунтов		
№ дет.	Описание	К-во
122	Пластина весом 5фунтов	7
123	Пластина весом 10фунтов	3
124	Пластина весом 15фунтов	5



# Монтаж

## ЭТАП 4

### 1. Соединить:

два Ф19\*1177 Направляющих стержня (#37)      два Ф63.5\*Ф19\*25.4 Резиновых упора для грузов (#27)  
два Разделителя пластин весов (#87)      пять Пластин весом 15фунтов (#124)  
три Пластины весом 10 фунтов (#123)      семь Пластины весом 5 фунтов (#122)  
одну Верхнюю накладку (#19)  
с Рамой для грузов (#1), используя:

два М8\*30 ННВ (#116)      две Ф8 Пружинные шайбы (#117)  
две Ф9\*Ф22\*1.6 Плоские шайбы (#102)      две Ф29\*Ф19\*10Резиновые заглушки (#21)

2. Соединить Ручку для выбора грузов (#24) с Верхней Накладкой (#19).

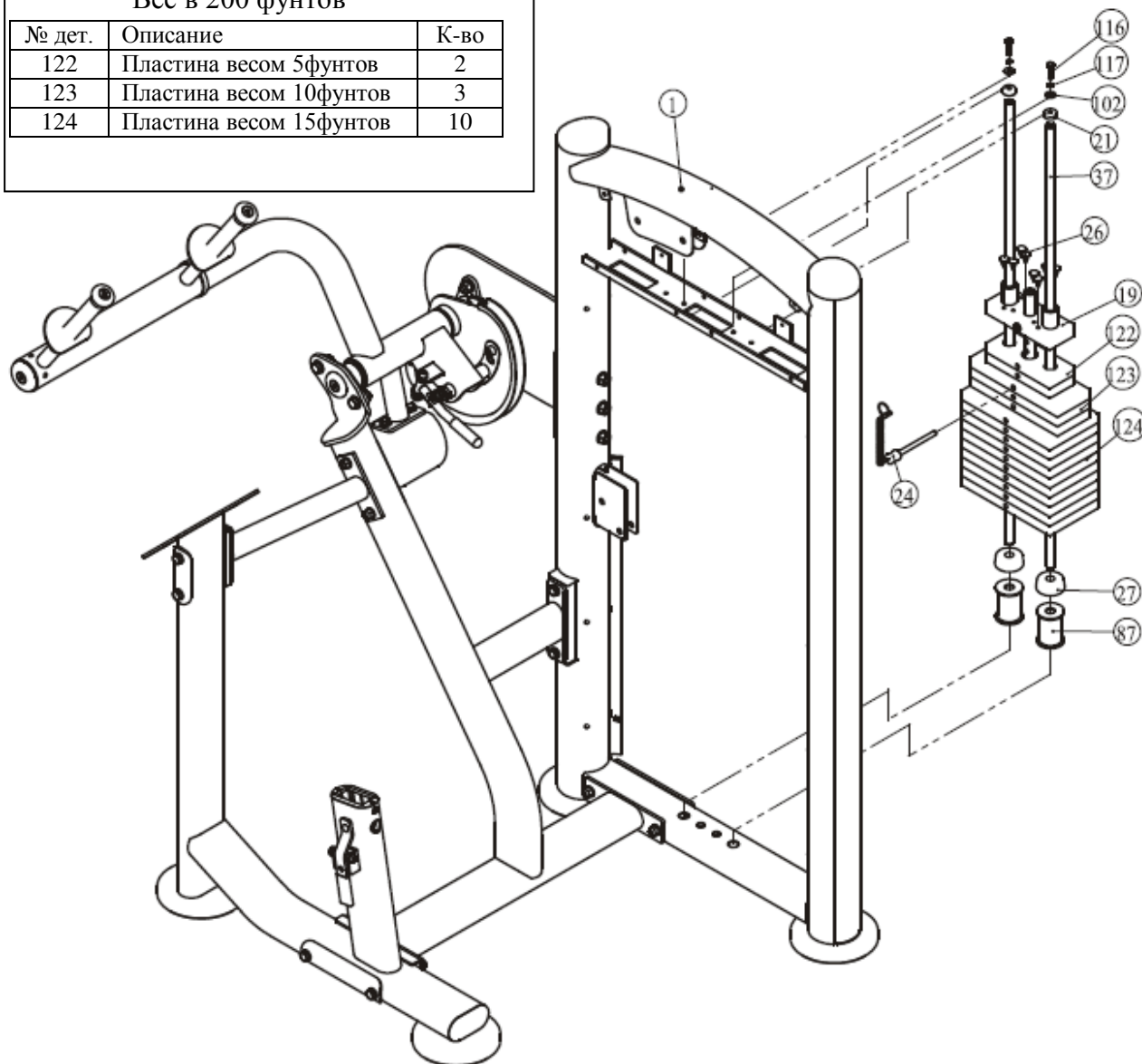
3. Соединить восемь Ф8\*Ф20\*23 Кнопок (#26) с Верхней Накладкой (#19).

**ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.**

**Инструкция для монтажа Весов в 200 фунтов!**

Вес в 200 фунтов

№ дет.	Описание	К-во
122	Пластина весом 5фунтов	2
123	Пластина весом 10фунтов	3
124	Пластина весом 15фунтов	10



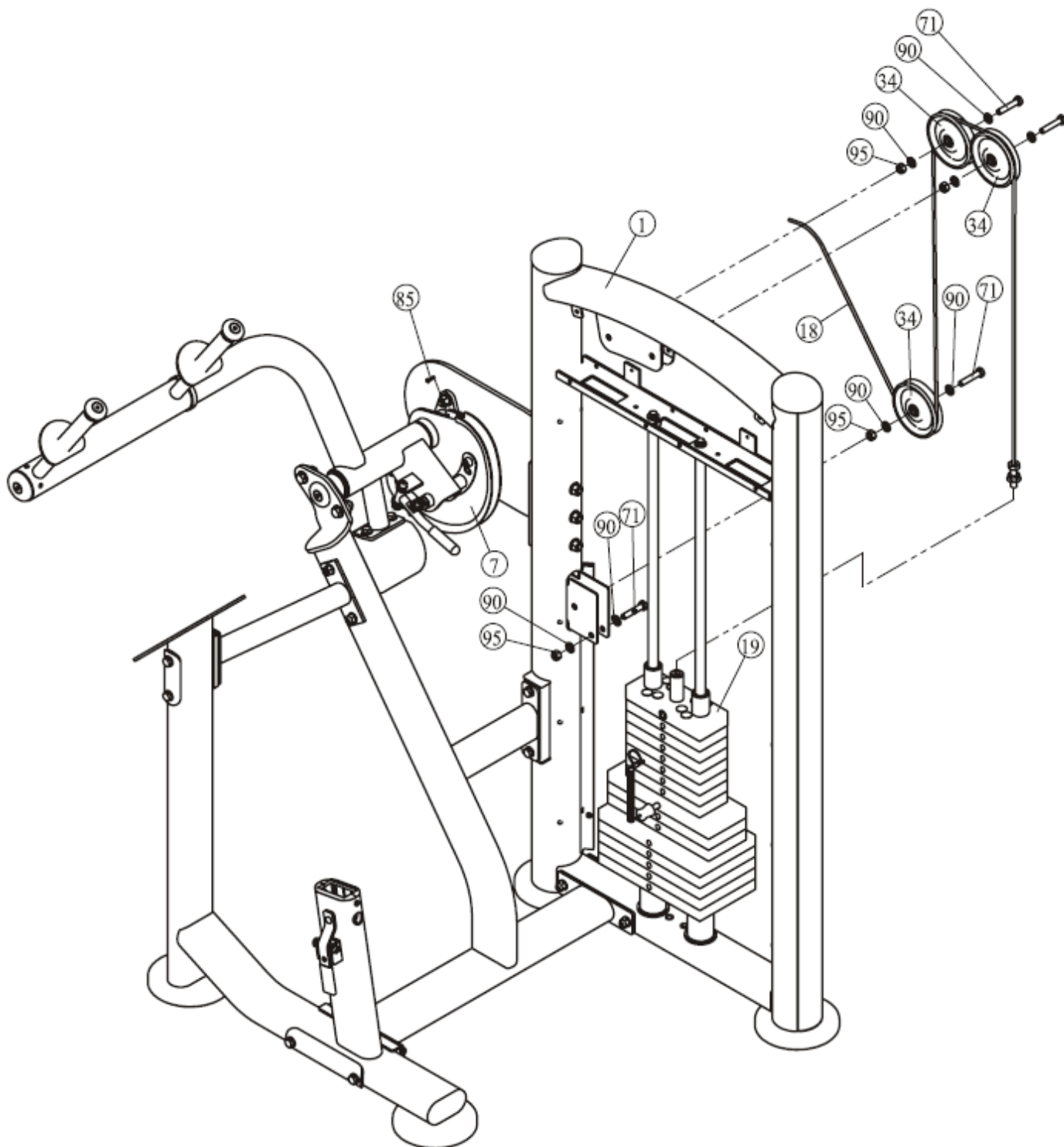


# Монтаж

## ЭТАП 5

1. Соединить Трос (#18) с Верхней Накладкой (#19).
2. Соединить три 4.5" Ролика (#34) с Рамой для грузов (#1), используя:  
четыре M10\*50 ННВ (#71)                                      восемь Ф11\*Ф20\*2 Плоских шайб (#90)  
четыре M10 Нейлоновые контргайки (#95)
3. Соединить Трос (#18) с Распределительным диском (#7), используя:  
один M4\*15 SHCS (#85)

**ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки при гаечным ключом.**







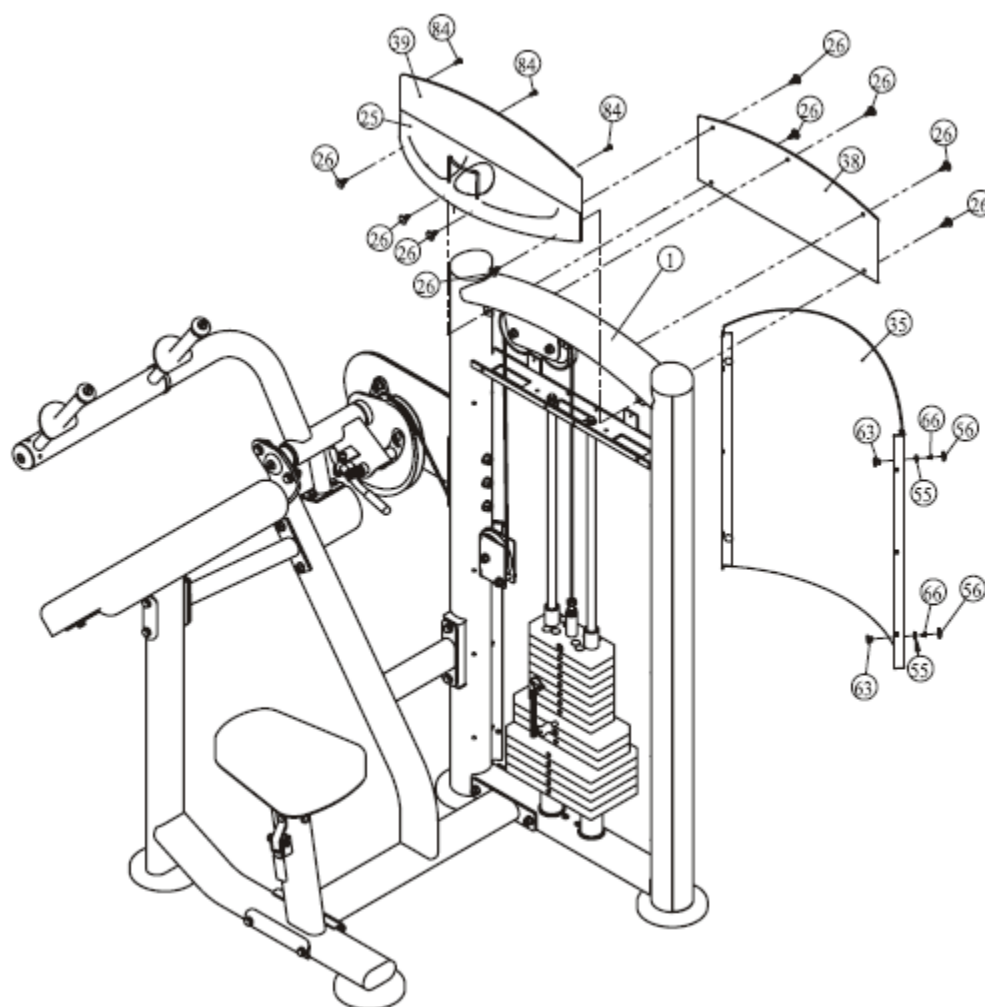
# Монтаж

## ЭТАП 7

1. Соединить одну Крышку Короба (#35) с Рамой для грузов (#1), используя:  
четыре Ф13\*3 Пластиковые шайбы (#55)                      четыре Ф21\*5.7 Пластиковые крышки (#56)  
четыре Ф18\*12 Соединительные кнопки (#63)            четыре ST4.2\*10 Саморезов (#66)
2. Соединить Верхнюю Переднюю крышку Короба и Переднюю Опору (#39, #25) с Рамой для грузов (#1), используя:  
четыре Ф8\*Ф20\*23 Соединительные кнопки (#26)    три М5\*16 Винта с плоской головкой Phillips (#84)
3. Соединить Верхнюю Заднюю крышку Короба (#38) с Рамой для грузов (#1), используя:  
пять Ф8\*Ф20\*23 Кнопок (#26)

**ПРИМЕЧАНИЕ: Закрутить болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.**

### Инструкция для монтажа Короткого Короба!



# Инструкции по выполнению Упражнений

## ARM EXTENSION

Start

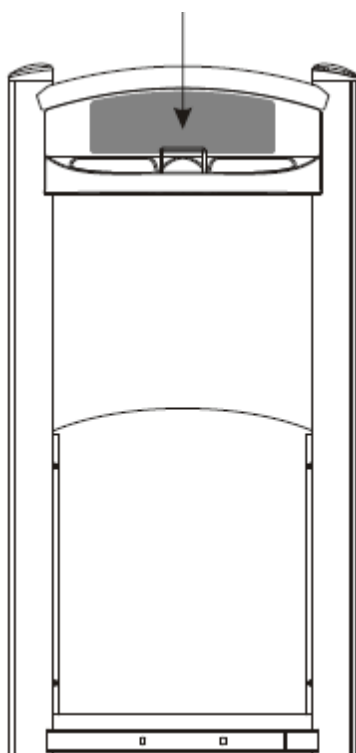
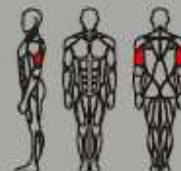


Finish



### Exercise Instructions

1. Select an appropriate weight.
2. Adjust seat pad for desired position.
3. Select desired startup position. Hold handle and slowly press with a control motion.
4. Slowly return to the starting position.



### Инструкции к упражнениям

1. Выберите подходящий вес.
  2. Отрегулируйте положение сидения.
  3. Выберите желаемое исходное положение. Удерживая рукоятки, медленно надавливайте на рукоятку.
  4. Медленно вернитесь в исходное положение.
- (Корректируйте вес при помощи фиксатора)

### Технические характеристики

Класс: S

Максимальный Вес: 91кг/200фунтов

Максимальная нагрузка тренировки: 150кг/330фунтов.

