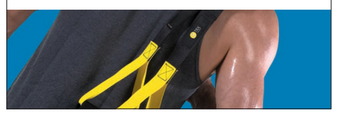
Suspend your limits!

EN

LiveUp® SPORTS

TRANING SYSTEM



LIVE UP'S TRANING SYSTEM

To properly suspend your Traning System, you ' ll need to " anchor " it to a secure point that will support your body weight. Try sturdy beams, weight racks, heavy bag mounts, railings, tree branches and fences.

1. Make sure your Traning System hangs through the loop at the bottom of the Suspension Anchor. (Improper use may cause the Suspension Anchor to wear out prematurely.)

2. Choose an anchoring point 6-9 ' high and strong enough to support you.
3. Wrap the Suspension Anchor around your anchoring point and fasten it to one of the intervals between the yellow and black webbing. Always weight-test the Traning System to ensure a solid anchor prior to using.

EXERCISE GUIDELINES

1. Ensure the system straps are taut at all times. For best results, perform exercises in a row to maintain the pressure against the straps (it is recommended to repeat 2-4 sessions per week) and to control your movement.
2. Keep abs engaged and lower back in neutral position unless directions specify otherwise.
3. To increase resistance, simply modify your start position. For standing exercises, steepen the angle of your start position.For floor exercises,move your start position away from the Anchor.

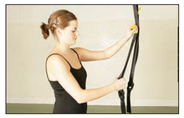
Training Goal	Reps to Fatigue*	Sets
Increase strength	6-8	2-4
Gain muscle size	8-12	2-3
Improve definition	12-15	1-2

* Decrease your resistance if you can't get the minimum reps. As soon as you can exceed the specified rep range by 1, increase resistance.

ADJUSTING THE TRANING SYSTEM FOR STANDING AND MAT WORK

To shorten the Traning System:

1. Hold one strap of the System. Depress black buckle with one hand and grasp yellow adjustment tab with the other.
2. Simultaneously draw backward on the buckle and push the adjustment tab up along the System strap just as if using a bow and arrow.
3. Shorten the other strap to roughly equal length. Apply weight to handles to micro-adjust and equalize length.



To lengthen the System,simultaneously depress black buttons on BOTH buckles and pull downward, away from anchor point.

For suspended-leg mat work,place heels in cradles for face-up exercises, or toes in cradles for face-down exercises. Maintain downward pressure on feet to keep them firmly in place and to maximize exercise effectiveness.

SINGLE LEG SQUAT

Targets the hamstrings, gluteals and quadriceps.

Stand facing the System with arms extended, slightly bent, at shoulder height. The System is used to self-spot and provide dynamic balance support.

Extend the free leg to the front and perform a single leg squat. Hold good posture and alignment throughout the exercise.

BALANCE LUNGE

Challenges the equilibrium reflexes and leg strength.

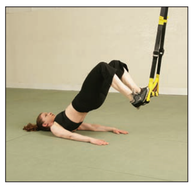
Stand on one foot (on the floor or on a stability device). Hold handles with arms bent at 90 degrees to the body. Shoulders stay aligned over hips during the movement.

Keep the hand position stable and torso upright. Bend one leg back and lunge on opposite leg until the back knee hovers above the ground; hold, and return to start position.

HAMSTRING CURL

Focuses on the hamstrings and gluteals.

Lie on your back with both feet on the foot cradles. Move your hips above the ground so that your body is in line with your feet.



Keep the feet dorsiflexed. Pull the heels under the body toward the glutes in a leg curl motion. Return to start position with control.

HIP ABDUCTION

Strengthens the low back and tones the gluteals.

Lie on your back with both feet on the foot cradles. Move your hips above the ground so that your body is in line with your feet.

Press with the toes and use the glutes to abduct the legs apart as wide as flexibility will allow. Return to start position with control.

CHEST PRESS

Strengthens the chest and challenges shoulder and core stabilization.

Stand facing away from the System with arms extended in front at shoulder height. Keep entire body aligned – legs, hips, shoulders and head. Keep back in neutral position.

Lower the chest toward the hands similar to a pushup, keeping elbows at shoulder height. Squeeze the arms back together in a controlled motion to return to start position.

BACK ROW

Provides strength and conditioning for the middle and upper back.

Stand facing the System with arms extended toward it at shoulder height and hands angled to 45 degrees. The entire body is aligned.

Pull body toward the handles until the hands are drawn into the mid torso area, keeping upper arm at a 45-90 degree angle to the torso. Lower back to the start position.

