CORE COASTER

Инструкция по применению

www.CoreCoaster.com

Поздравляем с приобретением Core Coaster!

Готовьтесь получить удовольствие и привести себя в форму!

ВАЖНО! Прежде чем начать, пожалуйста, прочитайте инструкцию по безопасности.

Core coaster прост в применении!

Представляем два упражнения для новичков. Начинайте с упражнений, требующих небольших усилий, а затем постепенно увеличивайте нагрузку, переходя к более сложным упражнениям.

ВНИМАНИЕ:
ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПО БЕЗОПАСНОСТИ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЛУЧЕНИЯ СЕРЬЕЗНЫХ ТРАВМ. НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ CORE COASTER ПОД ПРИСМОТРОМ ВЗРОСЛЫХ.

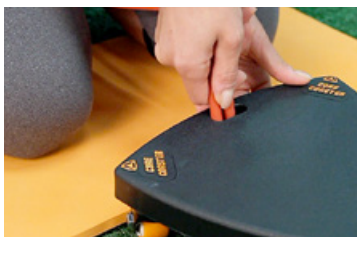
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:
ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТА ВОЛОС, ПАЛЬЦЕВ, ЧАСТЕЙ ОДЕЖДЫ, ЖИВОТНЫХ И ДЕТЕЙ С ПОДВИЖНЫМИ ЧАСТЯМИ CORE COASTER, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ВОЗМОЖНОСТИ ПОЛУЧЕНИЯ СЕРЬЕЗНЫХ ТРАВМ.

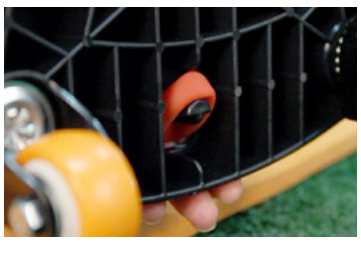
ВНИМАНИЕ:
ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ УПРАЖНЕНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ ПО ПОВОДУ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ, ПОДХОДЯЩЕГО ВАШЕМУ ВОЗРАСТУ И ФИЗИЧЕСКОМУ СОСТОЯНИЮ. ОСОБЕННО ЭТО ОТНОСИТСЯ К ТЕМ, КТО СТАРШЕ 35 ЛЕТ ИЛИ РАНЕЕ ИМЕЛ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. НЕ ПЕРЕНАПРЯГАЙТЕ СЕБЯ. НЕМЕДЛЕННО ЗАКОНЧИТЕ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ И ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ ПОЧУВСТВУЕТЕ НЕДОМОГАНИЕ, БОЛЬ В ГРУДИ, СБИТЫЙ ПУЛЬС, ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ ИЛИ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ.

- Внимательно осмотрите тренажер Core Coaster и эластичный эспандер перед использованием с целью выявления возможных повреждений (неработающие колесики, трещины, сколы; разрывы и порезы эластичных трубок и т.д.). В случае их выявления замените тренажер Core Coaster или эластичный эспандер на другой в надлежащем состоянии.

Эластичный эспандер:

Внимание: Эластичный эспандер при не правильном использовании может стать причиной серьезных травм. Используйте эластичный эспандер только следуя рекомендациям и под руководством опытного тренера.
Не используйте эспандер таким образом, при котором возможный разрыв эластичной трубки мог бы привести к травмам глаз и лица. Эспандер не игрушка. Выполнение упражнений детьми с тренажером Core Coaster и эластичным эспандером должны проходить под постоянным наблюдением взрослых.





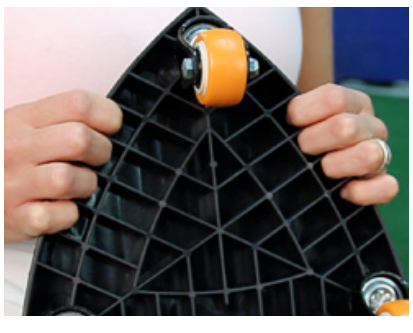
- Несовершеннолетние должны использовать Core Coaster под наблюдением взрослых.
- Используйте тренажер только по прямому назначению, следуйте инструкции по применению.
- Не стойте на поверхности Core Coaster ..
- Будьте осторожны, если ковровое покрытие пола более подвижно, чем Core Coaster.
- Держите пальцы, свободную одежду и волосы подальше от движущихся частей.
- Обеспечьте необходимое пространство для упражнений.

Совет:

Для того чтобы тренажер Core Coaster не наклонялся или не опрокидывался при выполнении упражнений, важно располагать пятки, кончики пальцев или руки в центре поверхности тренажера. На первом этапе занятий с тренажером это может не получаться, но по мере укрепления мышц кора вам будет все легче и легче удерживать руки и ноги в центре тренажера.

Расположение пальцев:

При выполнении упражнений, при которых нужно держать тренажер Core Coaster двумя руками, располагайте пальцы в специальных выемках, как показано на картинке.



