

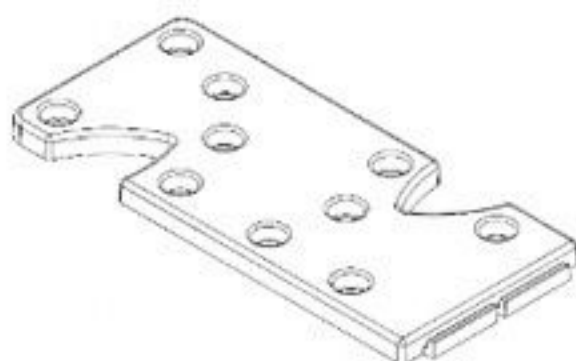
## 1. НАЗНАЧЕНИЕ ИЗДЕЛИЯ

Платформа для отжиманий с регулируемыми упорами, разработана для эффективной и более интенсивной проработки мышц: спины, плеч, груди и трицепсов, за счет увеличенной амплитуды отжиманий.

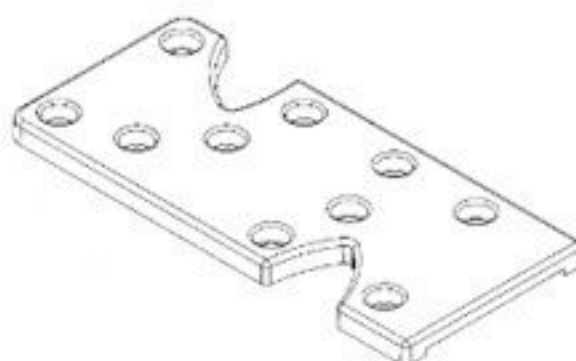
## ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Габариты в собранном виде, мм.	760x170x110
Габариты при транспортировке	430x190x130
Вес нетто, не более, кг	1,5
Срок службы, лет	Не ограничен

## 2. КОМПЛЕКТАЦИЯ



*Доска левая  
1 шт.*



*Доска правая  
1 шт.*



*Ручка  
2 шт.*



*Подкладки  
20 шт.*

## 3. СБОРКА И ПОДГОТОВКА К ЭКСПЛУАТАЦИИ

- 3.1. Соберите платформу из 2 частей, плотно соединив пазы.
- 3.2. Для предотвращения скольжения платформы по гладкому покрытию наклейте специальные резиновые накладки на отверстия с обратной стороны панели.
- 3.3. В соответствии с цветовой схемой вставьте упоры в симметричные отверстия с двух сторон платформы:
- 3.4. Проверьте прочность установки упоров. Меняйте положения упоров для проработки разных групп мышц.

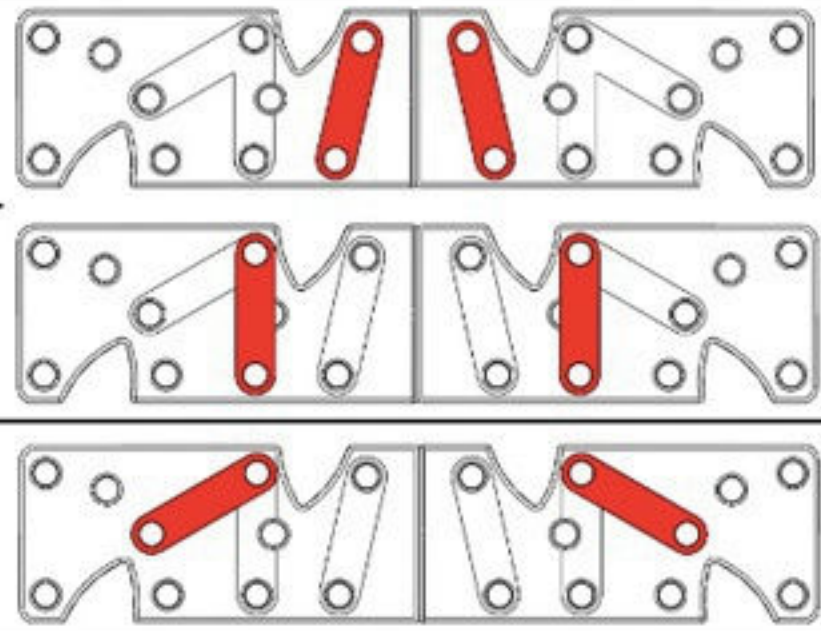
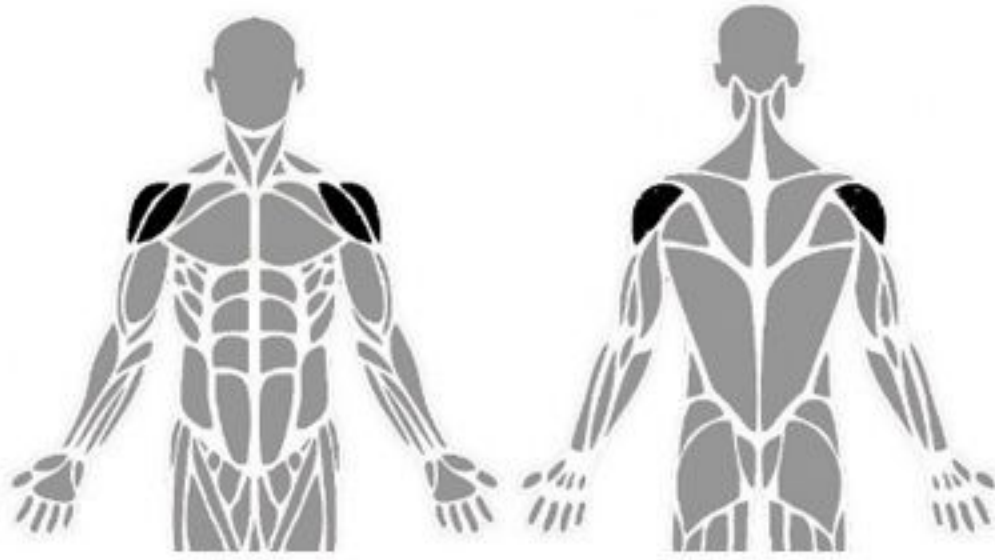
**Обратите внимание:** не зависимо от расположения упоров во время занятий на тренажере прорабатываются все мышцы верхней части тела.

