

IT9303

ТРЕНАЖЕР БИЦЕПС СИДЯ

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



**ВНИМАНИЕ!**  
Перед использованием  
необходимо ознакомиться  
со всеми инструкциями  
и предупреждениями

# ВНИМАНИЕ

Перед использованием тренажера ознакомьтесь со всеми инструкциями и предупреждениями.

## Содержание

Важные инструкции по технике безопасности-----	3
Инструкции-----	4
Перечень элементов-----	5
Изображение в разобранном виде-----	7
Измерения-----	8
Инструкции по сборке-----	9
Сборка-----	10
Инструкции по занятию на тренажере-----	20
График обслуживания-----	21
Информация об общем обслуживании-----	22
Советы по силовой тренировке-----	23

**Необходимо собирать согласно текущему весу и накладке!**

## Важные инструкции по технике безопасности

Перед началом занятий физическими упражнениями необходимо проконсультироваться у врача. При использовании тренажеров и оборудования необходимо соблюдать следующие меры безопасности:

- \* Перед использованием тренажера ознакомьтесь со всеми инструкциями. Они написаны для вашей безопасности и защиты от поломок оборудования.
- \* Не разрешайте детям находиться на тренажере или возле него
- \* Используйте оборудование только по назначению, описанному в руководстве. Не используйте части, не рекомендованные производителем: это может привести к травмам.
- \* Используйте подходящую для тренировки одежду и обувь – никакой широкой одежды.
- \* Будьте осторожны заходя или сходя с тренажера.
- \* Не перенапрягайтесь и не тренируйтесь до изнеможения.
- \* Если Вы почувствовали боль или неприятные ощущения, то следует немедленно прекратить тренировку и обратиться к врачу.
- \* Не используйте сломанный или поврежденный тренажер.
- \* Не бросайте и не вставляйте ничего в работающее оборудование.
- \* Перед каждым использованием проверяйте тренажер и его провода. Убедитесь, что все крепления и провода в рабочем состоянии и хорошо закреплены.
- \* Протертые или поврежденные провода могут быть опасными и привести к травмам. Периодически проверяйте износ проводов.
- \* Держите руки, конечности, одежду и волосы подальше от движущихся частей.
- \* Не поднимайте больше веса, чем вы можете контролировать.
- \* Не используйте тренажер на улице.

### **Техника безопасности при сборке тренажера:**

- \* Строго следуйте всем шагам, описанным в руководстве. Не пропускайте. Если вы пропустили шаг, то потом может оказаться, что вам придется заново разбирать тренажер, это может повредить оборудование.
- \* Сборка и занятия на тренажере должны проходить на твердой ровной поверхности. Не ставьте тренажер близко к стенам или мебели. Тренажер разработан для вашего удовольствия. Следую мерам безопасности и данным инструкциям, Вы приятно и с пользой проведете время.

## Инструкции

Перед началом сборки внимательно прочтите инструкцию. С помощью перечня элементов убедитесь, что все необходимые части на месте. При заказе частей необходимо указывать номер и описание части из данного перечня. Используйте только оригинальные запасные части. Несоблюдение данных правил может привести к травмам и аннулированию гарантии.

Данный тренажер разработан для самого плавного и эффективного движения при занятиях. После сборки тренажера необходимо проверить все его функции. При обнаружении проблем, сначала надо перечитать инструкцию по сборке и убедиться, что все было собрано правильно. Если же исправить проблемы невозможно, то необходимо связаться с авторизованным дилером, при этом необходимо иметь при себе инструкцию и знать серийный номер тренажера. Когда все части проверены, двигайтесь дальше.

