**ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

**АБ-Кинг ПРО Массажный**

****

**www.usastyle.net**

**Содержание**

**1.Приветствие**

**2.Прежде чем начать**

**3. Инструкция по использованию тренажера**

**4. Упражнения по разогреву мышц перед началом упражнений и охлаждению мышц после**

**5. Советы начинающим**

Аб-Кинг – тренажер нового поколения.

Он является самым эффективным тренажер для развития различных групп мышц. Ab king может использоваться не только профессиональными спортсменами, но и новичками.

Если Ваши тренировки будут постоянными и упорными, то Ваша фигура станет безупречной!

Конструкция тренажера имеет регулятор угла наклона, благодаря чему его можно использовать людям с различным ростом и весом .При этом максимальный угол составляет 200 градусов, и Аб Кинг воздействует на все группы мышц брюшного пресса.

Механизм тренажера дополнен специальной поддержкой для ног, что значительно упрощает выполнение упражнений. Занимаясь на тренажере Ab king , Вы можете самостоятельно подобрать необходимый уровень нагрузки с помощью 5-ступенчатого регулятора. При этом Аб Кинг Про занимает не очень много места и весит около 15 кг, что позволяет использовать его в любой обстановке.

 Регулярные занятия с тренажером Ab king по 5-10 минут в день укрепят верхние, нижние, средние и косые мышцы Вашего пресса, улучшат контуры мышц рук, позволят сбросить лишний вес и уменьшить объем талии.

Перед тренировками на тренажере проконсультируйтесь у Вашего врача по степени нагрузки Ваших мышц и сердечно-сосудистой системы.

Обратите внимание на следующие меры предосторожности перед сборкой и эксплуатации тренажера.

1. Соберите тренажер именно так, как описывается в инструкции по эксплуатации.
2. Проверьте все болты, гайки и другие соединения, прежде чем использовать тренажер в первый раз, чтобы удостовериться, что устройство в безопасном состоянии.
3. Настройка тренажера должна происходить на ровном месте. Оберегайте тренажер от влаги. Перед началом обучения, удалите все предметы в радиусе 2 метров от тренажера.
4. Не используйте другие инструменты для сборки. Используйте только оригинальные инструменты, подходящие для сбора тренажера и ремонта любой его части.
5. Протирать тренажер можно только мягкой материей, не оставляющей царапины
6. Ваше здоровье может зависеть от неправильного или чрезмерного использования тренажера. Проконсультируйтесь с врачом перед началом программы обучения. Заниматься на тренажере можно только тогда, когда он стоит на ровной поверхности и полностью исправен. Используйте только оригинальные запасные части для любого необходимого ремонта.

9. Этот тренажер может использоваться одновременно только одним человеком

10. Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере.

11. Если у вас головокружение, тошнота и другие аномальные симптомы, пожалуйста, прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

12. Такие люди, как дети и инвалиды должны использовать тренажер только в присутствии другого человека, который может оказать помощь и советы.

**Упражнения для разогрева и охлаждения мышц**

«**Плечи»**

1. Встаньте ровно, опустите плечи и расслабьте спину.
2. Затем поднимите одно плечо и опустите, то же самое проделайте с другим плечом.
3. Чередуйте поднятие плеч на протяжении 2 минут

**«Мышцы спины»**

1.Займите исходную позицию, встав ровно, расслабим мышцы спины и плеч

2.Нагнитесь вперед, не сгибая ноги в коленях, и дотроньтесь руками пола

3. Разогнитесь, приняв исходную позицию

**«Мышцы рук»**

1.Поднимите руки над головой

2.Повращайте кистями рук сначала в одну сторону, затем в другую

3.Опустите руки и займите исходную позицию

**Советы по началу занятий на Аб-Кинг Про:**

1. Для новичков: сначала разогрейте свои мышцы комплексом упражнений предоставленных Вам выше около 10 минут
2. Если эта тренировка для Вас проходит впервые – начните занятие плавно, без резкого начала упражнений
3. Первая тренировка должна проходить не более получаса, т.к. мышцы еще не привыкли к такому виду тренировок
4. Далее постепенно с каждой тренировкой можно увеличивать время прохождения тренировки и нагрузку – делать сгибы более интенсивней и быстрее, что позволит сделать тренировку эффективнее, более быструю накачку брюшных мышц и мышц спины
5. Результат не заставит себя ждать, если тренировки будут проходит систематически, но для начала советуем заниматься через день, постепенно увеличивая количество занятий в неделю до ежедневных
6. После каждой тренировки на Аб-Кинг про массажном следует провести комплекс охлаждающих упражнений мышц, которые были задействованы при тренировке

**ПРИЯТНОЙ ВАМ ТРЕНИРОВКИ!**

**www.usastyle.net**