

СЕРИИ BX-10001/10002 SERIES

abPUMP

СБОРКА + ДИАГРАММА ТРЕНИРОВКИ



abPUMP

myabpump.com

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

**ПРОГРАММА**

1. Обычная тренировка
2. Тренировка с поворотом - 45° и 90° - влево и вправо
3. Наклон в сторону - влево и вправо
4. Активная тренировка с поворотом - влево и вправо
5. Поворот туловища
6. Осевое скручивание туловища
7. Перекрестное скручивание
8. Тренировка мышц груди
9. Приседание на колени - левое и правое

Начните свою тренировку, повторяя каждое упражнение 8-10 раз, и постепенно дойдите до 20 повторов.

Для увеличения нагрузки нужно присоединить дополнительный Гибкий прут.

Для получения дополнительной информации о тренировке, пожалуйста, воспользуйтесь диском DVD AbPump.

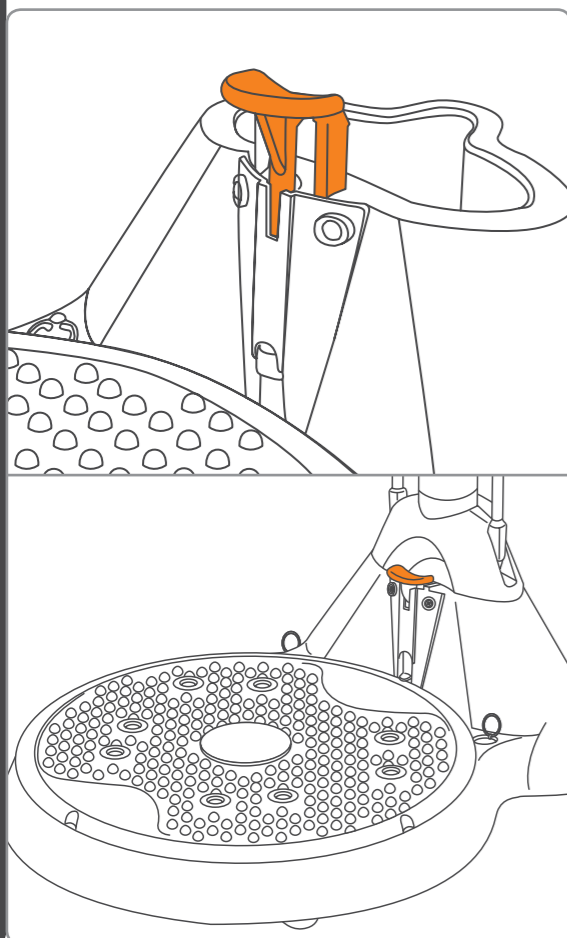
МЕДИЦИНСКИЕ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЧТИТЕ ПЕРЕД НАЧАЛОМ УПРАЖНЕНИЙ

- Прежде чем приступить к любому из предлагаемых упражнений, каждому, особенно беременным женщинам, необходимо проконсультироваться с врачом.
- Не все предлагаемые упражнения можно использовать, некоторым они могут нанести вред.
- Выполняйте только те упражнения, которые показаны на диаграмме тренировки или на диске DVD. Если какое-либо упражнение вызывает боль или серьезный дискомфорт, прекратите его и проконсультируйтесь с врачом. Приступая к упражнению, учитывайте свои физические возможности!
- Указания и рекомендации, данные на диаграмме тренировки, никоим образом не могут заменить консультацию врача.
- Будьте внимательны, при занятии на AbPump, и никогда не используйте его на неровной или непригодной для тренировки поверхности.
- Обязательно проверяйте AbPump на отсутствие незакрепленных или поврежденных частей. Не используйте AbPump, если он поврежден. Безопасно использовать AbPump можно только при условии регулярного контроля его состояния, таких компонентов как: Гибкие пруты, Силовые шнуры и Замок основания.
- Не допускайте детей младше 12 лет и домашних животных к AbPump. Перед началом тренировки обязательно проводите разминку, а после завершения – выполняйте упражнения для остывания.