## Необходимые инструменты



Трещоточный ключ и гнездо храповика



Разводной ключ



Резиновый молоток



Шестигранный ключ

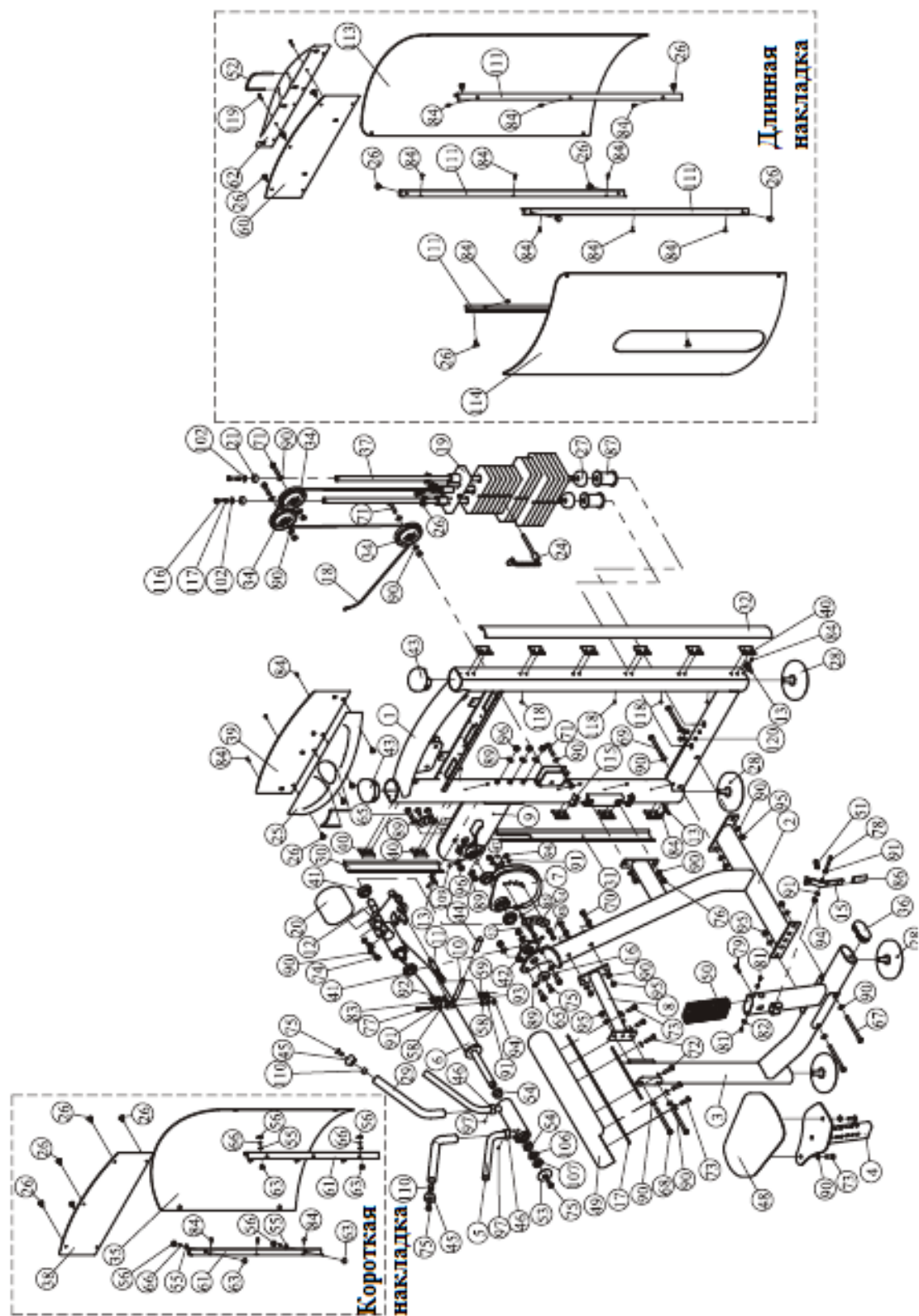
## Перечень элементов

**ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЧАСТЕЙ МОГУТ БЫТЬ УЖЕ УСТАНОВЛЕНЫ**

№ п/п	Описание	Кол-во	№ п/п	Описание	Кол-во
1	Рама грузоблока	1	31	Нижняя боковая крышка	1
2	Нижняя поперечина	1	32	Боковая крышка	1
3	Основная рама	1	34	Ролик 4,5''	3
4	Стойка подушки сиденья	1	35	Накладка	1
5	Опора для руки	1	36	Заглушка RT50*100	1
6	Опора для локтя	1	37	Направляющая штанга Ø19*1177	2
7	Опора штифтового колеса	1	38	Верхняя задняя накладка	1
8	Верхняя поперечина	1	39	Верхняя передняя накладка	1
9	Основной кронштейн	1	40	Пластиковый блок	11
10	Настраиваемая ручка	1	41	Подшипник Ø50,8*Ø25,4*15,9	4
11	Шпилька	1	42	Фланец	2
12	Основной вал Ø25,4*335,4	1	43	Заглушка Ø95,4*61	2
13	Г-образная рама	3	44	Желтый захват	1
14	Переклейка	1	45	Алюминиевая зажимная крышка	2
15	Настраиваемая опора	1	46	Алюминиевое зажимное кольцо	2
16	Алюминиевый колпачок Ø50*Ø10,5*8	2	47	Амортизатор Ø32*Ø25*40	1
17	Нижняя полосовая сталь	1	48	Подушка сиденья	1
18	Провод жима	1	49	Подлокотник	1
19	Верхняя насадка	1	50	Пластиковая трубная направляющая опора	2
20	Блок противовеса	1	51	Пружина	1
21	Резиновая заглушка Ø29*Ø19*10	2	52	Дугообразный кронштейн	1
24	Селекторный контакт W/Coil	1	53	Большая алюминиевая крышка Ø60*Ø10,5*10	1
25	Передняя опора	1	54	Втулка	2
26	Кнопка Ø8*Ø20*23	19	55	Пластиковая шайба Ø13*3	4
27	Резиновый амортизатор веса	2	56	Пластиковая крышка Ø21*5,7	4
28	Настраиваемая подножка	4	57	Малый амортизатор Ø17*10,5	2
29	Захват Ø22*Ø30*335	2	58	Втулка Ø16*8	2
30	Верхняя боковая крышка	1	59	Пластина	2

№ п/п	Описание	Кол-во	№ п/п	Описание	Кол-во
60	Верхняя задняя накладка-А	1	91	Плоская шайба Ø9*Ø16*1,6	6
61	Короткая стопорная пластина накладки	2	92	Плоская шайба Ø5,5*Ø12*1	4
62	Задняя опора	1	93	Нейлоновая контргайка М5	2
63	Соединительная кнопка Ø18*12	4	94	Нейлоновая контргайка М8	4
65	Болт с шестигранной головкой М12*35	4	95	Нейлоновая контргайка М10	12
66	Саморез ST4.2*10	4	96	Нейлоновая контргайка М12	7
67	Болт с шестигранной головкой М10*135	2	97	Установочный винт с внутренним шестигранником 10-32*3,2	4
68	Болт с шестигранной головкой М10*130	2	98	Шестигранный ключ S=3	1
69	Болт с шестигранной головкой М10*100	2	99	Шестигранный ключ S=4	1
70	Болт с шестигранной головкой М10*80	2	100	Шестигранный ключ S=5	1
71	Болт с шестигранной головкой М10*50	4	101	Шестигранный ключ S=6	1
72	Болт с шестигранной головкой М10*35	2	102	Плоская шайба Ø9*Ø22*1,6	2
73	Болт с шестигранной головкой М10*30	6	103	Шестигранный ключ S=3/32"	1
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	Позиционное кольцо	1
77	Винт с головкой под торцевой ключ М10*30	1	107	Стопорное кольцо	1
78	Винт с плоской головкой М8*55	1	109	Установочный винт с внутренним шестигранником М8*8	4
79	Винт с головкой под торцевой ключ М8*30	1	110	Гайка	2
80	Винт с головкой под торцевой ключ М8*20	2	111	Стопорная пластина накладки	4
81	Винт с плоской головкой М6*12	2	113	Задняя накладка	1
82	Шестигранная гайка М6	2	114	Передняя накладка	1
83	Винт с головкой под торцевой ключ М5*25	2	115	Заглушка 48*22,7*R48	2
84	Плоский винт Philips М5*16	18	116	Болт с шестигранной головкой М8*30	2
85	Винт с головкой под торцевой ключ М4*15	1	117	Пружинная шайба	2
86	Наставляемый рукав опоры	1	118	Кнопка Ø8*1,7	10
87	Полость грузоблока	2	119	Плоский винт Philips М5*25	2
89	Плоская шайба Ø13*Ø24*1,5	11	120	Заклепочная гайка М8	2
90	Плоская шайба Ø11*Ø20*2	36			

# Изображение в разобранном виде



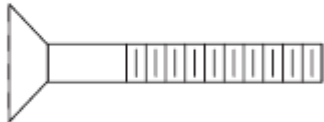
# Измерения



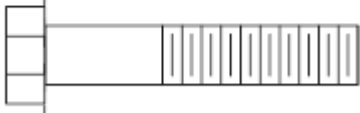
ВСПГ = Винт с полукруглой головкой



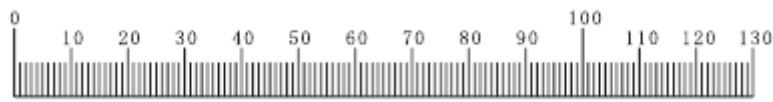
ВСППТК = Винт с головкой под торцевой ключ



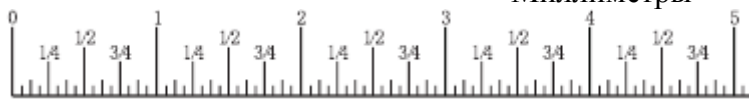
ВПГ = Винт с плоской головкой



БШГ = Болт с шестигранной головкой



Миллиметры



Дюймы



## Инструкции по сборке

Для полной сборки тренажера профессионалу понадобится около 2 часов. Если Вы собираете такое оборудование в первый раз, то будьте готовы потратить больше времени. Мы настоятельно рекомендуем, чтобы сборку тренажера проводил профессионал. Проще, быстрее и безопаснее будет собирать оборудование вдвоем, так как в нем присутствуют большие, тяжелые или сложно переносимые части. Необходимо проводить сборку тренажера в чистом, освещенном и незахламленном помещении, что поможет Вам легко перемещаться в поиске нужного оборудования и снизит риск травмы.



### **Примечание**

Здесь, как и в любом оборудовании, очень важны точное расположение и настройки. При затяжке всех креплений необходимо оставить место настройкам. Не затягивайте до конца крепления и болты, пока в инструкции не будет сказано сделать это. Присоединяйте части по очереди, как указано в руководстве.

