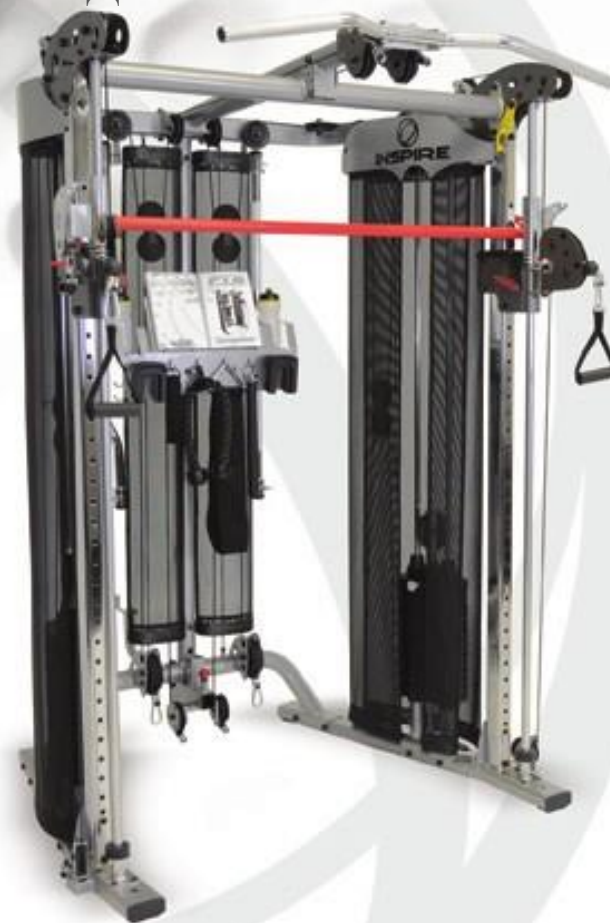


# FT2

## EXERCISE MANUAL

### РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



# FT2

By Health In Motion LLC.  
Phone (877) 738-1729 • Fax (714) 738-1728  
[www.inspirefitness.net](http://www.inspirefitness.net)

# INSPIRE™

## Рекомендации к программе упражнений:

1. Тренируйтесь через день, до 3-х раз в неделю. День отдыха позволит Вашему телу восстановиться после последней тренировки.

2. Чередуйте тренировки.

Один день тренируйте мышцы верхней части тела, в другой день сконцентрируйтесь на тренировке нижней части тела.

Чтобы снизить накопление молочной кислоты и, следовательно, уменьшить болезненность мышц, заканчивайте каждое упражнение увеличенным количеством повторений с меньшим весом.

Кроме этого, рекомендуется проводить растяжку мышц каждый раз по завершению программы упражнений сопротивления весу.

## ПЕРЕД НАЧАЛОМ УПРАЖНЕНИЙ

Перед каждой тренировкой рекомендуется в течение 20 минут проводить спокойную разминку (без прыжков) и легкую гимнастику.

Всегда сверяйтесь с изображениями для правильной настройки и установки тренажера. Выбирайте такой начальный вес, который будет комфортен именно Вам.

Делайте выдох при поднятии веса и вдох при опускании. Не торопитесь.

Под «повторением» подразумевается одно полное движение из исходного положения через весь диапазон движения и возвращение в исходное положение. «Подход» - это группа повторений без пауз между ними.

Для каждого упражнения выбирайте такой вес, с которым легко можно завершить весь диапазон движения. Диапазон повторений для каждого подхода – 8-15.

В то время как сильное сопротивление увеличивает мышечную силу, полный диапазон движений необходим для достижения максимальной силы и развития мышц. Давайте себе отдых после каждого подхода повторений, чтобы восстановить дыхание.

На каждое упражнение выполняйте по 3-4 подхода. Когда у Вас получится выполнять желаемое количество повторений при данном весе, увеличивайте сопротивление на 2-5кг.