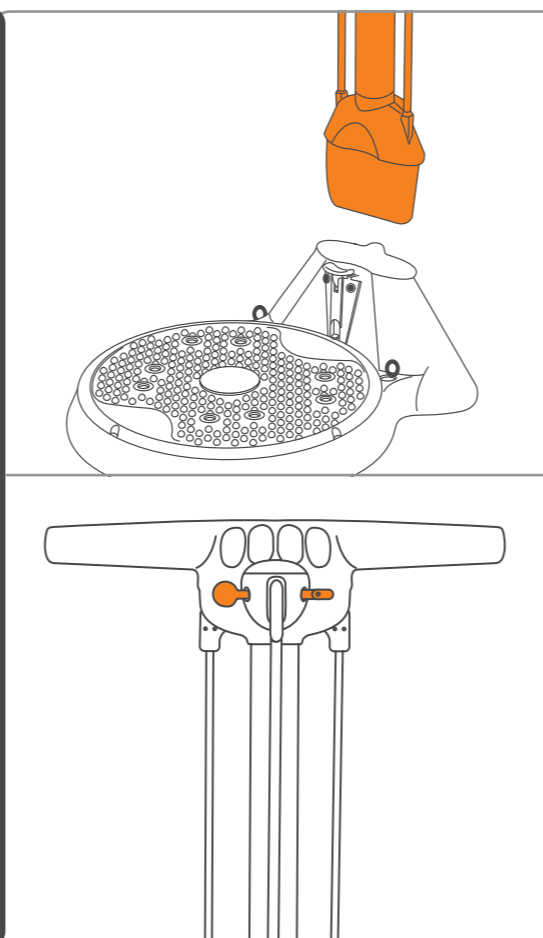
МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
– 110 кг (242 фунта)

УСТАНОВКА ДИНАМИЧЕСКОГО ОСНОВАНИЯ

**1 ДИНАМИЧЕСКОЕ ОСНОВАНИЕ**

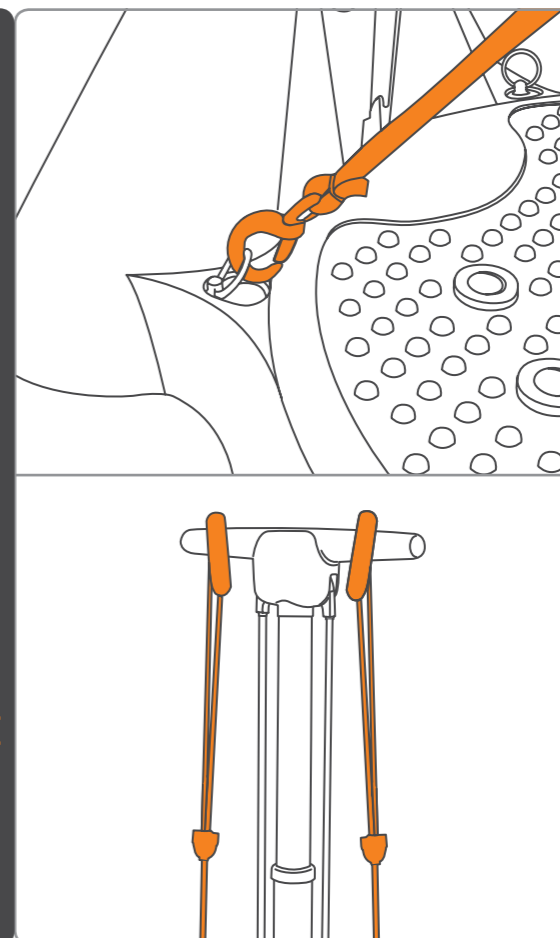
1. Приступая к сборке, проверьте, что Вы получили полный комплект устройства:
 - Динамическое основание
 - Силовой стержень
 - два Гибких прута
 - один дополнительный Гибкий прут
 - две Крепежные вставки гибкого прута
 - два Силовых шнура
 - DVD диск тренировки
 - Диаграмма тренировки.
2. Убедитесь, что Динамическое основание находится в заблокированном состоянии – оранжевый замок должен быть надёжно защелкнут.

ФИКСАЦИЯ СИЛОВОГО СТЕРЖНЯ

**2 СИЛОВОЙ СТЕРЖЕНЬ**

1. Возьмите Силовой стержень и вставьте его в Динамическое основание. Стержень можно вставить только определенным концом.
2. Если нужно увеличить нагрузку, используйте дополнительный Гибкий прут.
3. Вставьте Гибкий прут в нижнюю часть Силового стержня и закрепите его посредством Крепежной вставки.
4. Закрепите другой конец Гибкого прута в верхней части Силового стержня с помощью другой Крепежной вставки.

ПРИСОЕДИНЕНИЕ СИЛОВЫХ ШНУРОВ

**3 СИЛОВЫЕ ШНУРЫ**

1. Силовые шнуры позволяют расширить круг упражнений, выполняемых с помощью AbPump.
2. При использовании Силовых шнуров снимите Силовой стержень и обеспечьте его сохранность.
3. Пристегните Силовые шнуры к кольцам, находящимся на Динамическом основании и проверьте, что они надёжно присоединены.
4. Если Силовые шнуры не используются, повесьте их на рукоятки Силового стержня для удобного хранения.