HIGH Y SHOULDER RAISE

Involves all elements of the deltoid muscles.

Stand facing the System with arms extended toward it at shoulder height. The entire body is aligned.

Keep the arms straight and lift them smoothly until they are in a "Y" position, wide and overhead. Lower back to the start position with control.

HIGH BICEP CURL

Sculpts the biceps and stabilizes the core and shoulders.

Stand facing the System with arms extended toward it at shoulder height. Keep the body aligned with core engaged.

Stabilize the upper arm and curl the hands back to the temples. Hips should be stable throughout the exercise. Lower back to the start position with control.

TRICEP PRESS

Chisels the triceps while engaging the core.

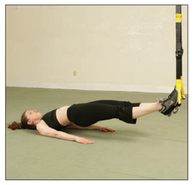
Stand facing away from the System with arms extended in front. Keep the body aligned – avoid bending at the waist or arching the back.

Stabilize the upper arm and lower the forehead toward the hands by bending at the elbow. Drive with triceps to press body back to start position.

SUSPENDED SUPINE BRIDGE

Improves lower back strength and stability.

In a seated position place the heels in the foot cradles. Lie back with arms beside the body. Engage the abdominals and lower back.



Press the hips up into a bridge position so that the entire body is aligned from shoulders to heels. Lower hips back to start position with control.

OBLIQUE LEG RAISE

Targets the oblique muscles.

Lie on back holding the handles with arms positioned at 45 degrees. Press down on the handles firmly to intensify the challenge. Keep lower back on the floor throughout the exercise.

Raise legs to 90 degrees and then turn them to one side, rotating from the core. Lower as far as possible keeping lower back to the floor. Raise legs back to 90 degrees and repeat on opposite side.

SUSPENDED CRUNCH

Engages the entire core.

Kneel with back to the System, and place toes into the foot cradles. Assume a "pushup" position, keeping entire body aligned. (Exercise may be performed on forearms if preferred.)

Lift the hips and pull both knees toward the chest in a reverse crunch movement. Return to the pushup position.

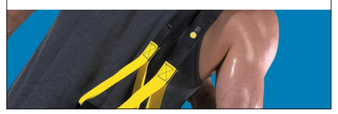
尺寸：286x297mm

Suspend your limits!

GR

LiveUp SPORTS

ΙΜΑΝΤΕΣ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ



Τοποθετήστε τους ιμάντες σε ένα υψηλό και ασφαλές σημείο ώστε να αντέχουν το σωματικό σας βάρος. Δοκιμάστε να τους στερεώσετε σε ανθεκτικά δοκάρια, ράφια που αντέχουν βάρος, κάγκελα, κλαδιά δέντρων, περιφράξεις.

1. Βεβαιωθείτε ότι οι ιμάντες είναι περασμένοι από τις θηλιές, διαφορετικά θα καταστραφούν αμέσως.

2. Επιλέξτε ένα σημείο αρκετά υψηλό (15-22 εκ.), δυνατό και ασφαλές.

3. Περάστε τον κτίρινο ιμάντα σταυρωτά με τον μαύρο και τυλίξτε τους στο σημείο που επιθυμείτε. Να ελέγχετε πάντα τους ιμάντες και τις θηλιές πριν τη χρήση.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

1. Βεβαιωθείτε ότι οι ιμάντες είναι πάντοτε στερεωμένοι καλά. Για καλύτερα αποτελέσματα, εκτελέστε τις ασκήσεις με μία σειρά ώστε να διατηρείται η πίεση προς τους ιμάντες (συνιστάται η επανάληψη 2-4 σετ την εβδομάδα) και να ελέγχεται η κίνησή σας.
2. Γυμνάστε τους κοιλιακούς σας και διατηρήστε τη μέση σε ουδέτερη στάση εκτός και εάν οι οδηγίες των ασκήσεων είναι διαφορετικές.
3. Για να αυξήσετε την αντίσταση, αλλάξτε τη στάση εκκίνησης. Για ασκήσεις στις οποίες είστε όρθιοι, μεγαλώστε τη γωνία του σώματός σας ενώ βρίσκεστε στη θέση εκκίνησης. Για ασκήσεις δαπέδου, η θέση εκκίνησης πρέπει να βρίσκεται μακριά από τους ιμάντες.