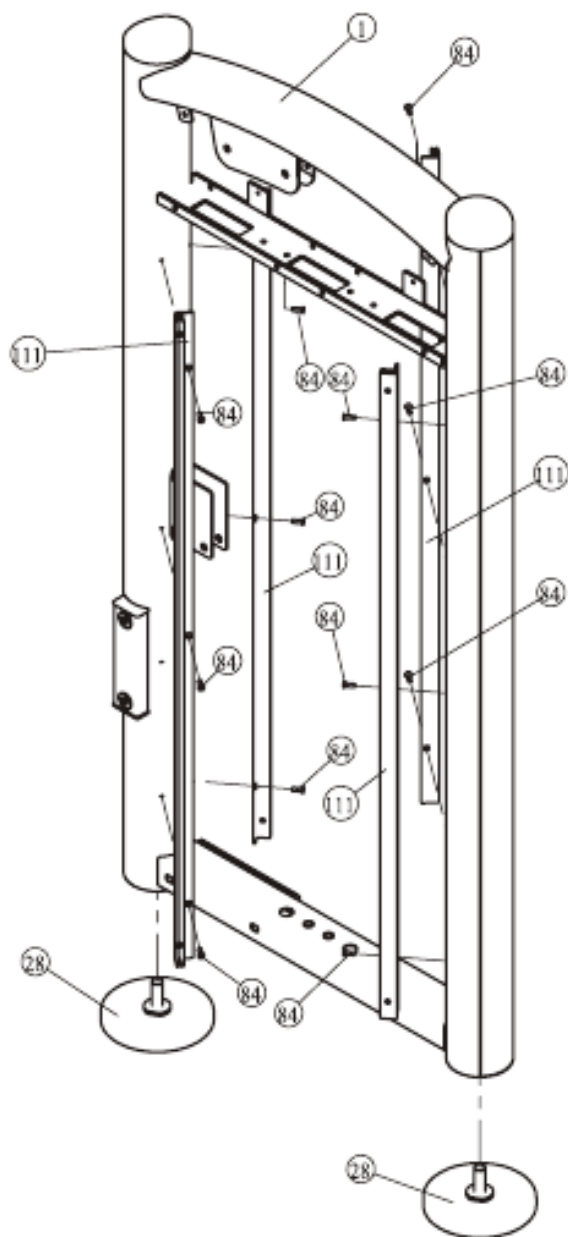
## Сборка

### ШАГ 1

1. Присоедините две настраиваемые подножки (№28) к раме грузоблока (№1).
2. Присоедините четыре стопорных пластины накладки (№11) к раме грузоблока (№1). Используйте:  
двенадцать плоских винтов Philips M5\*16 (№84)

**Примечание: затяните все болты ключом.**

### Инструкция по сборке длинной накладки!



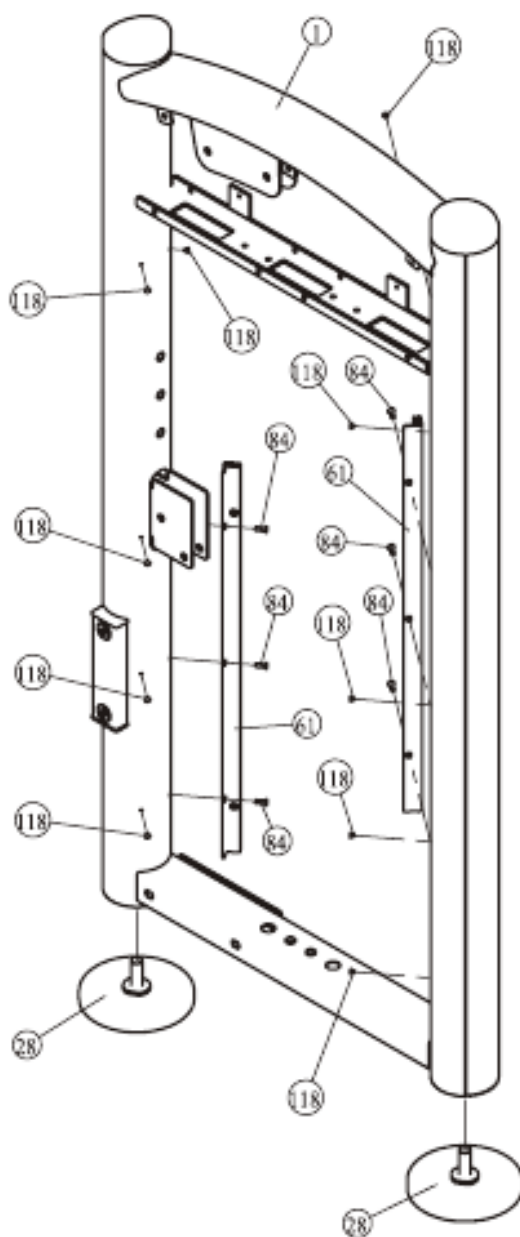
## Сборка

### ШАГ 1

1. Присоедините две настраиваемые подножки (№28) к раме грузоблока (№1).
2. Присоедините две короткие стопные пластины накладки (№61) к раме грузоблока (№1). Используйте:  
шесть плоских винтов Philips M5\*16 (№84)
3. Присоедините десять кнопок Ø8,1\*7 (№118) к раме грузоблока (№1).

