

R-evolution[®] GYM

Р-ЭВОЛЮЦИЯ ФИТНЕСА

Уважаемый Покупатель!

Благодарим Вас за приобретение тренажера R-evolution GYM!

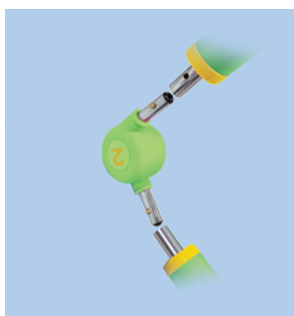
Сегодня Вы сделали важный шаг на пути к здоровому образу жизни. Тренажер разработан и создан для того, чтобы помогать Вам в осуществлении регулярных тренировок в домашних условиях. Хочу отметить, что он является Вашим помощником, основной же движущей силой являются Ваше желание и воля к достижению поставленных целей. Тренируйтесь регулярно. Выполняйте разминку перед тренировками. Не перегружайте себя. Соблюдайте диету, если это не противопоказано Вашему организму. Соблюдайте режим отдыха. Старайтесь избавиться от вредных привычек. Как можно чаще находитесь на свежем воздухе. Все это – Ваш ежедневный вклад в копилку Вашего здоровья.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И РАССОЕДИНЕНИЮ ТРЕНАЖЕРА

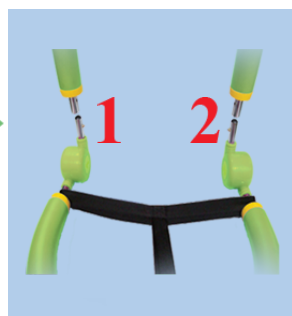
СБОРКА



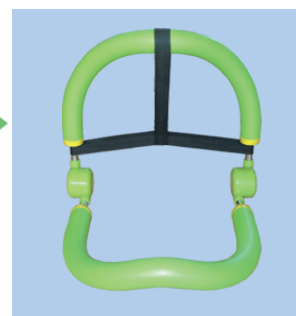
Положите модуль сопротивления логотипом наружу, наклейкой с номером 1 внутрь. Вставьте его в трубу тренажера так, как показано на рисунке выше.



Положите модуль сопротивления логотипом наружу, наклейкой с номером 2 внутрь. Вставьте его в трубу тренажера так, как показано на рисунке выше.



Соедините модули сопротивления со второй трубой тренажера. Защелкните модули в трубе.

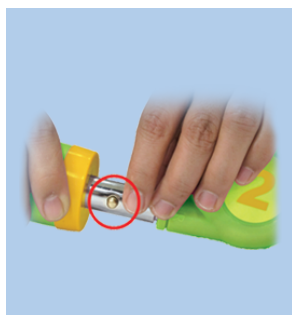


Сборка закончена.

РАССОЕДИНЕНИЕ



Сборка закончена.



Для рассоединения, нажмите на шарик модуля сопротивления, как это показано на рисунке, выньте модуль из трубы.



Аккуратно сложите R-evolution[®] GYM для хранения, как это показано на рисунке выше.

10 СПОСОБОВ ТРЕНИРОВКИ С R-evolution® GYM



Способ 1. Целевая группа: живот, бедра. Фитнес-режим: Sit-UP A. Упражнение: Поместите тренажер под спину так, чтобы телу было комфортно. Отклоните спину назад, одновременно выпрямляя ноги. Описание эффекта: тренировка шести мышц брюшного пресса, сжигая жир, делает ноги стройнее, сопровождается эффектом растяжки.



Способ 6. Целевая группа: мышцы брюшного пресса, спины. Фитнес-режим: Сгибание спины \ наклоны. Упражнение: Сядьте со скрещенными ногами, если вам это удобно, поместив тренажер так, как это показано на рисунке. Выполняйте наклоны вперед. Описание эффекта: тренировка мышц спины и проработка брюшного пресса.



Способ 2. Целевая группа: верхние конечности, грудь, талия, спина, живот. Фитнес-режим: Push-UP. Упражнение: Упритесь руками в пол, поместите тренажер под живот так, чтобы телу было комфортно. Выполняйте отжимания с эффектом помощи. Описание эффекта: тренировка мышц брюшного пресса, спины и рук. Особенно подходит для людей, страдающих ожирением, не имеющих возможности самостоятельно выполнять отжимания.



Способ 7. Целевая группа: мышцы брюшного пресса, бедра. Фитнес-режим: Сгибание ног лежа. Упражнение: Лягте на спину, положив тренажер на живот так, как это показано на рисунке. Согните ноги, зафиксируйте положение, вернитесь в исходное положение. Описание эффекта: тренировка ягодичных мышц, бедер и пресса.



Способ 3. Целевая группа: грудь, руки. Фитнес-режим: Сведение рук перед грудью. Упражнение: Возьмитесь за тренажер двумя руками, как это показано на рисунке. Сведите руки перед грудью. Повторите упражнение. Описание эффекта: укрепление мышц груди и рук.



Способ 8. Целевая группа: голень. Фитнес-режим: Жим ногами. Упражнение: Сядьте на ровную поверхность, расположив тренажер под ступнями так, как это показано на рисунке. Нажмите на тренажер и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение. Описание эффекта: Тренировка и растяжка мышц ног. Упражнение подходит для людей пожилого возраста.



Способ 4. Целевая группа: талия, живот. Фитнес-режим: Пресс - скручивание. Упражнение: Сядьте со скрещенными ногами, поместите дугу тренажера подмышку, как это показано на рисунке. Наклонитесь вперед и удерживайте это положение в течение 2 секунд. Вернитесь в исходное положение. Описание эффекта: сжигание жира на талии и на боках.



Способ 9. Целевая группа: косые мышцы. Фитнес-режим: Пресс \ спина. Упражнение: Расположите тренажер так, как это показано на рисунке, обопритесь рукой об пол. Сгибая руку, выполняйте наклоны, преодолевая сопротивление тренажера. Повторите упражнение с другой стороны тела. Описание эффекта: тренировка мышц пресса и спины.



Способ 5. Целевая группа: бедра, живот. Фитнес-режим: Сведение ног. Упражнение: Сядьте, поместив тренажер между ногами, как это показано на рисунке. Удерживайте тренажер руками. Сводите ноги, преодолевая сопротивление тренажера, затем плавно разводите их. Описание эффекта: тренировка ножных мышц, бедер, мышц брюшного пресса.



Способ 10. Целевая группа: мышцы брюшного пресса. Фитнес-режим: Sit-UP B. Упражнение: Расположите тренажер так, как это показано на рисунке, положите руки за голову. Разгибайте ноги и спину, преодолевая сопротивление тренажера. Описание эффекта: тренировка мышц брюшного пресса.