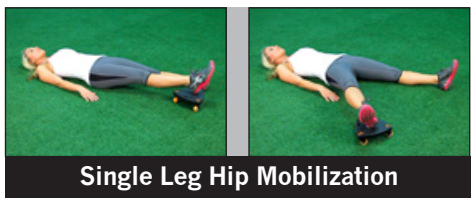
CORE PRODIGY
FITNESS PRODUCTS

info@coreprodigy.com • www.coreprodigy.com

Core Coaster Exercises *also see* www.CoreCoaster.com

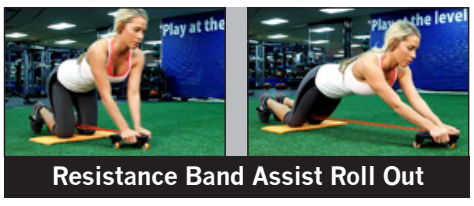
Упражнение планка - изометрическое упражнение для мышц кора, которое заключается в удержании тела в горизонтальном положении. В основе большинства упражнений с тренажером Core Coaster лежат варианты упражнения планка. Прежде чем начать выполнять упражнения с Core Coaster, важно обладать физической формой, чтобы удерживать тело в положении «планка» как минимум в течение 10 секунд.

УРОВЕНЬ 1

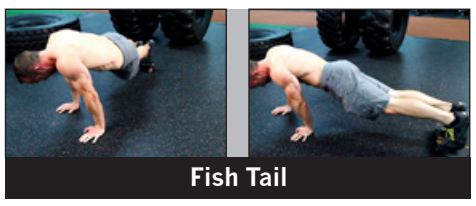

Single Leg Hip Mobilization

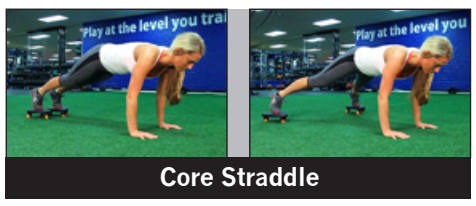
Dual Leg Hip Mobilization

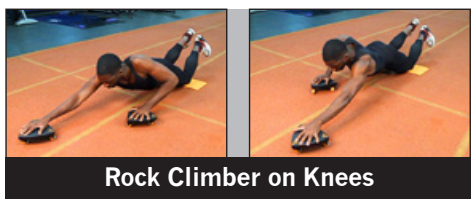
Wax-on, Wax-off Plank on Knees

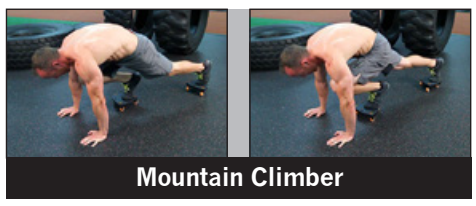

Resistance Band Assist Roll Out

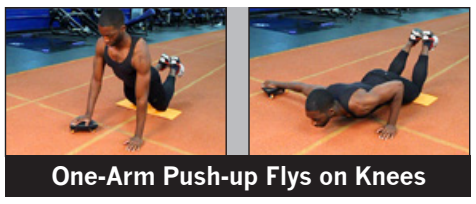
УРОВЕНЬ 2


Fish Tail


Core Straddle

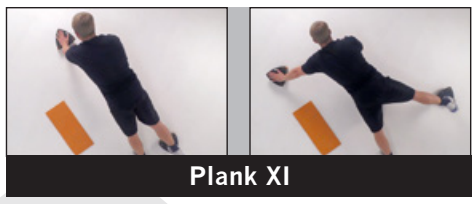

Rock Climber on Knees

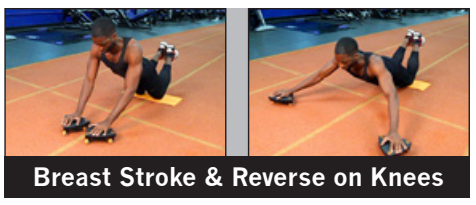

Mountain Climber

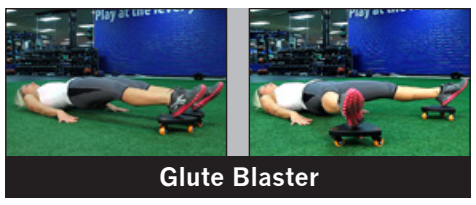

One-Arm Push-up Flys on Knees