## 4. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

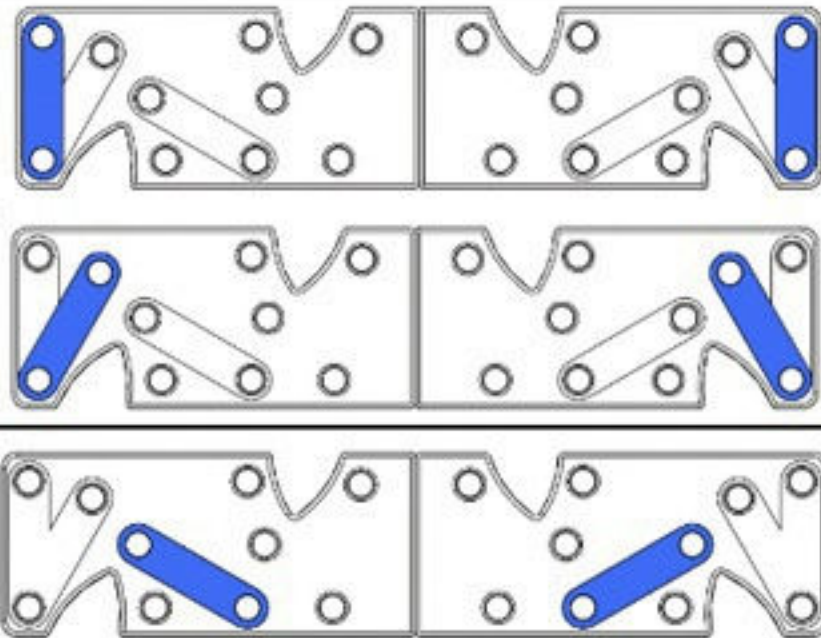
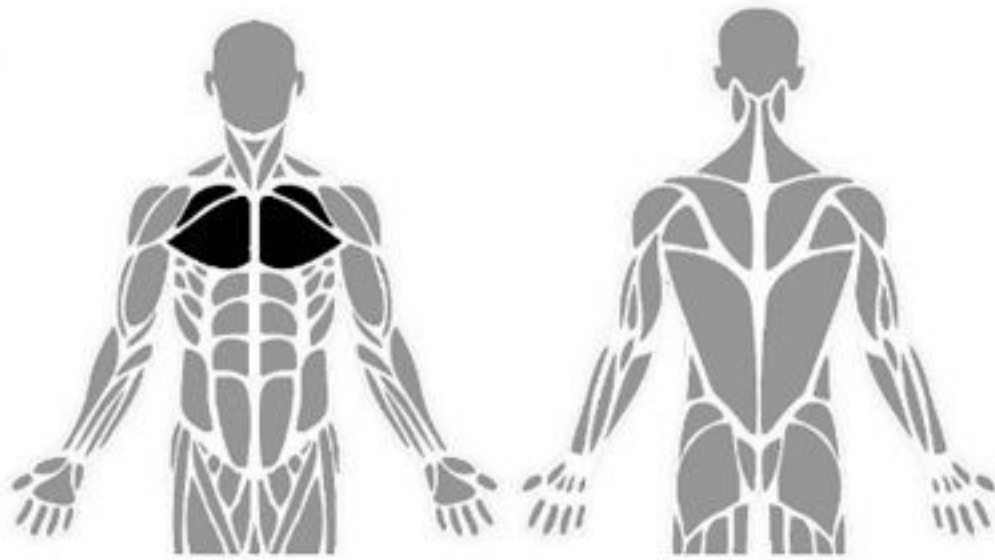
- 4.1. Поставьте руки на упоры. Голова слегка приподнята, пальцы ног на земле, позвоночник прямой. Голова и позвоночник находятся на одной линии.
- 4.2. Сделав вдох, сгибайте руки до тех пор, пока верхняя часть тела не будет находиться на высоте 2 см от пола
- 4.3. На выдохе за счет разгибания рук поднимитесь на верх.