Некоторые упражнения могут тренировать одни и те же группы мышц. Такие упражнения должны быть сгруппированы вместе и выполняться в один и тот же день, после чего следует сделать один день отдыха для этой конкретной группы мышц.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! ПОЖАЛУЙСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ДАННОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ДО НАЧАЛА УПРАЖНЕНИЙ

Перед началом любого упражнения необходимо выполнять следующие действия:

1. Перед началом использования данного тренажера внимательно ознакомьтесь со всеми предупреждающими знаками.
2. Перед каждой тренировкой проверять тренажер на наличие незакрепленных, расшатанных или поврежденных деталей, проводов и соединителей в том числе. В случае обнаружения таковых, запрещается использование тренажера до тех пор, пока не будет произведена замена поврежденных компонентов.
3. В случае, если грузики, шкивы или другие детали тренажера заклинит, следует незамедлительно обратиться к сертифицированному мастеру. Не пытайтесь самостоятельно решить эту проблему.
4. Держитесь на расстоянии от грузиков и других движущихся деталей тренажера.
5. Запрещено использование тренажера детьми.
6. Чтобы продлить срок службы тренажера, периодически смазывайте направляющие стержни синтетической смазкой.
7. Перед началом любой программы упражнений желательно обратиться к врачу, чтобы убедиться в отсутствии каких-либо медицинских противопоказаний.
8. Мы рекомендуем тренироваться в паре со страхующим партнером, чтобы он мог оказать помощь, если вдруг вес станет чересчур тяжелым для Вас.

## ЖИМ ЛЕЖА

## ЖИМ ЛЕЖА ПОД УГЛОМ

Грудь

Грудь



**ГРУДНЫЕ  
ПЕРЕДНИЕ ДЕЛЬТЫ  
ТРИЦЕПСЫ**

1. Начните с выбора регулируемого веса грузоблока.
2. Расположитесь на скамье, поместив обе стопы на пол.
3. Возьмитесь за штангу средним или широким хватом и вращайте до тех пор, пока крепления не разъединятся.
4. Опускайте штангу до уровня груди и вращайте ее, чтобы соединить крепления.
5. Поднимайте штангу до тех пор, пока не выпрямите локти.
6. Аккуратно верните гриф в исходное положение.



**ГРУДНЫЕ  
ПЕРЕДНИЕ ДЕЛЬТЫ  
ТРИЦЕПСЫ**

1. Отрегулируйте уровень наклона скамьи на 45 градусов, чтобы максимизировать вовлеченность верхней части грудных мышц.
2. Выберите регулируемый вес грузоблока.
3. Расположитесь на скамье, поместив обе стопы на пол.
4. Возьмитесь за штангу средним или широким хватом и вращайте до тех пор, пока крепления не разъединятся.
5. Опускайте штангу до уровня груди и вращайте ее, чтобы соединить крепления.
6. Поднимайте штангу до тех пор, пока не выпрямите локти.
7. Аккуратно верните гриф в исходное положение.

## ЖИМ ШТАНГИ ПОД ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ УГЛОМ

## ЖИМ ШТАНГИ УЗКИМ ХВАТОМ

Грудь

Грудь



**ГРУДНЫЕ  
ПЕРЕДНИЕ ДЕЛЬТЫ  
ТРИЦЕПСЫ**

1. Опустите скамью до желаемого уровня.
2. Выберите регулируемый вес грузоблока.
3. Расположитесь на скамье, поместив обе стопы на пол.
4. Возьмитесь за штангу средним или широким хватом и вращайте до тех пор, пока крепления не разъединятся.
5. Опускайте штангу до уровня груди и вращайте ее, чтобы соединить крепления.
6. Поднимайте штангу до тех пор, пока не выпрямите локти.
7. Аккуратно верните вес в исходное положение.

4



**ГРУДНЫЕ  
ПЕРЕДНИЕ ДЕЛЬТЫ  
ТРИЦЕПСЫ**

1. Начните с выбора регулируемого веса грузоблока.
2. Расположитесь на скамье, поместив обе стопы на пол.
3. Возьмитесь за штангу средним или широким хватом и вращайте до тех пор, пока крепления не разъединятся.
4. Опускайте штангу до уровня груди и вращайте ее, чтобы соединить крепления.
5. Поднимайте штангу до тех пор, пока не выпрямите локти.
6. Аккуратно верните вес в исходное положение.