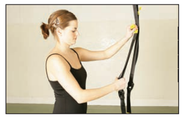
Στόχος εκγύμνασης	Επαναλήψεις	Σετ
Ενδυνάμωση	6-8	2-4
Μυική αύξηση	8-12	2-3
Βελτίωση φυσικής κατάστασης	12-15	1-2

* Μειώστε την αντίσταση εάν δεν μπορείτε να κάνετε όλες τις επαναλήψεις. Αυξήστε την αντίσταση κάθε φορά που υπερβαίνετε τα προβλεπόμενα σετ κατά 1.

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΩΝ ΙΜΑΝΤΩΝ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ

Για να κοντύνετε τους ιμάντες:

1. Κρατήστε τον έναν ιμάντα. Πλέστε την μαύρη πόρπη με το ένα χέρι και τραβήξτε την κτίρινη προεξοχή ρύθμισης με το άλλο.
2. Ταυτόχρονα τραβήξτε προς τα πίσω την πόρπη και σπρώξτε την κτίρινη προεξοχή κατά μήκος του ιμάντα σας να χρησιμοποιείτε τόξο και βέλος.
3. Κοντύνετε και τον άλλο ιμάντα ώστε να έχουν το ίδιο μήκος. Εφαρμόστε βάρος στις λαβές για να ρυθμίσετε και να εξισορροπήσετε το μήκος.



Για να μακρύνετε τους ιμάντες, πιέστε ταυτόχρονα και τις δύο μαύρες πόρπες και τραβήξτε τις προς τα κάτω.

Για εκγύμναση ποδιών στο έδαφος, τοποθετήστε τα πόδια στις βάσεις των ιμάντων για ασκήσεις με το πρόσωπο να κοιτά προς τα επάνω ή τοποθετήστε τα δάχτυλα των ποδιών για ασκήσεις με το πρόσωπο προς τα κάτω. Διατηρήστε πίεση στα πόδια προς τα κάτω για να τα κρατήσετε σταθερά σε μία θέση και για να αυξήσετε την αποτελεσματικότητα της άσκησης.

ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΠΟΔΙΩΝ

Για τους μηριαίους δικέφαλους, γλουτούς και τετρακέφαλους

Με τους ιμάντες μπροστά σας και τα χέρια τεντωμένα, γείρετε προς τα πίσω στο ύψος των ώμων. Οι ιμάντες παρέχουν δυναμική ισορροπία.

Σηκώστε το ένα πόδι μπροστά και γυμνάστε το ένα πόδι κάθε φορά. Κρατήστε το σώμα σε μία καλή και ευθυγραμμισμένη στάση καθ'όλη τη διάρκεια της άσκησης.

ΒΑΘΥ ΚΑΘΙΣΜΑ

Αυξάνει την ισορροπία και βοηθά στην ενδυνάμωση των ποδιών

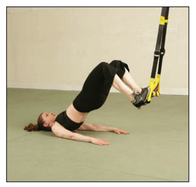
Σταθείτε στο ένα πόδι (στο πάτωμα ή πάνω σε μία συσκευή σταθερότητας). Κρατήστε τις λαβές με τα χέρια λυγισμένα 90 μοίρες. Οι ώμοι πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένοι με τους γοφούς κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης.

Διατηρήστε τα χέρια σε σταθερή θέση και τον κορμό ίσιο. Κάνετε βαθύ κάθισμα με το ένα πόδι εμπρός και το άλλο λυγισμένο προς τα πίσω. Παραμένετε και επιστρέψτε στην αρχική θέση.

ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΟΠΙΣΘΙΩΝ ΜΗΡΙΑΙΩΝ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ

Εστιάζει στους μηριαίους δικέφαλους και τους γλουτούς

Ξαπλώστε με την πλάτη στο πάτωμα και τα πόδια στους ιμάντες. Ανασηκώστε τους μηρούς ώστε το σώμα να είναι ευθυγραμμισμένο.



Με τα πόδια στους ιμάντες λυγισμένα, τραβήξτε τα με κατεύθυνση κάτω από τους γλουτούς και επιστρέψτε στην αρχική θέση.

ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΜΗΡΩΝ

Για ενδυνάμωση της μέση και τόνωση των γλουτών

Ξαπλώστε ανάσκελα με τα δύο πόδια στις λαβές. Μετακινήστε τους γοφούς πάνω από το έδαφος ώστε το σώμα να είναι ευθυγραμμισμένο με τις πατούσες.

Πλέστε τα δάχτυλα των ποδιών στις λαβές των ιμάντων, ανοίξτε τα πόδια μέχρι το σημείο που μπορείτε και ανασηκώστε τους γλουτούς. Επιστρέψτε στην αρχική θέση.

ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΣΤΗΘΟΥΣ

Για ενδυνάμωση του στήθους και σταθεροποίηση κορμού και ώμων

Σταθείτε όρθιοι πιο μπροστά στους ιμάντες με τα χέρια τεντωμένα μπροστά στο ύψος των ώμων. Κρατήστε ολόκληρο το σώμα ευθυγραμμισμένο – πόδια, γοφούς, ώμους και κεφάλι. Στη συνέχεια επιστρέψτε πίσω σε κανονική στάση σώματος.

Χαμηλώστε το στήθος προς τα χέρια όπως όταν κάνετε Push up, διαπερώντας τους αγκώνες στο ύψος των ώμων. Επιστρέψτε στην αρχική θέση κινώντας και τα δύο χέρια προς τα πίσω.

ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΡΑΧΗΣ

Για ενδυνάμωση της άνω πλάτης και της μέσης

Σταθείτε κοιτώντας τους ιμάντες με χέρια τεντωμένα προς αυτό, στο ύψος των ώμων, και χέρια σε κλίση 45 μοιρών. Ολόκληρο το σώμα πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένο.

Τραβ'ηξτε το σώμα προς τις λαβές μέχρι τα χέρια να φτάσουν στο μέσο του κορμού, κρατώντας τα μπράτσα σας σε μία κλίση 45-90 μοιρών από τον κορμό. Επανέλθετε στην αρχική θέση.

ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΩΜΩΝ

Για εκγύμναση των δελτοειδών μυών

Σταθείτε όρθιοι κοιτώντας τους ιμάντες με τα χέρια τεντωμένα προς αυτούς στο ύψος των ώμων. Ολόκληρο το σώμα πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένο.

Σηκώστε τα χέρια πάνω από το κεφάλι, ανοιχτά, ίσια και να σχηματίζουν «Y». Επαναφέρετέ τα στην αρχική θέση.

ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΜΥΩΝ

Για σχηματισμό δικέφαλων και σταθεροποίηση κορμού και ώμων

Σταθείτε με το πρόσωπο στραμμένο στους ιμάντες και τα χέρια τεντωμένα προς αυτούς στο ύψος των ώμων. Κρατήστε το σώμα ευθυγραμμισμένο.

Σταθεροποιήστε τους βραχίονες και μετακινήστε τα χέρια πίσω, προς τους βραχίονες. Οι γοφοί πρέπει να είναι σταθεροί κατά την άσκηση. Επανέλθετε στην αρχική θέση.

ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ

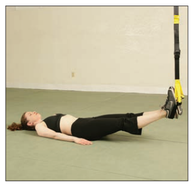
Για εκγύμναση τρικέφαλων και κορμού

Σταθείτε με κλίση σώματος προς τα εμπρός και τους ιμάντες από πίσω σας. Κρατήστε τις λαβές και τεντώστε τα χέρια προς τα εμπρός. Κρατήστε το σώμα ευθυγραμμισμένο – αποφύγετε να λυγίσετε τη μέση.

Σταθεροποιήστε τα μπράτσα και χαμηλώστε το μέτωπο προς τους αγκώνες. Επαναφέρετε το σώμα σας στην αρχική θέση.

ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΜΕΣΗΣ ΣΕ ΥΠΤΙΑ ΘΕΣΗ

Για βελτίωση και ενδυνάμωση της μέσης



Καθίστε στο έδαφος και τοποθετήστε τα πόδια στις λαβές. Ξαπλώστε προς τα πίσω Ανασηκώστε τους γοφούς ώστε ολόκληρο το σώμα να είναι ευθυγραμμισμένο με τα πόδια. Επανέλθετε στην αρχική θέση.

με τα χέρια κάτω από το σώμα. Έτσι γυμνάζετε την κοιλιακή χώρα και τη μέση.

ΠΛΑΓΙΑ ΑΝΑΣΗΚΩΣΗ ΠΟΔΙΩΝ

Για εκγύμναση των πλάγιων μυών

Ξαπλώστε ανάσκελα κρατώντας τις λαβές με τα πόδια σε 40 μοίρες. Πλέστε με τα χέρια προς τα κάτω σταθερά. Διατηρήστε Ανασηκώστε τα πόδια με κλίση 90 μοίρες και γυρίστε τα προς μία πλευρά. Χαμηλώστε όσο πιο πολύ μπορείτε

τη μέση στο έδαφος καθόλη τη διάρκεια της άσκησης.ξεντας τη μέση στο έδαφος. Επαναλάβετε και από την άλλη πλευρά.

ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ

Για εκγύμναση των κοιλιακών και ολόκληρου του σώματος

Γονατίστε με την πλάτη σας να κοιτά τους ιμάντες και τοποθετήστε τα δάχτυλα των ποδιών στις λαβές. Μείνετε σε θέση «push up» κρατώντας το σώμα

ευθυγραμμισμένο. (Η άσκηση μπορεί να γίνει και με τα χέρια εάν προτιμάτε). Ανασηκώστε τους γοφούς και τραβήξτε τα γόνατα προς το στήθος. Επανέλθετε στην αρχική θέση.

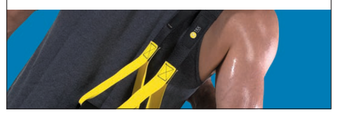
尺寸：286x297mm

Suspend your limits!

BG

LiveUp SPORTS

ТРЕНИРОВЪЧНИ КОЛАНИ



Поставете колаките на високо и безопасно място, така че да издържат вашето тегло. Прикрепете ги към устойчиви греди, рафтове, парапети, огради, клони.

1. Уверете се, че колаките са прекарани през халките, в противен случай ще се унищожат незабавно.
2. Изберете високо (15-22см.), здраво и безопасно място.
3. Прекарайте жълтия колан през черния и ги увийте на желаното място. Преди употреба винаги проверявайте колаките и халките.

ИНСТРУКЦИИ

1. Уверете се, че колаките са добре закачени. За по-добри резултати изпълнявайте упражненията, така че да поддържате натиска към дръжките (препоръчва се 2-4 серии на седмица) и да контролирате движението си.
2. Стегнете коремната мускулатура и запазете кръста в неутрална позиция, освен ако инструкции показват друг начин.
3. За да увеличите съпротивлението, променете началната позиция. За упражненията в изправено положение - увеличете ъгъла на тялото, докато сте в началната позиция. За упражненията на пода - началната ви позиция трябва да бъде далеч от колаките.

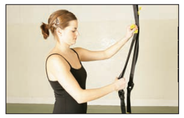
Цел на тренировката	Повторения	Серии
Увеличаване на силата	6-8	2-4
Покачване на мускулната маса	8-12	2-3
Подобряване на физическото състояние	12-15	1-2

* Намалете съпротивлението, ако не можете да изпълните всички повторения. Увеличавайте съпротивлението всеки път, когато надвишавате предвидените серии с една (1).

ПОСТАВЯНЕ НА ТРЕНИРОВЪЧНИТЕ КОЛАНИ

За да скъсите колаките:

1. Хванете едния колан. Натиснете черната катарама с едната ръка и издърпайте жълтата регулираща част с другата ръка.
2. Едновременно издърпайте назад катарамата и натиснете жълтата част по дължина на колана под формата на лък и стрела.
3. Скъсете и другия колан, така че да имат същата дължина. Приложете натиск на дръжките, за да регулирате и изравните дължината.



За да удължите колаките, натиснете едновременно и двете черни катарами и ги издърпайте надолу.

Подови упражнения за краката: поставете петите на колаките за упражнение с лицето нагоре или поставете пръстите на краката за упражнения с лицето надолу. Упражнявайте натиск с краката надолу, за да ги поддържате неподвижни в една позиция и да повишите ефективността на упражнението.

УПРАЖНЕНИЯ ЗА КРАКАТА

Укрепване на бедрените бицепси, седалищните и четириглавите мускули

С колаките отпред и ръцете изпънати, наклонете се назад до височината на раменете. Колаките осигуряват динамично равновесие.

Повдигнете и упражнете единия крак. Поддържайте тялото в изпънато положение през цялото упражнение.

ДЪЛБОКО КЛЯКАНЕ

Подобрява равновесието и помага за укрепване на краката

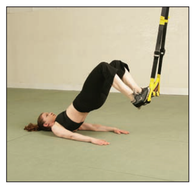
Застанете на един крак (на пода или приспособление за стабилност). Хванете дръжките с ръце. Ръцете трябва да бъдат прегънати на 90 градуса, а раменете изравнени с бедрата по време на това упражнение.

Дръжте ръцете във фиксирана позиция и тялото изправено. Направете дълбоко кляканe с единия крак напред, а другия прегънат назад. Останете в тази позиция, след което се върнете в първоначалната.

УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЗАДНИТЕ БЕДРЕНИ МУСКУЛИ

Подсилва бедрените бицепси и седалищните мускули

Легнете на пода по гръб и поставете краката на колаките. Повдигнете бедрата, така че тялото да бъде в изпънато положение.