# График Технического Обслуживания

РАСПОРЯДОК	КОММЕРЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	ДОМАШНЕЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	ЗАПИСЬ ПОСЛЕДНЕЙ ДАТЫ						
Проверка; Соединения, фиксаторы, защелки замков, шарнирные соединения, штифты	Ежедневно	Еженедельно							
Чистка; Обивочный материал	Ежедневно	Еженедельно							
Проверка; Провода или ремни и их натяжение	Ежедневно	Еженедельно							
Проверка; Вспомогательные ручки и рукоятки	Еженедельно	3 месяца							
Проверка; Все наклейки	Еженедельно	3 месяца							
Проверка; Все гайки и болты, подкручивать при необходимости	Еженедельно	3 месяца							
Проверка; Противоскользящая поверхность	Еженедельно	3 месяца							
Чистка и смазка; Направляющие стержни смазкой на тефлоновой (PTFE) основе	Еженедельно	3 месяца							
Смазка; Муфты сидения, Turcite® втулки, линейный подшипник	Еженедельно	3 месяца							
Чистка и натирание воском; Все глянцевые поверхности	6 месяцев	Ежегодно							
Переупаковка со смазкой; Линейный подшипник	6 месяцев	Ежегодно							
Перемещение; Провода, ремни и соединительные части	Ежегодно	3 года							

*Ваше оборудование идет с информационными наклейками о коммерческом обслуживании. Для домашнего использования и обслуживания, пожалуйста, следуйте графику домашнего обслуживания указанному выше.*

# Общая информация о Техническом Обслуживании

## Соединения, Фиксаторы, Карабины, Шарнирные соединения, Штифты:

- \* Проверьте все элементы на наличие видимых признаков износа или повреждения.
- \* Проверьте натяжение пружин в карабинах и фиксаторах.
- \* Если пружина торчит или потеряла свою жесткость, немедленно ее замените.