**Примечание: затяните все болты ключом.**

### Инструкция по сборке короткой накладки!

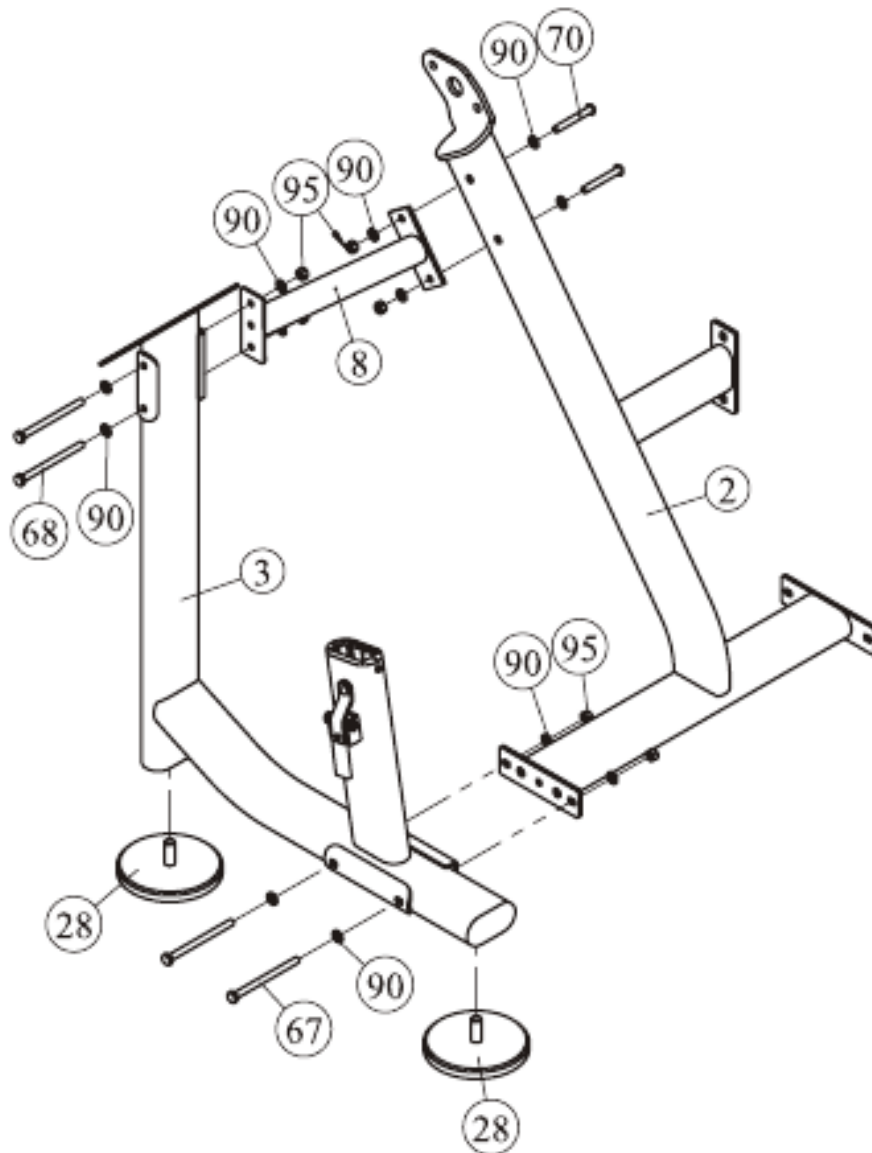


# Сборка

## ШАГ 2

1. Присоедините две настраиваемые подножки (№28) к основной раме (№3).
2. Присоедините нижнюю поперечину (№2) к основной раме (№3). Используйте:  
два БСШГ М10\*135 (№67) четыре плоских шайбы Ø11\*Ø20\*2 (№90)  
две нейлоновых контргайки М10 (№95)
3. Присоедините верхнюю поперечину (№8) к основной раме (№3). Используйте:  
два БСШГ М10\*130 (№68) четыре плоских шайбы Ø11\*Ø20\*2 (№90)  
две нейлоновых контргайки М10 (№95)
4. Присоедините нижнюю поперечину (№2) к верхней поперечине (№8).  
Используйте:  
два БСШГ М10\*80 (№70) четыре плоских шайбы Ø11\*Ø20\*2 (№90)  
две нейлоновых контргайки М10 (№95)

**Примечание:** болты и нейлоновые контргайки затяните вручную.

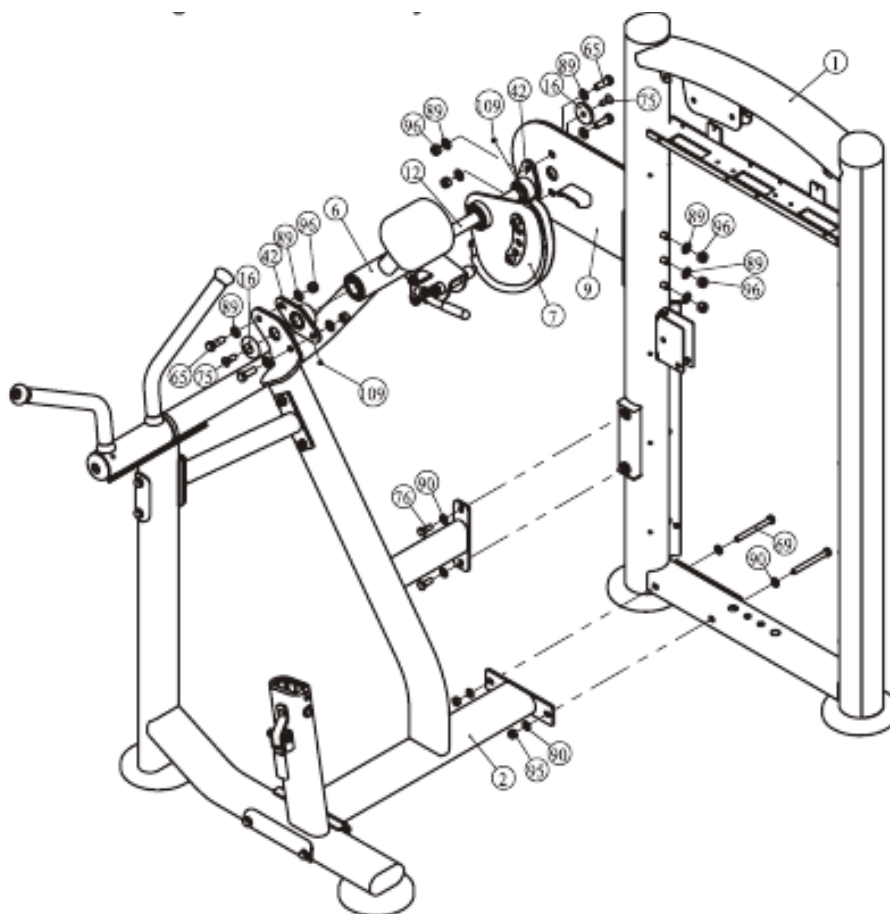


## Сборка

### ШАГ 3

1. Присоедините основной кронштейн (№9) к раме грузоблока (№1). Используйте:  
три плоских шайбы  $\text{Ø}13*\text{Ø}24*1,5$  (№89) три нейлоновых контргайки M12 (№96)
2. Присоедините один фланец (№42) к нижней поперечине (№2). Используйте:  
два БСШГ M12\*35 (№65) четыре плоских шайбы  $\text{Ø}13*\text{Ø}24*1,5$  (№89)  
две нейлоновых контргайки M12 (№96)
3. Присоедините второй фланец (№42) к основному кронштейну (№9).  
Используйте:  
два БСШГ M12\*35 (№65) четыре плоских шайбы  $\text{Ø}13*\text{Ø}24*1,5$  (№89)  
две нейлоновых контргайки M12 (№96)
4. Присоедините опору для локтя (№6) и опору штифтового колеса (№7) к двум фланцам (№42). Используйте:  
два ВПГ M10\*30 (№75) два алюминиевых колпачка  $\text{Ø}50*10,5*8$  (№16)  
один основной вал  $\text{Ø}25,4*335,4$  (№12) четыре установоч. винта с внутр. шестигран. M8\*8 (№109)
5. Присоедините нижнюю поперечину (№2) к раме грузоблока (№1).  
Используйте:  
два БСШГ M10\*100 (№69) два БСШГ M10\*20 (№76)  
две нейлоновых контргайки M10 (№95) шесть плоских шайб  $\text{Ø}11*\text{Ø}20*2$  (№90)

**Примечание: болты и нейлоновые контргайки затяните ключом.**



## Сборка

### ШАГ 4

#### 1. Присоедините

2 направляющих штанги Ø19\*1177 (№37)

2 полости грузоблока (№87)

3 диска штанги 10фунтов (4,5 кг) (№123)

1 верхнюю насадку (№19)

к раме грузоблока (№1). Используйте:

два БСПГ М8\*30 (№116)

две плоских шайбы Ø9\*22\*1,6 (№102)

2 резиновых амортизатора веса Ø63,5\*Ø19\*25,4 (№27)

5 дисков штанги 15фунтов (7 кг) (№124)

7 дисков штанги 5фунтов (2,3 кг) (№122)

две пружинных шайбы Ø8 (№117)

две резиновых заглушки Ø29\*Ø19\*10 (№21)

2. Присоедините селекторный контакт W/Coil (№24) к верхней насадке (№19).