С прегънати на колана крака, дръпнете ги надолу в посока под бедрата и ги върнете в първоначалната позиция.

УПРАЖЕНЕНИЯ ЗА БЕДРАТА

Подсилват кръста и тонизират мускулите на бедрата и седалището

Легнете по гръб с двата крака на дръжките. Повдигнете бедрата от земята, така че тялото да бъде изравнено със стъпалото.

Поставете пръстите на краката на дръжките на колаките. Разтворете краката до положението, в което можете да повдигнете бедрата. Върнете се в началната позиция.

УПРАЖНЕНИЯ ЗА ГЪРДИТЕ

Подсилване на гърдите и стабилизиране на тялото и раменете

Застанете в позиция зад колаките и с ръцете изпънати напред на височината на раменете. Задръжте цялото тяло в изпънато положение – крака, бедра, рамене, глава. След това се върнете в първоначалната позиция.

Спуснете гърдите към ръцете, както при лицевите опори, задържайки лактите на височината на раменете. Върнете се в началната позиция, придвиквайки и двете ръце назад.

УПРАЖНЕНИЯ ЗА ГЪРБА

Укрепване на средната и горната част на гърба

Застанете с лице към колаките, с ръце под 45 градуса и изпънати напред на височината на раменете.
Тялото трябва да бъде изпънато.

Издърпайте тялото към дръжките, докато ръцете стигнат до средата на тялото, държейки горната част на ръцете под ъгъл 45-90 градуса спрямо тялото. Върнете се в първоначалната позиция.

УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАМЕНЕТЕ

Укрепване на делтоидните мускули

Застанете с лице към колаките и с ръце изпънати напред на височината на раменете. Цялото тяло трябва да бъде добре изпънато.

Повдигнете ръцете над главата. Ръцете трябва да бъдат отворени, изпънати и под формата „Y". Върнете се в началната позиция.

УПРАЖНЕНИЯ ЗА БИЦЕПСИ

Оформяне на бицепсите и стабилизиране на раменете и тялото

Застанете с лице към колаките и с ръце изпънати към тях на височината на раменете. Задръжте тялото в изпънато положение.

Задръжте ръцете неподвижни и ги придвижете към тялото. Бедрата трябва да бъдат неподвижни по време на упражнението. Върнете се в първоначалната позиция.

УПРАЖНЕНИЯ ЗА ТРИЦЕПС

Укрепване на трицепса и тялото

Застанете в позиция с наклонено напред тяло и колаките зад Вас. Хванете дръжките и опънете ръцете напред. Задръжте тялото изпънато – не прегъвайте кръста.

Прегънете и стабилизирайте ръцете и наклонете челото към лактите. Върнете тялото в първоначалната позиция.

УПРАЖНЕНИЯ ЗА КРЪСТА В ЛЕГНАЛА ПОЗИЦИЯ

Подсилване на кръста

Седнете на пода и поставете краката на дръжките. Легнете по гръб и поставете ръцете под тялото. По този начин упражнявате коремната област и кръста.

Повдигнете бедрата, така че цялото тяло да бъде изравнено с краката. Върнете се в началната позиция.

СТРАНИЧНО ПОВДИГАНЕ НА КРАКАТА

Укрепване на страничните мускули

Легнете по гръб, като държите дръжките с крака под ъгъл 40 градуса. Натиснете с ръце силно надолу. Задръжте кръста на земята по време на цялото упражнение.

Повдигнете краката под ъгъл 90 градуса и ги обърнете встрани. Слуснете до най-ниската възможна позиция, задържайки кръста на земята. Повторете и от другата страна.

УПРАЖНЕНИЯ ЗА КОРЕМНИТЕ МУСКУЛИ

Укрепване на коремните мускули и цялото тяло

Коленичете с гръб към колаките и поставете пръстите на краката на дръжките. Застенете в позиция за лицева опора, държейки тялото добре

изпънато. (По желание, упражнението може да бъде направено и с ръце).
Повдигнете бедрата и придвижете колената към гърдите. Върнете се в първоначалната позиция.

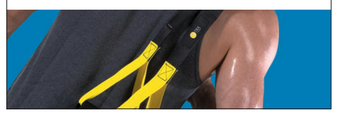
尺寸：286x297mm

Suspend your limits!

