



# GYM<sup>®</sup> *form* **Power Disk** AB Exerciser



-  *Workout Guide*
-  *Guía de entrenamiento*
-  *Guide de séance d'entraînement*
-  *Training Führer*
-  *Guida di allenamento*
-  *Guia do exercicio*
-  *Training gids*
-  **направляющий  
выступ разминки**

## РУКОВОДСТВО ПО УПРАЖНЕНИЯМ

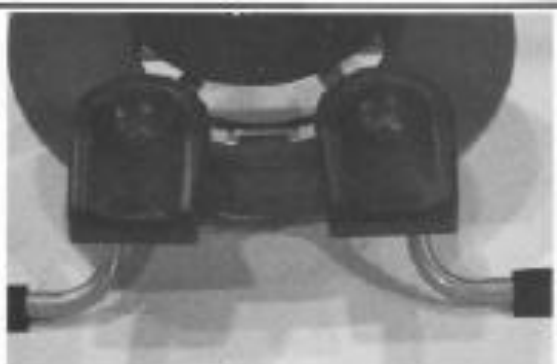
**GYM**  
FORM  
**Power Disk**  
48 Exercises

**WORKOUT GUIDE**

**GUIA DE EJERCICIOS**

**GUIDE D'EXERCICES**

**ANLEITUNG FÜR DIE MUSKELÜBUNGEN**



Малая скоба



Большая скоба

## **РУКОВОДСТВО ПО УПРАЖНЕНИЯМ**

### **СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ ПОВЫШЕННОЙ СЛОЖНОСТИ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ НА ТРЕНАЖЕРЕ GYMFORM POWER DISK**

В комплект тренажера Gymform Power Disk включены две металлические скобы – маленькая и большая, как показано на рисунке. Не теряйте эти детали: они необходимы для выполнения упражнений, описанных ниже.

## РУКОВОДСТВО ПО УПРАЖНЕНИЯМ

### *Отжимания*



#### **УПРАЖНЕНИЕ 1**

Стать коленями в выемки для колен и крепко сжать рукоятки, как показано на фотографии. Корпус держать прямо по центру тренажера. Начать выполнять отжимания. Для этого наклонить тело к рукояткам, держа при этом торс вертикально. Сгибать руки до тех пор, пока тело не будет располагаться близко от рукояток. Затем выпрямить руки, чтобы вернуть тело назад в исходное положение. Это упражнение помогает укрепить бицепсы, трицепсы, мышцы верхней части тела и верхней части спины. В день достаточно выполнять один подход, состоящий из 10 повторов. Количество подходов в день можно увеличить, если вы хотите укрепить определенные части тела во время тренировки.

## РУКОВОДСТВО ПО УПРАЖНЕНИЯМ

### *Повороты тела*



#### **УПРАЖНЕНИЕ 2**

Вставить большую скобу в отверстия, как показано на фотографиях. Медленно повернуть колени и всю нижнюю часть тела вправо как можно дальше, не напрягаясь при этом. После того как вы достигли максимального положения, повернуть тело влево. Делать упражнение так, чтобы повернуться влево максимально. Сначала длительность выполнения упражнения должна составлять 1 минуту, затем постепенно увеличивать длительность в зависимости от вашей физической подготовки. Это упражнение помогает укрепить косые мышцы живота, а также верхние, средние и нижние мышцы брюшного пресса. Прежде чем приступить к выполнению этого упражнения, можно выбрать уровень интенсивности 1,2 или 3 на задних ножках тренажера (см. руководство пользователя).

## РУКОВОДСТВО ПО УПРАЖНЕНИЯМ

### *Поворот вправо*



### УПРАЖНЕНИЕ 3

Вставить большую скобу в отверстия, как показано на фотографии выше. Медленно повернуть колени и всю нижнюю часть тела вправо как можно дальше, не напрягаясь при этом. Через определенное время после начала тренировок вы заметите, что с каждым разом вы можете поворачиваться все дальше и дальше. Вернуться в исходное положение к центру основания тренажера. Повторить упражнение столько раз, сколько сможете. Сначала длительность выполнения упражнения должна составлять 1 минуту, затем постепенно увеличивать длительность в зависимости от вашей физической подготовки. В ходе выполнения данного упражнения акцент сделан на разработку косых мышц живота, а также верхних, средних и нижних мышц брюшного пресса. Прежде чем приступить к выполнению этого упражнения, можно выбрать уровень интенсивности 1,2 или 3 на задних ножках тренажера (см. руководство пользователя).

## РУКОВОДСТВО ПО УПРАЖНЕНИЯМ

### *Поворот влево*



#### **УПРАЖНЕНИЕ 4**

Вставить большую скобу в отверстия, как показано на фотографиях выше. Медленно повернуть колени и всю нижнюю часть тела как можно дальше влево, не напрягаясь при этом. Через определенное время после начала тренировок вы заметите, что с каждым разом вы можете поворачиваться все дальше и дальше. Вернуться в исходное положение к центру основания тренажера. Повторить упражнение столько раз, сколько сможете. Сначала длительность выполнения упражнения должна составлять 1 минуту, затем постепенно увеличивать длительность в зависимости от вашей физической подготовки. В ходе выполнения данного упражнения акцент сделан на разработку косых мышц живота, а также верхних, средних и нижних мышц брюшного пресса. Прежде чем приступить к выполнению этого упражнения, можно выбрать уровень интенсивности 1,2 или 3 на задних ножках тренажера (см. руководство пользователя).