СБОРКА

myabpump.com

РЕЖИМЫ АВРПМР

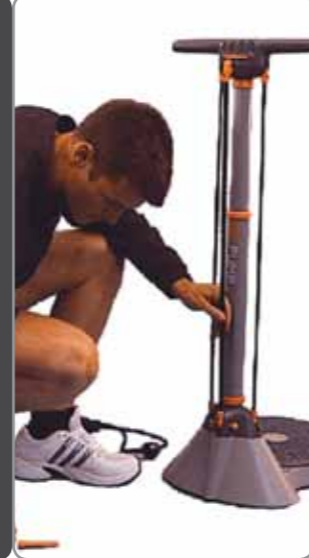


РЕЖИМЫ РАБОТЫ

1. Динамическое основание
2. Замок Динамического основания
3. Силовой стержень
4. Гибкий прут
5. Дополнительный Гибкий прут
6. Крепежная вставка гибкого прутка
7. Силовой шнур

- Динамическое основание заблокировано
- Динамическое основание разблокировано
- Используется только Силовой стержень
- Используются Силовые шнуры

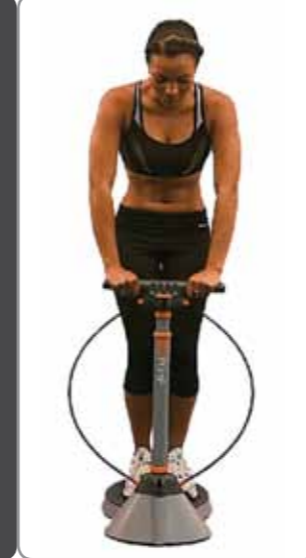
БЕЗОПАСНОСТЬ



БЕЗОПАСНОСТЬ

1. Всегда проверяйте дважды, чтобы Крепежные вставки Гибких прутков и застёжки Силовых Шнуров находились в хорошо зафиксированном положении.
2. Если Динамическое Основание не используется, то его нужно всегда блокировать.
3. Если Силовые Шнуры прикреплены, но не используются, оставьте их в безопасном положении на Основании или повесьте на Силовой Стержень.
4. При удалении Силовых Стержней всегда начинайте с его нижней части.
5. При регулярном использовании тренажера, всегда проверяйте его состояние.

ОБЫЧНАЯ ТРЕНИРОВКА



ТРЕНИРОВКА БРЮШНОГО ПРЕССА

1. Убедитесь, что Динамическое Основание заблокировано.
2. Станьте на Основание, расположите стопы так, чтобы сохранять устойчивое положение.
3. Возьмитесь обеими руками за рукоятки Силовых Стержней.
4. Направляя плечи вниз, сохраняйте руки прямыми.
5. Это – основное исходное положение AbPump.
6. Начните движение на сгибание, работая мышцами живота.
7. Нажимайте на Силовой стержень, прижимая грудную клетку к животу.
8. Ноги должны быть неподвижны, таз должен оставаться непосредственно над стопами.
9. Согните спину, насколько это возможно.
10. Преодолевая сопротивление, возвратитесь в основное исходное положение.
11. При каждом повторении нужно находиться как в нижнем, так и в верхнем положении, по крайней мере, в течение одной секунды, при этом движения должны быть равномерными и контролируемыми.
12. Осторожно сойдите в сторону.

ТЕХНИКА

1. Сохраняйте центральное положение таза над стопами.
2. Не толкайте Силовой стержень руками и не клонитесь вперед.
3. Старайтесь держать ноги прямыми, сгибайте спину.
4. Не толкайте Силовой стержень под углом – это может вызвать чрезмерную деформацию и износ тренажера.
5. Используйте дополнительный Гибкий прут, можно увеличить нагрузку.
6. Диапазон движения можно расширить, разблокировав Динамическое Основание.

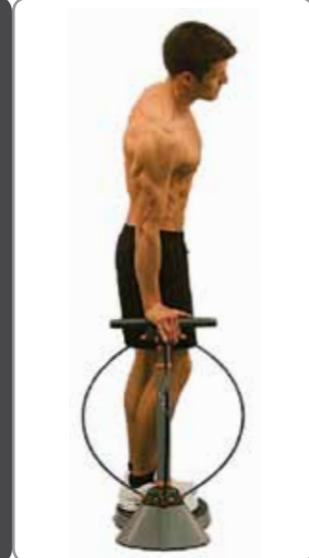
ТРЕНИРОВКА С ПОВОРОТОМ



ТРЕНИРОВКА ПРЯМЫХ И КОСЫХ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

1. Убедитесь, что Динамическое основание заблокировано.
2. Займите основное исходное положение.
3. Поставьте одну стопу под углом 45° по отношению к Силовому стержню.
4. Сохраняйте руки прямыми.
5. Нажимайте на силовой стержень, как при обычной тренировке.
6. Переставьте стопу на угол 90° по отношению к Силовому стержню и продолжайте обычную тренировку.
7. Поменяв ноги местами, проведите тренировку другой стороны.
8. Осторожно сойдите в сторону.