5

## СВЕДЕНИЕ РУК ПЕРЕД СОБОЙ (КРОССОВЕР)

Грудь



ГРУДНЫЕ

1. Поместите правое и левое крепление троса в самое высокое положение и возьмитесь за D-образные рукоятки.
2. Стоя спиной к тренажеру, возьмитесь за рукоятки, вытянув руки на уровне груди, как показано на фото.
3. Держа руки вытянутыми, аккуратно сводите их вместе перед собой.
4. Аккуратно вернитесь в исходное положение.

## СВЕДЕНИЕ РУК ПЕРЕД СОБОЙ СТОЯ ПОД УГЛОМ

Грудь



ГРУДНЫЕ

1. Поместите правое и левое крепление троса в самое низкое положение и возьмитесь за D-образные рукоятки.
2. Стоя спиной к тренажеру, возьмитесь за рукоятки, вытянув руки на уровне груди, как показано на фото.
3. Держа руки вытянутыми, аккуратно сводите их вместе перед собой.
4. Аккуратно вернитесь в исходное положение.

## СВЕДЕНИЕ РУК ПЕРЕД СОБОЙ ЛЕЖА

## СВЕДЕНИЕ РУК ПЕРЕД СОБОЙ ЛЕЖА ПОД УГЛОМ

Грудь

Грудь



ГРУДНЫЕ

1. Поместите правое и левое крепление троса в самое высокое положение и возьмитесь за D-образные рукоятки.
2. Выберите регулируемый вес.
3. Лягте на скамью и возьмитесь за D-образные рукоятки.
4. Держа локти полусогнутыми, аккуратно сведите руки вместе перед собой.
5. Аккуратно вернитесь в исходное положение.



ГРУДНЫЕ

1. Поместите правое и левое крепление троса в самое высокое положение и возьмитесь за D-образные рукоятки.
2. Выберите регулируемый вес.
3. Отрегулируйте уровень наклона скамьи на 30 градусов.
4. Лягте на скамью и возьмитесь за D-образные рукоятки.
5. Держа локти полусогнутыми, аккуратно сведите руки вместе перед собой.
6. Аккуратно вернитесь в исходное положение.

# АРМЕЙСКИЙ ЖИМ ШТАНГИ СИДЯ

# ЖИМ СИДЯ (КРОССОВЕР)

Плечи

Плечи



**ДЕЛЬТЫ  
ТРИЦЕПСЫ**

1. Отрегулируйте скамью на максимальный уровень наклона.
2. Выберите регулируемый вес.
3. Сядьте на скамью и вращайте штангу до тех пор, пока крепления не разъединятся.
4. Опустите штангу до подбородка.
5. Вращайте штангу в обратном направлении, пока крепления не соединятся.
6. Аккуратно поднимайте штангу над головой, пока не выпрямите руки.
7. Аккуратно вернитесь в исходное положение.



**ДЕЛЬТЫ  
ТРИЦЕПСЫ**

1. Разъедините тросы у обоих краев штанги и поместите штангу на самый верх.
2. Отрегулируйте скамью на максимальный уровень наклона.
3. Выберите регулируемый вес.
4. Установите крепления на самый низ.
5. Сядьте на скамью и возьмитесь за D-образные рукоятки.
6. Прижмитесь спиной к скамье и поднимите руки до уровня плеч.
7. Аккуратно поднимите руки над головой.
8. Аккуратно вернитесь в исходное положение.

# ТЯГА ШТАНГИ К ГРУДИ

# ОТВЕДЕНИЕ РУК В СТОРОНЫ

Плечи



**ДЕЛЬТЫ  
ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ**

1. Встаньте лицом к тренажеру.
2. Возьмитесь за штангу и вращайте до тех пор, пока крепления не разъединятся.
3. Опустите штангу до колен.
4. Вращайте штангу в обратном направлении, пока крепления не соединятся.
5. Используя верхний хват, аккуратно поднимите штангу до подбородка. Локти должны быть высоко.
6. Аккуратно вернитесь в исходное положение.