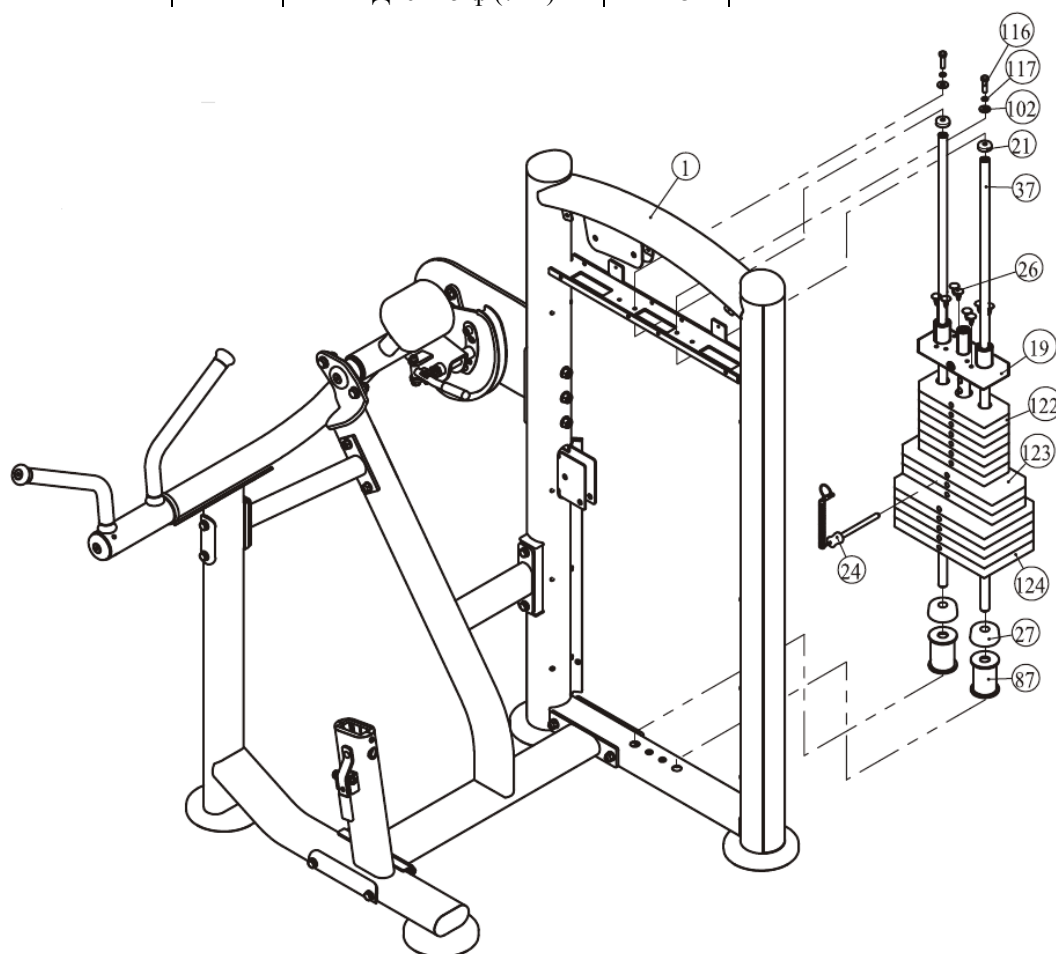
3. Присоедините восемь кнопок Ø8\*Ø20\*23 (№26) к верхней насадке (№19).

**Примечание: болты и нейлоновые контргайки затяните ключом.**

**Данная инструкция для веса в 150 фунтов (68кг)!**

Вес 150 фунтов (68кг)

№	Описание	Кол-во
122	Диск 5 ф (2,3 кг)	7
123	Диск 10 ф (4,5кг)	3
124	Диск 15 ф (7 кг)	5



## Сборка

### ШАГ 4

#### 4. Присоедините

2 направляющих штанги Ø19\*1177 (№37)

2 полости грузоблока (№87)

3 диска штанги 10фунтов (4,5 кг) (№123)

1 верхнюю насадку (№19)

к раме грузоблока (№1). Используйте:

два БСПГ М8\*30 (№116)

две плоских шайбы Ø9\*22\*1,6 (№102)

2 резиновых амортизатора веса Ø63,5\*Ø19\*25,4 (№27)

10 дисков штанги 15фунтов (7 кг) (№124)

2 диска штанги 5фунтов (2,3 кг) (№122)

две пружинных шайбы Ø8 (№117)

две резиновых заглушки Ø29\*Ø19\*10 (№21)

5. Присоедините селекторный контакт W/Coil (№24) к верхней насадке (№19).

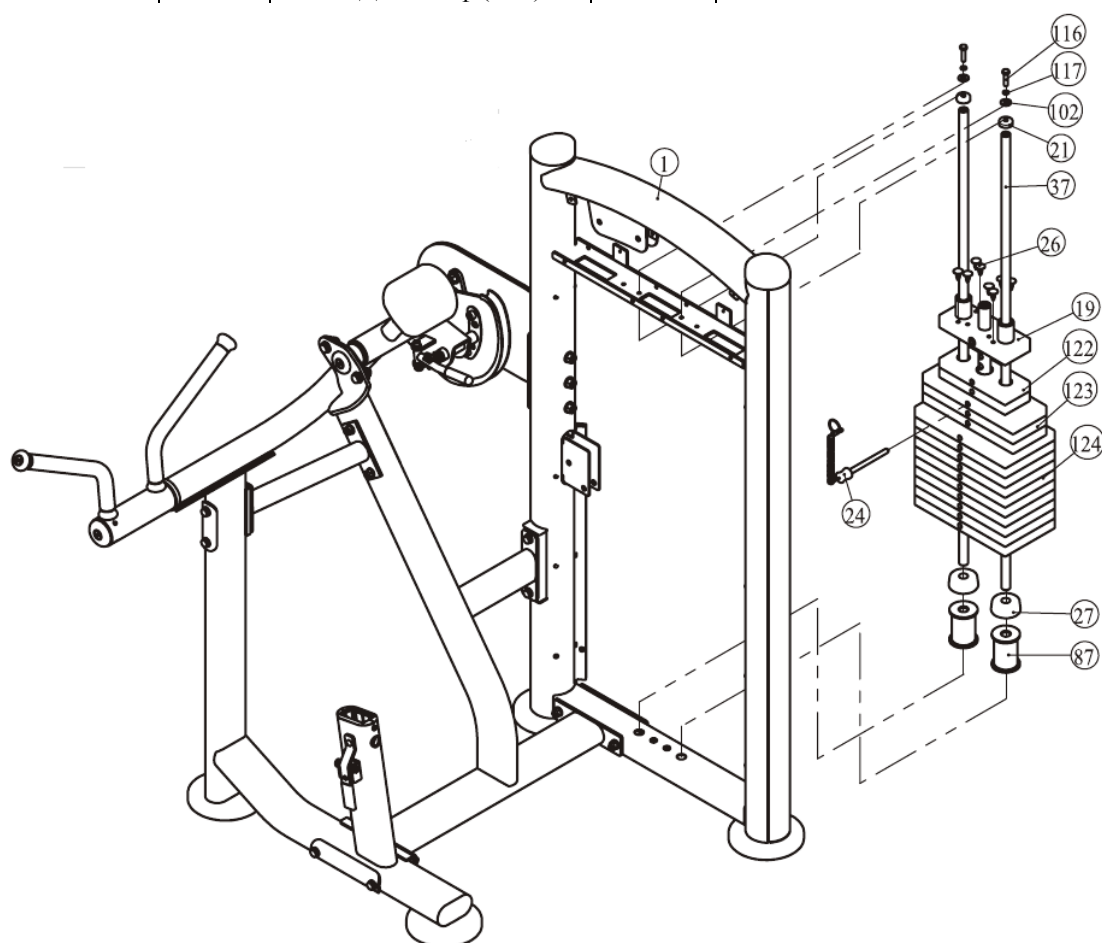
6. Присоедините восемь кнопок Ø8\*Ø20\*23 (№26) к верхней насадке (№19).