## РУКОВОДСТВО ПО УПРАЖНЕНИЯМ

### *Упражнение для правой ноги*



#### **УПРАЖНЕНИЕ 5**

Убедиться в том, что снята скоба, соединяющая подставки для колен. Медленно поднять правую ногу по направлению к верхней части тренажера. Левая нога должна быть зафиксирована на месте посередине тренажера. Данное упражнение направлено на тренировку и укрепление внутренней и внешней части бедра, а также правой ягодичной мышцы. Сначала длительность выполнения упражнения должна составлять 1 минуту, затем постепенно увеличивать длительность в зависимости от вашей физической подготовки.



## РУКОВОДСТВО ПО УПРАЖНЕНИЯМ

### *Упражнение для левой ноги*



#### **УПРАЖНЕНИЕ 6**

Убедиться в том, что снята скоба, соединяющая подставки для колен. Медленно поднять левую ногу по направлению к верхней части тренажера. Правая нога должна быть зафиксирована на месте посередине тренажера. Данное упражнение направлено на тренировку и укрепление внутренней и внешней части бедра, а также левой ягодичной мышцы. Сначала длительность выполнения упражнения должна составлять 1 минуту, затем постепенно увеличивать длительность в зависимости от вашей физической подготовки.



### *Упражнение для обеих ног*

#### **УПРАЖНЕНИЕ 7**

Убедиться в том, что снята скоба, соединяющая подставки для колен. Поставить колени на подставки и взяться руками за рукоятку. Раздвинуть ноги и сдвигать колени как можно дальше друг от друга. Выполнить столько раз, сколько сможете. Сначала длительность выполнения упражнения должна составлять 1 минуту, затем постепенно увеличивать длительность в зависимости от вашей физической подготовки. Данное упражнение направлено на укрепление ягодичных мышц, а также мышц внутренней и внешней поверхности бедра.



### ***Усложненные повороты тела***

#### **УПРАЖНЕНИЕ 8**

Вставить маленькую скобу в отверстия, как показано на фотографиях выше. Медленно повернуть колени и всю нижнюю часть тела как можно дальше вправо, не напрягаясь при этом. После того как вы повернулись как можно дальше право, повернуться влево. Это движение должно быть как можно более размашистым. Повторить столько раз, сколько сможете. Прежде чем приступить к выполнению данного упражнения, можно выбрать один из 3 уровней интенсивности на задних ножках тренажера. Вставить маленькую скобу между подставками для коленей для того, чтобы выбрать 4, 5 или 6 уровень интенсивности (см. руководство пользователя). Сначала длительность выполнения упражнения должна составлять 1 минуту, затем постепенно увеличивать длительность в зависимости от вашей физической подготовки. Данное упражнение направлено на укрепление косых мышц живота, а также верхних, средних и нижних мышц брюшного пресса.



### ***Усложненный поворот вправо***

#### **УПРАЖНЕНИЕ 9**

Для того чтобы соединить 2 подставки для коленей, вставить маленькую скобу в отверстия, как показано на фотографиях выше. Медленно повернуть колени и всю нижнюю часть тела как можно дальше вправо, не напрягаясь при этом. Через определенное время после начала тренировок вы заметите, что с каждым разом вы можете поворачиваться все дальше и дальше. Вернуться в исходное положение к центру основания тренажера. Повторить упражнение столько раз, сколько сможете. Прежде чем приступить к выполнению данного упражнения, можно выбрать один из 3 уровней интенсивности на задних ножках тренажера. Вставить маленькую скобу между подставками для коленей для того, чтобы выбрать 4, 5 или 6 уровень интенсивности (см. руководство пользователя). Сначала длительность выполнения упражнения должна составлять 1 минуту, затем постепенно увеличивать длительность в зависимости от вашей физической подготовки. Данное упражнение направлено на укрепление косых мышц живота, а также верхних, средних и нижних мышц брюшного пресса.

### *Усложненный поворот влево*



#### **УПРАЖНЕНИЕ 10**

Для того чтобы соединить 2 подставки для коленей, вставить маленькую скобу в отверстия, как показано на фотографиях выше. Медленно повернуть колени и всю нижнюю часть тела как можно дальше влево, не напрягаясь при этом. Через определенное время после начала тренировок вы заметите, что с каждым разом вы можете поворачиваться все дальше и дальше. Вернуться в исходное положение к центру основания тренажера. Повторить упражнение столько раз, сколько сможете. Прежде чем приступить к выполнению данного упражнения, можно выбрать один из 3 уровней интенсивности на задних ножках тренажера. Вставить маленькую скобу между подставками для коленей для того, чтобы выбрать 4, 5 или 6 уровень интенсивности (см. руководство пользователя). Сначала длительность выполнения упражнения должна составлять 1 минуту, затем постепенно увеличивать длительность в зависимости от вашей физической подготовки. Данное упражнение направлено на укрепление косых мышц живота, а также верхних, средних и нижних мышц брюшного пресса.