## Обивочный Материал:

- \* Для продления срока службы обивочного материала, а также для соблюдения правил гигиены, все подушки с обивочным материалом следует протирать влажной тряпкой после каждого использования тренажера.
- \* Периодически используйте мягкое мыло или одобренное чистящее средство для обивочного материала для того, чтобы предотвратить потрескивание. Не используйте абразивные чистящие средства или средства, которые не предназначены для обработки виниловых поверхностей.
- \* Незамедлительно меняйте изношенный или порванный обивочный материал.
- \* Держите все острые и режущие предметы подальше от обивки.

## Наклейки:

- \* Проверьте и ознакомьтесь со всеми предупреждающими наклейками или иными информационными наклейками на Вашем тренажере.

## Гайки и Болты:

- \* Проверьте все гайки и болты и подкрутите их при необходимости.
- \* Периодически перекручивайте все крепежные детали для того, чтобы быть уверенным в надежности крепежа оборудования.

## Противоскользящая Поверхность:

- \* Данные поверхности разработаны для обеспечения безопасности Ваших ног и требуют немедленной замены при повреждении и износе.

## Ремни и Провода:

- \* Мы используем ремни высокого качества и провода, соответствующие стандартам США.
- \* Проверяйте ремни и провода на наличие видимых признаков износа, трещин, отслаивания или обесцвечивания.
- \* В то время как тренажер не используется, прощупайте ремень или провод пальцами для того, чтобы обнаружить тонкие и выпуклые участки.
- \* Замените ремни и провода при первых признаках повреждения или износа. Не используйте тренажер до момента замены проводов и ремней.

## Натяжение Ремней и Проводов:

- \* При использовании ремней и проводов проверяйте все болты крепления и удостоверьтесь, что они закреплены надежно.
- \* Проверьте, не висают ли провода и отрегулируйте натяжение проводов, если это необходимо.

## Муфта Сидения, Направляющие Стержни:

- \* Протирайте регулировочные трубы чистой тряпкой перед нанесением смазки.
- \* Смазывайте муфту сидения и направляющие стержни смазкой на основе силикона или тефлона.

## Линейный Подшипник:

- \* Осторожно извлеките подшипник из посадочного места и смажьте внутреннюю часть подшипника пальцем (литол, супер смазка, и т.д). При помощи пальца заложите смазку в подшипник и в желоба. Повторяйте этот процесс до тех пор, пока желоба подшипника не будут заполнены смазкой. Вставьте вал обратно в подшипник и удалите излишки смазки.

**Пожалуйста, сохраните эту информацию**

## Советы по Тренировке с весом

Пользуйтесь данным руководством как помощником при выборе основных упражнений, которые Вы можете выполнять на Вашем тренажере. Для достижения максимальных результатов и во избежание травмирования, проконсультируйтесь с профессиональным тренером и разработайте вместе с ним программу Ваших тренировок.

Всегда консультируйтесь с тренером перед началом любой программы тренировок.

Для того, чтобы успешно выполнять программу тренировки, важно знать основные принципы силовых тренировок. Очевидно, что с приобретением тренажера, Вы хотите начать тренироваться незамедлительно. Однако, сначала определитесь с Вашим набором реальных целей и задач. Обдумыванием плана Ваших тренировок перед началом занятий, Вы внесете значительный вклад в свой дальнейший успех.

Хорошо разомнитесь перед началом тренировки с определенным весом. Растяжка, йога, ходьба, художественная гимнастика или другие упражнения для сердечно-сосудистой системы подготовят ваш организм к тренировке с поднятием тяжестей.

Перед поднятием тяжести, ознакомьтесь с тем, как правильно выполнять это упражнение. Правильное положение тела очень важно. Это поможет Вам избежать травм и быть уверенным в том, что Вы тренируете нужную группу мышц.

Помните о своих личных ограничениях. Если Вы новичок в поднятии тяжестей или начинаете тренировки заново после долгого перерыва, начинайте постепенно и достигайте былой силы в течение долгого промежутка времени.

Обратите внимание на свое дыхание. Выдыхайте, когда прилагаете усилие – это основное правило. Никогда не задерживайте дыхание.