**Примечание: болты и нейлоновые контргайки затяните ключом.**

**Данная инструкция для веса в 200 фунтов (91кг)!**

Вес 200 фунтов (91кг)

№	Описание	Кол-во
122	Диск 5 ф (2,3 кг)	2
123	Диск 10 ф (4,5кг)	3
124	Диск 15 ф (7 кг)	10

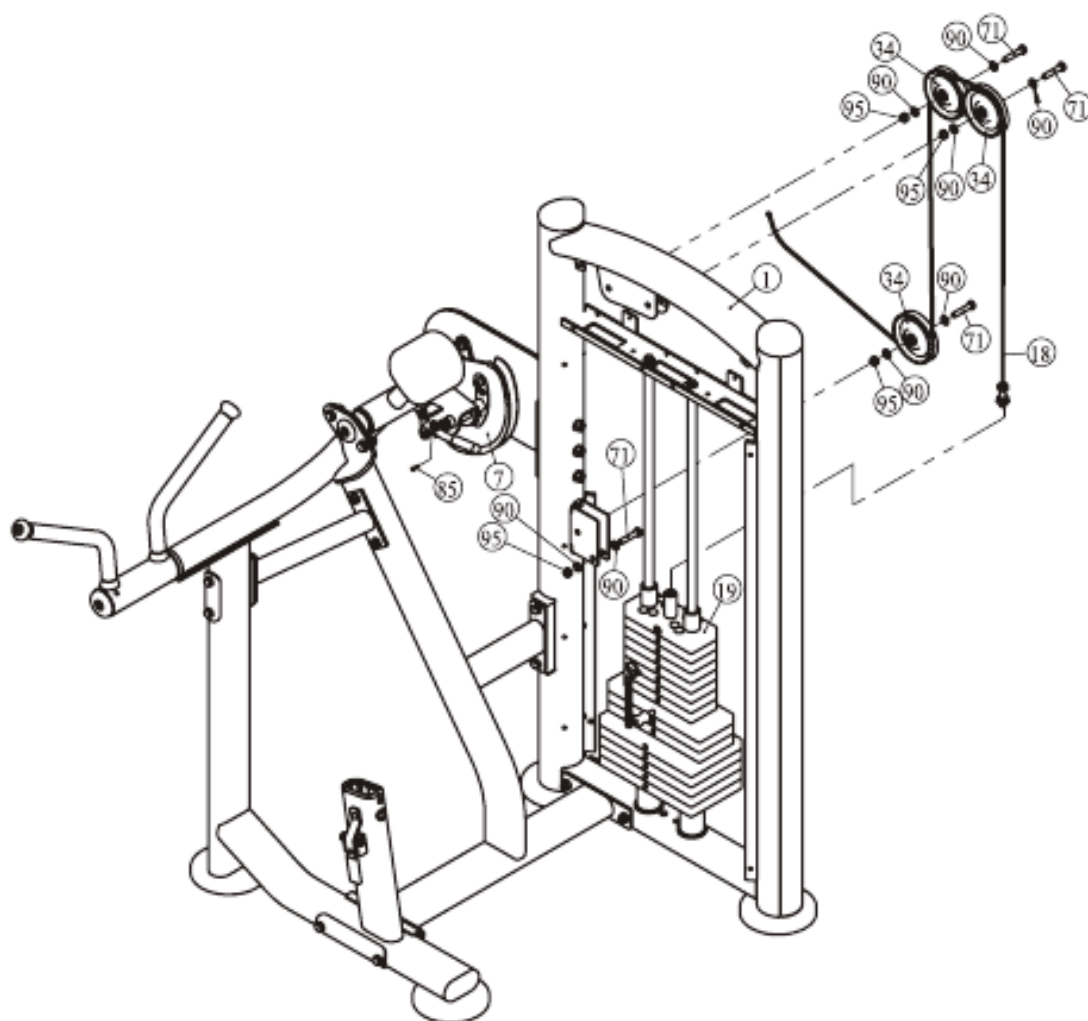


## Сборка

### ШАГ 5

1. Присоедините провод жима (№18) к верхней насадке (№19).
2. Присоедините три ролика 4,5" (№34) к раме грузоблока (№1). Используйте:  
четыре БСШГ М10\*50 (№71)                      восемь плоских шайб Ø11\*Ø20\*2(№90)  
четыре нейлоновых контргайки М10 (№95)
3. Присоедините провод жима (№18) к опоре штифтового колеса (№7).  
Используйте:  
один ВСПТК М4\*15 (№85)

**Примечание:** болты и нейлоновые контргайки затяните ключом.





## Сборка

### ШАГ 6

1. Присоедините стойку подушки сиденья (№4) к основной раме (№3).

Используйте:

один ВСГПТК М8\*30 (№79)

2. Присоедините подушку сиденья (№48) к стойке подушки сиденья (№4)

Используйте:

два БСШГ М10\*30 (№73)

две плоских шайбы Ø11\*Ø20\*2(№90)