RO

LiveUp SPORTS

SISTEM CU CORZI PENTRU EXERCIŢII FITNESS



Pentru a suspenda corect sistemul pentru exerciţii, trebuie să îl ancoraţi la un punct sigur ce poate suporta greutatea corpului vostru. Încercaţi grinzi rezistente, suporturi de greutate, balustrade, ramurile copacilor şi garduri.

1. Asiguraţi-vă că Sistemul pentru exerciţii este suspendat prin bucla de la baza ancorei de suspendare. (Utilizarea incorectă poate cauza uzarea permanentă a ancorei de suspendare)
2. Alegeţi un punct de fixare la înălţime de 180 – 270 cm (6-9 ') suficient de rezistent pentru a vă susţine.
3. Fixaţi ancora de suspendare în jurul punctului de fixare şi fixaţi la un interval dintre chinga galbenă şi neagră. Întotdeauna verificaţi sistemul pentru exerciţii dacă este bine fixat şi rezistent înainte de utilizare.

GHIDUL EXERCIŢIILOR

1. Pentru rezultate mai bune asiguraţi antrenament permanent, efectuaţi exerciţiile în ordine menţinând presiune pe mânere (2-4 sesiuni sunt recomandate pe săptămână) şi controlul mişcărilor.
2. Păstraţi abdomenul ferm şi mijlocul în poziţie neutră, decât dacă indicaţiile specifică altfel.
3. Pentru a mări rezistenţa, doar modificaţi poziţia de start. Pentru exerciţii în picioare, măriţi unghiul poziţiei de început, pentru exerciţii de la sol, deplasaţi poziţia iniţială departe de coardă.

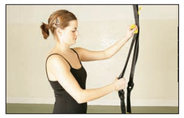
SCOPUL DE ANTRENARE	Repetiţii până la oboseală	Seturi
Mărirea rezistenţei	6-8	2-4
Creşterea muşchilor	8-12	2-3
Formare	12-15	1-2

*Micşoraţi rezistenţa dacă nu puteţi repeta numărul minim. Imediat ce depăşiţi nivelul mediu de reperări cu unul, măriţi rezistenţa.

AJUSTAREA SISTEMULUI PENTRU EXERCIŢII ÎN PICIOARE SAU DE LA SOL.

Pentru a scurta Sistemul pentru Exerciţii

1. Ţineţi cureaua sistemului, apăsaţi centura neagră cu o mână şi apucaţi agăţătoarea galbenă de ajustare cu cealaltă mână.
2. Simultan trageţi de centură şi apăsaţi agăţătoarea de fixare pe lungimea sistemului ca şi utilizarea unui arc.
3. Ajustaţi cealaltă centură la aceeaşi lungime şi trageţi în jos pentru a egaliza lungimea.



Pentru a lungi sistemul pentru exerciţii, simultan apăsaţi ambele butoane negre de pe cramă şi trageţi în jos, departe de punctul de fixare.

Pentru exerciţii pe saltea cu picioarele suspendate, puneţi călcâielе în mânere pentru exerciţii cu faţa în sus, sau degetele pentru exerciţii cu faţa în jos. Menţineţi presiunea pe picioare pentru a le păstra ferm pe poziţie şi pentru a maximiza eficienţa exerciţiilor.

GENUFLEXIUNI CU UN SINGUR PICIOR

Ţinta muşchii coapselor , fesieri şi laterali.

În picioare cu faţa la curele cu braţele extins, aplecaţi-vă uşor la înălţimea umerilor. Sistemul este utilizat ca punct de sprijin şi oferă suport dinamic de echilibru.

Extindeţi piciorul liber în faţă şi efectuaţi o genuflexiune. Păstraţi o poziţie fermă în timpul exerciţiului.

EXERCIŢII DE ECHILIBRU

Antrenează echilibrul şi forţa picioarelor.

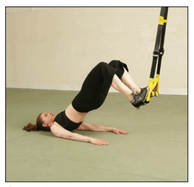
Staţi într-un picior (pe podea sau pe un aparat de stabilitate). Apucaţi mânerele cu braţele îndoite la 90 de grade. Umerii rămân aliniaţi cu şoldurile în timpul mişcărilor.

Păstraţi poziţia braţelor stabilă şi torsul drept, îndoiţi un picior în spate şi sprijiniţi-vă pe celălalt picior până când genunchiul din spate este deasupra solului. Menţineţi şi reveniţi în poziţia in iniţială.

BUCLĂ SUSPENDATĂ

Ţinta muşchii fesieri şi laterali

Întins pe spate cu ambele călcâie în mânere, ridicaţi coapsele de la sol astfel ca corpul să fie complet aliniat.



