

## Благодарим за то, что вы выбрали продукцию фирмы TORNEO!

Тренажер Thigh Master – это удобный, доступный и эффективный фитнес аксессуар для домашнего использования. Регулярные занятия с использованием Thigh Master способствуют повышению тонуса мышц рук, ног, ягодиц, груди и верхней части спины. Правильное выполнение упражнений с данным аксессуаром также способствует поддержанию осанки. Систематическое использование тренажера Thigh Master благотворно влияет на мышечный тонус, помогает избавиться от лишнего веса, сделать тело стройным и красивым.

## Комплектация

---

- Тренажер Thigh Master

## Рекомендации по использованию тренажера

---

- Для занятий с использованием тренажера Thigh Master следуйте упражнениям, приложенным к инструкции(стр.2).

## Предупреждение

---

- Перед началом выполнения упражнений с использованием тренажера Thigh Master необходимо проконсультироваться у врача.
- В случае возникновения какого-либо физического дискомфорта, следует немедленно прекратить выполнение упражнений и проконсультироваться у врача о возможности дальнейших тренировок.

## Рекомендации по уходу

---

- Хранить вдали от острых и раскаленных предметов, открытого огня и загрязненных мест.
- Тренажер рекомендуется очищать с помощью влажной губки или мягкой тряпки по мере загрязнения.

## Срок гарантии - 18 месяцев

---

Внимание, перед началом упражнений следует разогреть основные группы мышц в течение 5-10 минут во избежание травм.



### Упражнение на укрепление мышц внутренней поверхности бедра

Для выполнения данного упражнения вам понадобится стул с прямой спинкой. Сядьте на стул, слегка подвинувшись к краю стула таким образом, чтобы вы могли свободно двигать бедрами, и поставьте ноги вместе. Положите тренажер ThighMaster между коленей так, чтобы колпачок был направлен вниз. Положите руки на обе рукоятки для удержания тренажера ThighMaster. Начните сжимать рукоятки тренажера, напрягая мышцы внутренней поверхности бедра.

Длительность: 20-40 раз.



### Упражнение на укрепление мышц груди

Возьмите тренажер ThighMaster таким образом, чтобы край колпачка был направлен на подбородок, а рукоятки тренажера были направлены вниз, к полу. Положите обе кисти рук под колпачок, а предплечья положите на рукоятки. Начните сжимать рукоятки, сводя локти как можно ближе, и удерживая их на уровне плеч, затем верните локти в исходное положение.

Длительность: 20-40 раз.



### Упражнение на укрепление мышц верхней части туловища

Возьмите тренажер таким образом, чтобы край колпачка был направлен вниз. Поднимите тренажер вверх, над собой. Медленно сожмите рукоятки тыльной частью кистей рук.

Длительность: 20-40 раз.



### Упражнение на укрепление мышц живота (скручивание)

Лягте на спину на пол, сведите ноги вместе, и согните их в коленях, ступни ног поставьте на пол. Теперь положите тренажер ThighMaster таким образом, чтобы одна рукоятка находилась приблизительно между бедрами, а другая была направлена вверх. При этом колпачок должен быть направлен вверх. Оторвите плечи от пола на несколько сантиметров, скручивая верхнюю часть тела к коленям. Прижмите поясницу к полу, напрягая при этом мышцы живота. Делайте выдох при подъеме, вдох при возврате в исходное положение.

Длительность: 20-40 раз.