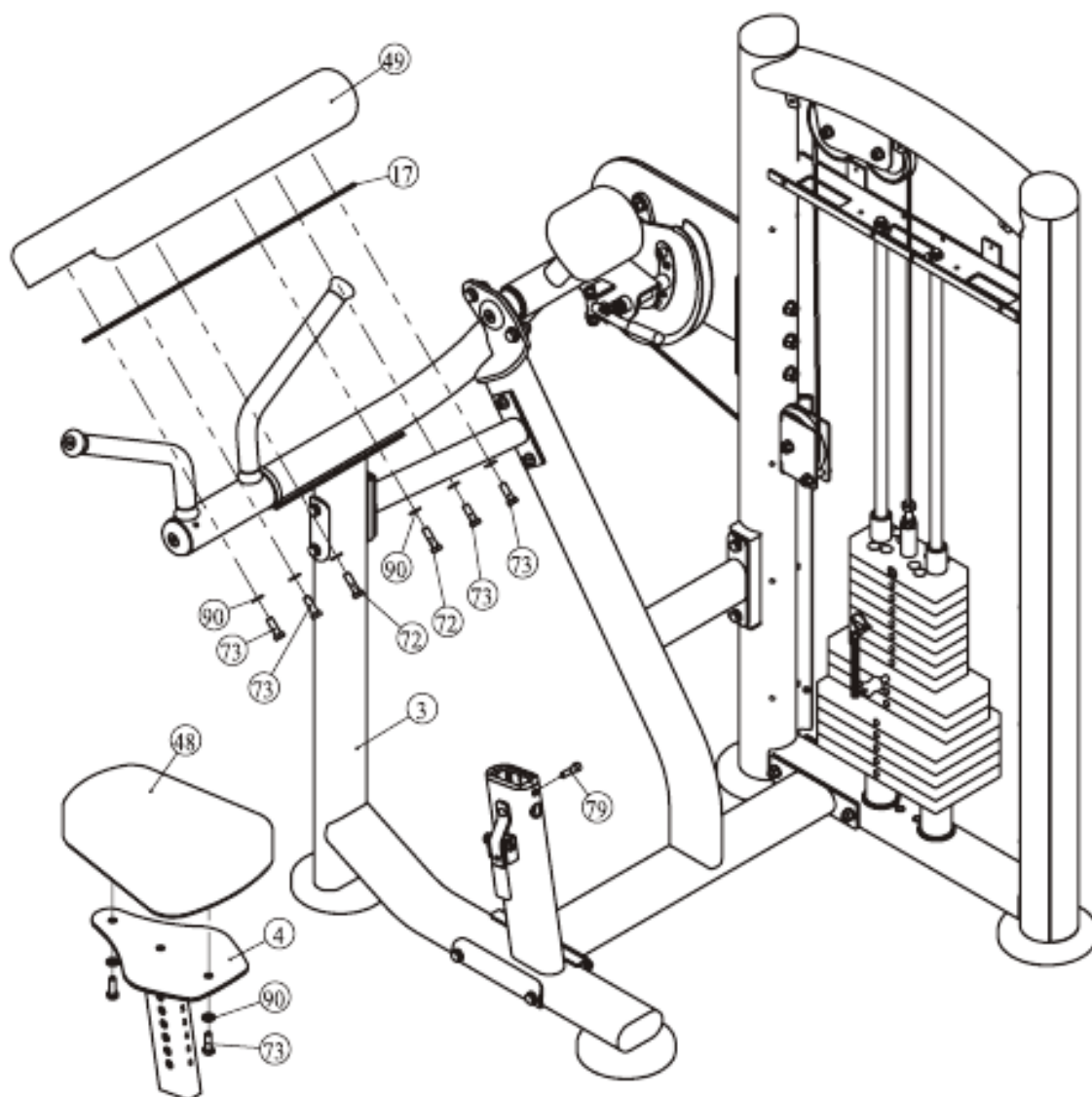
3. Присоедините подлокотник (№49) и нижнюю полосовую сталь (№17) к основной раме (№3). Используйте:

четыре БСШГ М10\*30 (№73)

два БСШГ М10\*35 (№72)

четыре плоских шайбы Ø11\*Ø20\*2(№90)

**Примечание: болты и нейлоновые контргайки затяните ключом.**





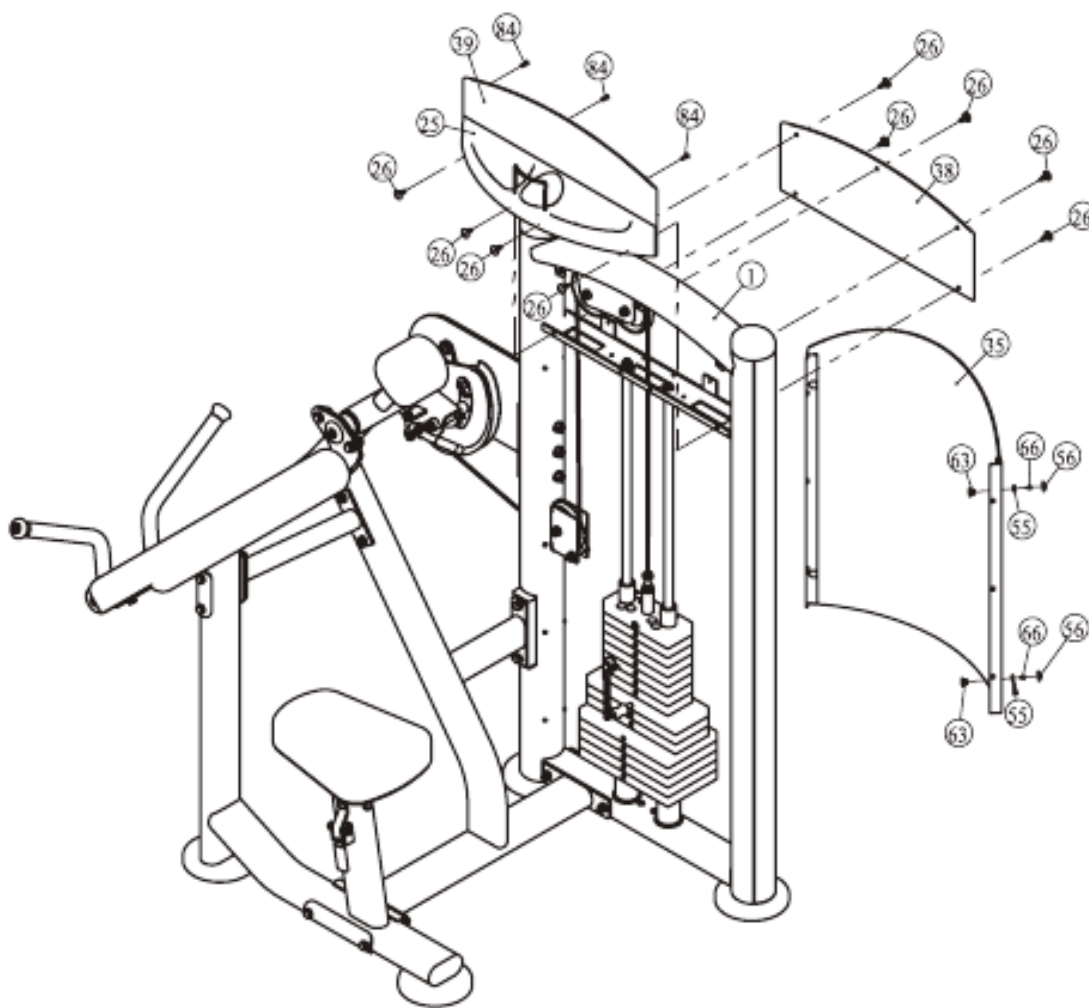
## Сборка

### ШАГ 7

1. Присоедините одну накладку (№35) к раме грузоблока (№1). Используйте:  
четыре пластиковых шайбы Ø13\*3 (№55)                      четыре пластиковых крышки Ø21\*5,7 (№56)  
четыре соединительных кнопки Ø18\*12 (№63)            четыре самореза ST4,2\*10 (№66)
4. Присоедините верхнюю переднюю накладку (№39) и опору (№25) к раме грузоблока (№1). Используйте:  
четыре кнопки Ø8\*Ø20\*23 (№26)                              три плоских винта Philips M5\*16 (№84)
5. Присоедините верхнюю заднюю накладку (№38) к раме грузоблока (№1).  
Используйте:  
пять кнопок Ø8\*Ø20\*23 (№26)

**Примечание: болты и нейлоновую контргайку затяните ключом.**

Данная инструкция для короткой накладки!