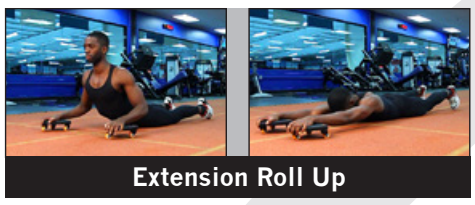
One-Arm Push-up Press on Knees

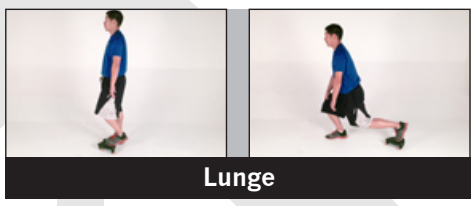
One-Arm Push-Up Fly/Press on Knees


Plank XI

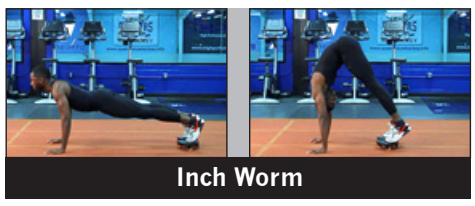

Breast Stroke & Reverse on Knees

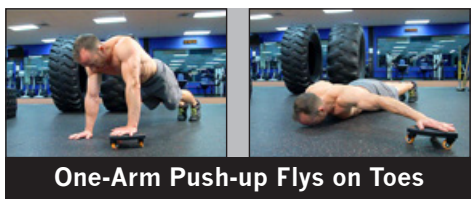

Glute Blaster


Extension Roll Up


Lunge

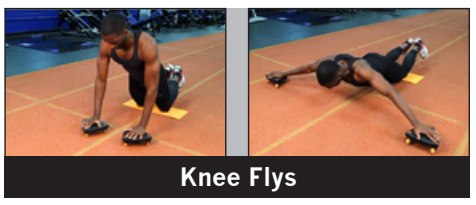
УРОВЕНЬ 3

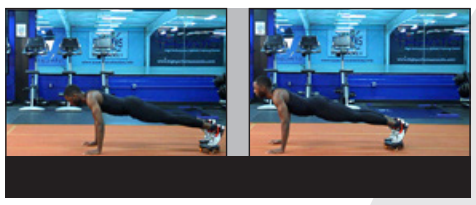

Inch Worm

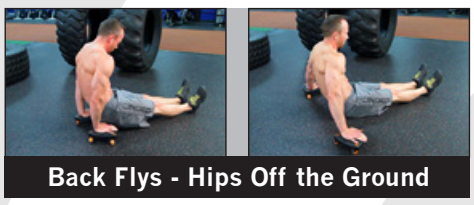

One-Arm Push-up Flys on Toes

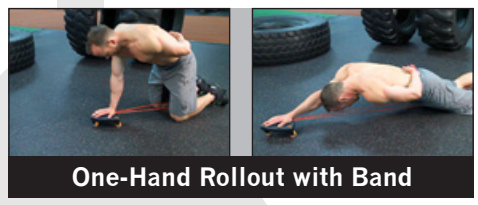
One-Arm Push-Up Press on Toes

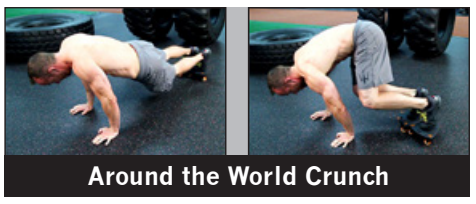
One-Arm Push-Up Fly Press on Toes


Knee Flys

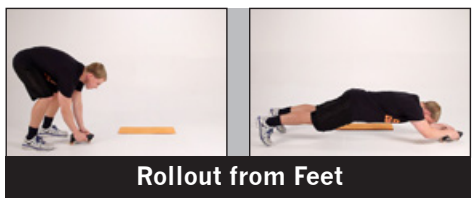


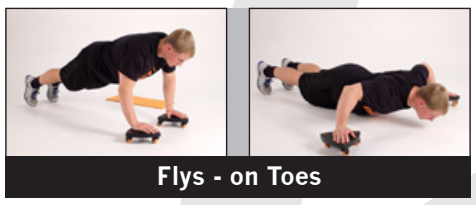

Back Flys - Hips Off the Ground

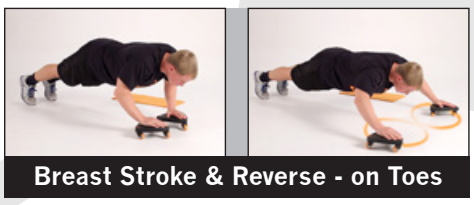

One-Hand Rollout with Band

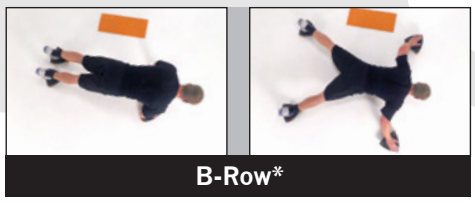

Around the World Crunch

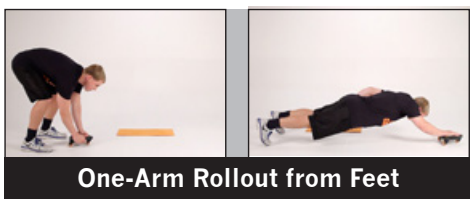
УРОВЕНЬ 4

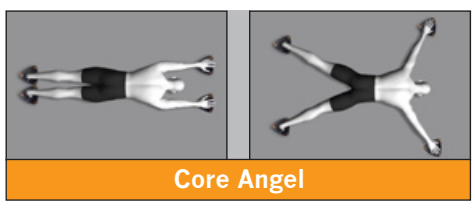

Rollout from Feet


Flys - on Toes


Breast Stroke & Reverse - on Toes


B-Row*


One-Arm Rollout from Feet


Core Angel

CORE PRODIGY
FITNESS PRODUCTS
info@coreprodigy.com • www.coreprodigy.com