**Рассчитывайте нагрузку индивидуально. Новички могут выполнять 1-2 подхода по 15-20 повторений. По мере тренировок увеличивайте количество отжиманий и подходов. При продвинутом уровне доводите нагрузку до 3-4 подходов по 30-50 отжиманий.**

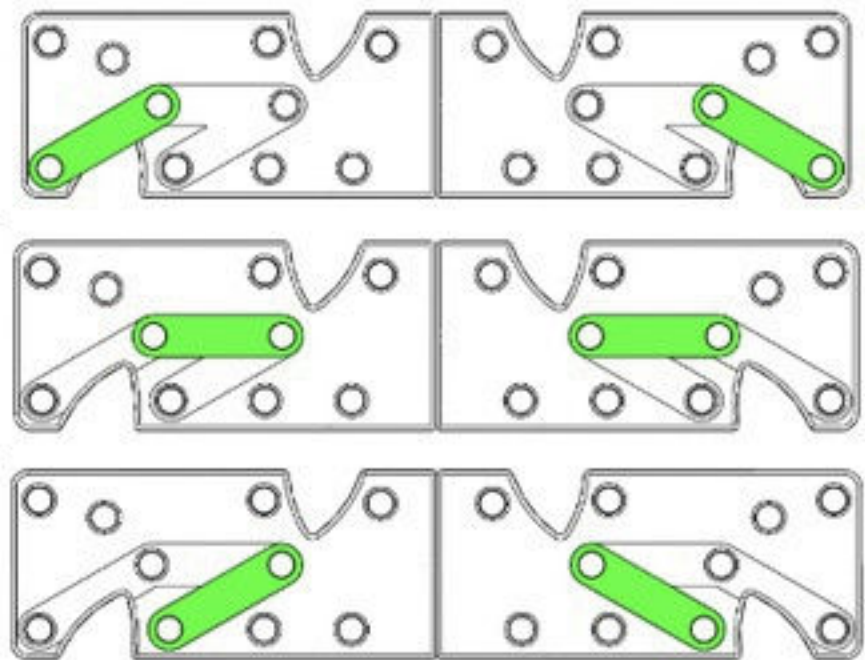
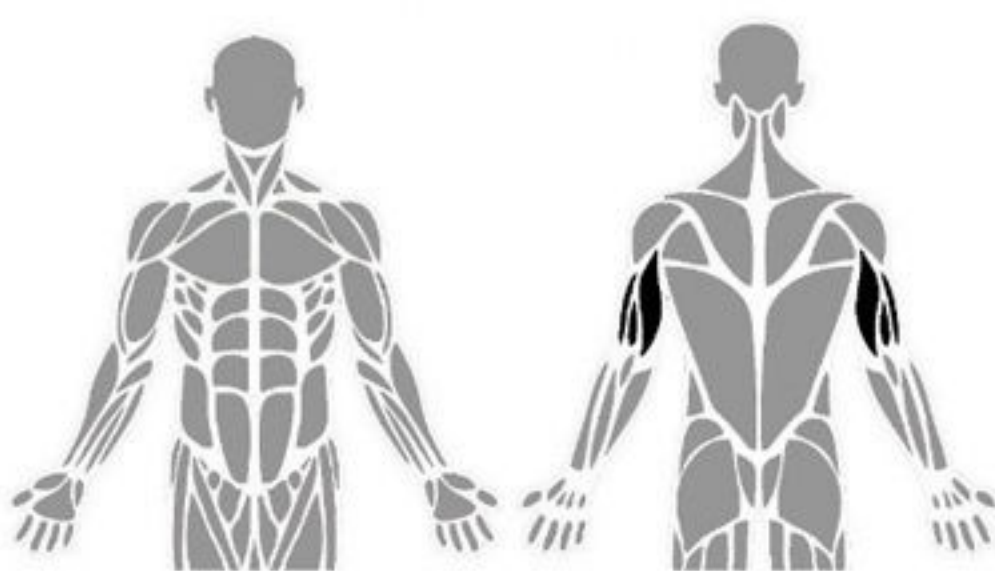
**1. Упоры установленные по красной разметке обеспечивают усиленную нагрузку на мышцы плечевого пояса.**



**2. Упоры установленные по синей разметке обеспечивают усиленную нагрузку на мышцы груди.**



**3. Упоры установленные по синей разметке обеспечивают усиленную нагрузку на трехглавую мышцу рук.**



**4. Упоры установленные по синей разметке обеспечивают усиленную нагрузку на мышцы спины.**