НАКЛОН В СТОРОНУ



ТРЕНИРОВКА ТОРСА

1. Убедитесь, что Динамическое основание заблокировано.
2. Займите основное исходное положение.
3. Повернитесь боком.
4. Положите одну руку на рукоятку AbPump.
5. Сохраняйте руку прямой.
6. Выполняя наклоны в сторону, нажимайте на рукоятку Силовых стержней, сохраняя спину прямой.
7. Повернитесь другим боком для тренировки другой стороны.
8. Осторожно сойдите в сторону.

АКТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА С ПОВОРОТОМ



ТРЕНИРОВКА БРЮШНОГО ПРЕССА И ТОРСА

1. Разблокируйте Динамическое основание и проверьте, что оно свободно вращается.
2. Держась за рукоятки Силовых стержней и учитывая, что теперь Динамическое Основание свободно вращается, осторожно встаньте на него.
3. Займите основное исходное положение и начните обычную тренировку.
4. Когда Силовой стержень будет полностью прижат, поверните таз на 90° и затем обратно вернитесь в основное исходное положение.
5. Держась за рукоятки Силовых стержней, осторожно сойдите в сторону, затем заблокируйте Динамическое основание.

ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА



ТРЕНИРОВКА ТОРСА

1. Разблокируйте Динамическое Основание и проверьте, что оно свободно вращается.
2. Держась за рукоятки Силовых Стержней, осторожно встаньте на него.
3. Займите основное исходное положение.
4. Слегка держась за рукоятки Силовых Стержней, поворачивайте таз на угол до 90° в обоих направлениях.
5. Старайтесь, чтобы стопы, таз и плечи были расположены на одной линии.
6. Осторожно сойдите в сторону, затем заблокируйте Динамическое Основание.

ОСЕВОЕ СКРУЧИВАНИЕ ТУЛОВИЩА



ТРЕНИРОВКА ПЛЕЧ

1. Прикрепите Силовые шнуры и отрегулируйте их длину до уровня талии.
2. Разблокируйте Динамическое основание, проверьте, что оно свободно вращается, затем встаньте на него.
3. Возьмитесь за рукоятки Силовых шнуров и держите их на высоте талии прямо перед собой.
4. Направляйте руки вправо от себя, при этом ваше тело должно двигаться в противоположную левую сторону.
5. Медленно совершайте движения из стороны в сторону, создавая определенный ритм, при этом колени должны быть слегка согнуты.
6. Для завершения упражнения, верните руки в среднее положение, перед собой и медленно остановитесь.

ПЕРЕКРЕСТНОЕ СКРУЧИВАНИЕ



КАРДИОТРЕНИРОВКА

1. Разблокируйте Динамическое Основание и проверьте, что оно свободно вращается.
2. Займите основное исходное положение.
3. Держите рукоятки Силовых шнуров на высоте талии и на ширине плеч.
4. Имитируйте руками движения лыжника, используя свободное вращение Динамического основания.
5. Вы почувствуете естественное стремление ног совершать движение в противоположном по отношению к движению рук направлении.
6. Для завершения упражнения, постепенно замедляйте движение и медленно остановитесь.
7. Осторожно сойдите в сторону.

ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ГРУДИ



ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ГРУДИ

1. Удалите Силовой стержень, для этого поставьте ногу на Динамическое основание и выньте из него Силовой стержень.
2. Держите Силовой стержень на уровне груди таким образом, чтобы Гибкие пруты были на расстоянии от Вас.
3. Сожмите Силовой стержень, отдаляя его от груди.
4. Медленно верните Силовой стержень в исходное положение, приближая его к груди.
5. Повторяйте эти движения в течение всего времени тренировки.
6. Нагрузку можно увеличить путем добавления дополнительного Гибкого прута.

ПРИСЕДАНИЕ НА КОЛЕНО



ТРЕНИРОВКА НОГ

1. Удалите Силовой стержень, разблокируйте Динамическое основание и проверьте, что оно свободно вращается.
2. Займите основное исходное положение.
3. Поставьте одну ногу в середине Основания, а другой ногой отступите назад, опираясь на носок.
4. Присядьте вниз таким образом, чтобы колени оставались под углом 90°.
5. Повторите это упражнение, сменив положение ног.
6. Осторожно сойдите в сторону, затем заблокируйте Динамическое основание.
7. Чтобы усложнить тренировку, используйте для поддержки Силовые шнуры вместо Силовых стержней.