## Занятия на тренажере

### СТИБАНИЕ РУК

Начало

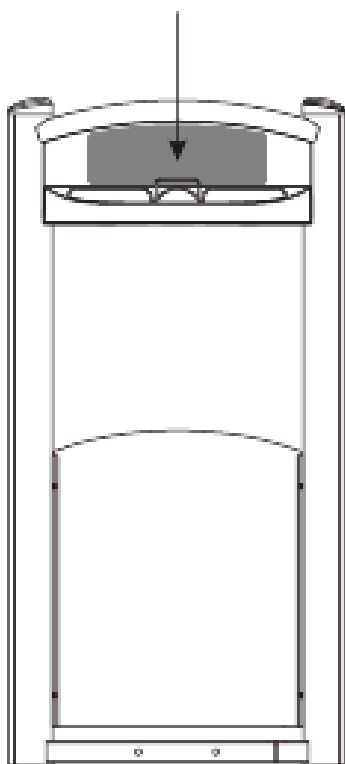
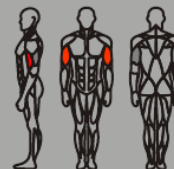


Конец



Занятия на тренажере

1. Выберите подходящий вес.
2. Настройте заднюю подушку в удобное положение.
3. Выберите позицию для старта. Возьмитесь за ручки и поднимайте их, контролируя движения.
4. Медленно вернитесь в прямое положение.



Занятия на тренажере

1. Выберите подходящий вес.
2. Настройте заднюю подушку в удобное положение.
3. Выберите позицию для старта. Возьмитесь за ручки и поднимайте их, контролируя движения.
4. Медленно вернитесь в прямое положение.  
(настраивайте вес согласно шпильке выбора)

#### Характеристики:

Класс: S

Максимальный вес: 91кг/200 фунтов

Максимальная нагрузка пользователя: 150кг/330 фунтов

## График обслуживания

ЕЖЕДНЕВНОЕ	КОММЕРЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	ОБСЛУЖИВАНИЕ НА ДОМУ	ДАТЫ						
Осмотреть: Соединения, вытяжные стрелки, пружинные замки, шарниры, шпильки грузо- блоков	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Очистить: Обивку	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Осмотреть: Провода или ремни и их натяжение	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Осмотреть: Вспомогательные штанги и поручни	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	КАЖДЫХ 3 МЕСЯЦА							
Осмотреть: Все ярлыки	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	КАЖДЫХ 3 МЕСЯЦА							
Осмотреть: Все гайки и болты, при необходимости затянуть	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	КАЖДЫХ 3 МЕСЯЦА							
Проверить: Противоскользящие поверхности	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	КАЖДЫХ 3 МЕСЯЦА							
Очистить и смазать: Направляющие штанги смазкой (Superlube) на основе тефлона (PTFE)	ЕЖЕМЕСЯЧНО	КАЖДЫХ 3 МЕСЯЦА							
Смазать: Рукава опоры, турситовые втулки и направляющие качения	ЕЖЕМЕСЯЧНО	КАЖДЫХ 3 МЕСЯЦА							
Очистить и натереть воском: Все глянецевые поверхности	КАЖДЫЕ 6 МЕСЯЦЕВ	ЕЖЕГОДНО							
Перепаковать со смазкой: Направляющие качения	КАЖДЫХ 6 МЕСЯЦЕВ	ЕЖЕГОДНО							
Заменить: Провода, ремни и соединительные части	ЕЖЕГОДНО	КАЖДЫХ 3 МЕСЯЦА							

*Ваше оборудование поставляется с ярлыком коммерческого обслуживания. Для личного или домашнего обслуживания используйте график, указанный выше*

## Информация об общем обслуживании

### **Соединения, вытяжные стретжи, пружинные замки, шарниры, шпильки грузоблоков:**

- \* Проверьте все части на следы износа или повреждения
- \* Проверьте напряжение и настройки всех пружин карабинов и вытяжных стержней
- \* Если пружина застряла или растянулась, ее необходимо немедленно заменить

### **Обивка:**

- \* Для поддержания срока службы и увлажнения обивки, после каждой тренировки необходимо протирать все подушки влажной салфеткой.
- \* Периодически необходимо использовать мягкий мыльный или специальный виниловый очиститель для предотвращения растрескивания или ссыхания обивки. Не используйте абразивные очистители или не предназначенные для виниловых покрытий.
- \* Немедленно замените повранную или изношенную обивку.
- \* Не держите острые или колющие объекты около обивки.

### **Ярлыки:**

- \* Осмотрите и запомните все предупреждения и иную информацию с ярлыков.

### **Гайки и болты:**

- \* Проверьте все гайки и болты, при необходимости затяните.
- \* Периодически затягивайте все крепления, чтобы убедиться, что везде присутствует необходимое натяжение.

### **Противоскользящие поверхности:**

- \* Эти поверхности разработаны для обеспечения устойчивости. При износе, или если они станут скользкими, их необходимо заменять.

### **Провода и ремни:**

- \* Мы используем только высококачественные ремни и провода.
- \* Осмотрите все провода и ремни на перетираные, трещины, отслаивание или обесцвечивание.
- \* В неработающем тренажере протяните палец по ремню или проводу для того, чтобы проверить утолщения или истончение поверхности.
- \* Немедленно замените все изношенные или поврежденные ремни и провода. До их замены не используйте тренажер.

### **Натяжение ремней и проводов:**

- \* Согласно инструкции необходимо убедиться, что все провода и ремни надежно закреплены.
- \* Проверьте провисание проводов, при необходимости отрегулируйте натяжение.

### **Рукава опоры, направляющие штанги:**

- \* Протрите корректирующие трубки салфеткой без пыли, затем нанесите смазку.
- \* Смажьте рукава опоры и направляющие штанги спреем на основе тефлона или силикона.

### **Направляющие качения:**

- \* Согласно инструкции, достаньте направляющие из кожуха и налейте внутрь палец смазки (lithium, super lube и т.д.). пальцами смажете шарикоподшипник или его желобок. Повторяйте до тех пор, пока они все не будет в смазке. Вставьте вал обратно в направляющую и удалите лишнюю смазку.

**НЕОБХОДИМО ЗАПОМНИТЬ ДАННУЮ ИНФОРМАЦИЮ**

## Советы по силовой тренировке

С помощью данного руководства ознакомьтесь с базовыми упражнениями, которые можно производить на настоящем тренажере. Для того, чтобы добиться максимального результата и избежать травм, обратитесь к фитнес-инструктору для составления Вашей программы тренировок.

Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом.

Для достижения результатов необходимо понимать и принимать базовые принципы силовых тренировок. Теперь, когда у Вас есть тренажер, понятно, что Вы хотите приступить к занятиям незамедлительно. Но сначала необходимо продумать Ваши цели и стремления. Вы добьетесь положительных результатов, если будете следовать составленному плану тренировок.

Перед началом занятий необходимо провести разминку. Растяжка, йога, бег, гимнастика или другие кардиоупражнения помогут Вам подготовить ваше тело к силовым упражнениям.

Перед началом занятий с большим весом необходимо научиться правильно выполнять упражнения. Правильное выполнение упражнений очень важно во избежание травм для проработки правильных групп мышц.

Знайте свою норму. Если вы только начали тренировку или возобновили ее после долгого перерыва, необходимо начать с малого и выполнять все медленно, пока не войдете в нужную форму.

Следите за дыханием. Выдох на усилии – это главное правило. Не задерживайте дыхание.