Întindeţi vârful degetelor. Trageţi călcâiele sub corp în direcţia muşchilor laterali în formă de buclă. Reveniţi la poziţia iniţială încet.

ANTRENAREA ŞOLDURILOR

Întăreşte spatele inferior şi tonifică muşchii exteriori

Întindeţi-vă pe spate cu ambele călcâie în mânere. Ridicaţi şoldurile de la sol astfel ca corpul să fie aliniat cu picioarele.

Apăsaţi cu degetele de la picioare şi folosiţi muşchii exteriori pentru a separa picioarele cât de mult este posibil. Reveniţi încet în poziţia iniţială.

FLOTĂRI

Antrenează pieptul şi umerii şi împăbunătăţeşte stabilizarea

Staţi în faţa sistemului cu braţele deschise în faţă la nivelul umerilor. Păstraţi corpul aliniat – picioarele şoldurile şi capul. Păstraţi spatele în poziţie neutră.

Coborâţi pieptul în direcţia mâinilor similar flotărilor, păstrând coatele în dreptul umerilor. Strângeţi braţele împreună cu o mişcare controlată pentru a reveni la poziţia iniţială.

TRACŢIUNI SPATE

Antrenează şi formează spatele superior şi mijlocul

Staţi în faţa sistemului cu braţele deschise în faţă la nivelul umerilor şi cu mâinile aliniate la 45 de grade. Întregul corp este aliniat.

Ridicaţi corpul înspre mânere până când mâinile sunt jos în apropierea torsului, păstrând braţul superior în unghi de 45 de grade. Coboraţi spatele în poziţia iniţială.

RIDICAREA UMERILOR Y

Implică toate elementele muşchilor deltoizi

Staţi în faţa sistemului cu braţele deschise în faţă la nivelul umerilor. Întregul corp este aliniat.

Păstraţi braţele drepte şi ridicaţi-le încet până când formează litera Y deasupra capului. Reveniţi în poziţia iniţială.

BICEPŞI

Antrenează bicepşii şi stabilizează umerii

Staţi în faţa sistemului cu braţele deschise în faţă la nivelul umerilor. Întregul corp este aliniat.

Stabilizaţi braţul superior şi întoarceţi mâinile înspre tâmplă. Coapsele trebuie să fie stabile în timpul exerciţiului. Coborâţi spatele încet în poziţia iniţială.

TRICEPŞI

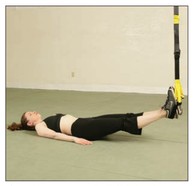
Antrenează tricepşii

Staţi în faţa sistemului cu braţele extinse în faţă. Păstraţi corpul aliniat – evitaţi să vă aplecaţi sau să arcuiţi spatele.

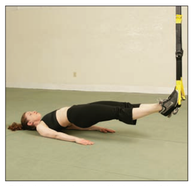
Stabilizaţi braţul superior şi coborâţi fruntea înspre mâini îndoind coatele. Folosiţi tricepşii pentru a reveni în poziţia iniţială.

PODUL SUSPENDAT

Îmbunătăţeşte rezistenţa mijlocului şi stabilitatea



În poziţie aşezat, puneţi călcâiele în mânere. Întindeţi-vă cu braţele în dreptul corpului. Forţaţi abdomenul şi mijlocul.



Ridicaţi şoldurile într-o poziţie de pod astfel ca tot corpul să fie aliniat de la umeri la călcâie. Reveniţi încet în poziţia iniţială.

RIDICAREA PICIOARELOR

Antrenează muşchii oblici

Întindeţi-vă pe spate apucând mânerele cu mâinile la 45 de grade. Apăsaţi ferm pe mânere pentru a intensifica forţa. Păstraţi mijlocul spatelui la sol pe toată durata exerciţiului.

Ridicaţi picioarele la 90 de grade şi apoi întoarceţi-le într-o parte, rotind de la mijloc. Coborâţi cât de mult puteţi păstrând spatele la sol. Ridicaţi picioarele la 90 de grade şi repetaţi pe partea cealaltă.

FLOTĂRI SUSPENDATE

Antrenează tot corpul

Îngenunchiaţi cu spatele la sistem, şi puneţi vârful degetelor în mânere. Luaţi poziţia de flotări şi păstraţi corpul aliniat. (Exerciţiul poate fi efectuat si pe antebraţe da doriţi).

Ridicaţi şoldurile şi apropiaţi genunchii de piept. Reveniţi în poziţia de flotări.

尺寸：286x297mm