Плечи



**ДЕЛЬТЫ**

1. Поместите правое и левое крепление троса в самое низкое положение и закрепите D-образные рукоятки.
2. Выберите регулируемый вес.
3. Стойте, глядя в стороны от тренажера.
4. Возьмитесь за D-образную рукоятку рукой, которая находится дальше от тренажера, как показано на фото.
5. Тяните рукоятку, вытягивая руку вверх и от себя.
6. Аккуратно вернитесь в исходное положение.
7. Как только Вы выполните желаемое количество повторений, проделайте то же самое с другой рукой.



## ПЕРЕДНИЕ ДЕЛЬТЫ

## ЗАДНИЕ ДЕЛЬТЫ (ВЫСОКАЯ ТЯГА)

Плечи

Плечи



**ДЕЛЬТЫ**

1. Поместите натяжные крепления в самое низкое положение и закрепите D-образные рукоятки.
2. Стоя спиной к тренажеру, возьмитесь за D-образную рукоятку рукой, которая находится ближе к штанге, как показано на фото.
3. Стоя прямо с вытянутой рукой, двигайте рукоятку вперед и назад.
4. Аккуратно вернитесь в исходное положение.
7. Как только Вы выполните желаемое количество повторений, проделайте то же самое с другой рукой.



**ДЕЛЬТЫ  
ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ,  
РОМБОВИДНЫЕ**

1. Поместите правое и левое крепление троса в самое высокое положение и закрепите D-образные рукоятки.
2. Стоя лицом к тренажеру, возьмите левую рукоятку правой рукой, а правую левой, как показано на фото
3. Поддерживайте небольшой изгиб в локтях и медленно раскачивайте руки вперед и назад, пока они не сравняются с плечами
4. Аккуратно вернитесь в исходное положение.

## ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА (ШИРОКИЙ ХВАТ)

## ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА (УЗКИЙ ХВАТ)

Спина

Спина



**ШИРОЧАЙШАЯ МЫШЦА  
СПИНЫ  
ТРИЦЕПСЫ  
БИЦЕПСЫ**



**ШИРОЧАЙШАЯ  
МЫШЦА СПИНЫ  
БИЦЕПСЫ**

1. Поместите натяжные крепления в самое высокое положение и закрепите D-образные рукоятки.
2. Поставьте скамью под наклоном и поместите ее сразу под высокими шкивами.
3. Сидя на скамье дотянитесь до D-образных рукояток, как показано на фото.
4. Тяните руки вниз и внутрь, к плечам.
5. Аккуратно вернитесь в исходное положение.

1. Закрепите D-образные рукоятки на узких высоких шкивах.
2. Поставьте скамью под наклоном и поместите ее сразу под высокими шкивами.
3. Сидя на скамье дотянитесь до D-образных рукояток, как показано на фото.
4. Тяните руки вниз под прямым углом, к плечам.
5. Аккуратно вернитесь в исходное положение.

## ГРЕБНАЯ ТЯГА

## ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА К ГРУДИ

Спина

Спина



**ШИРОЧАЙШАЯ МЫШЦА СПИНЫ  
РОМБОВИДНЫЕ  
НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ  
БИЦЕПСЫ**

1. Закрепите D-образные рукоятки за шкивы с широкой канавкой позади тренажера.
2. Поставьте T-образную опору для стоп в необходимое положение.
3. Возьмитесь за D-образные рукоятки.
4. Тяните рукоятки к средней части, держа локти как можно ближе к бокам.
5. Во время упражнения держите плечи сзади, а осанка должна быть ровной.



**ШИРОЧАЙШАЯ МЫШЦА СПИНЫ  
РОМБОВИДНЫЕ  
БИЦЕПСЫ**

1. Поместите скамью внутрь тренажера и отрегулируйте ее на максимальный уровень наклона.
2. Закрепите D-образные рукоятки за шкивы с широкой канавкой позади тренажера.
3. Сядьте на скамью, прижимаясь грудью к ее спинке.
4. Наклонитесь вправо, потянитесь вперед и возьмитесь за D-образную рукоятку.
5. Повторите 4-ый пункт для левой стороны.
6. Тяните рукоятки к средней части, держа локти как можно ближе к бокам.
7. Аккуратно вернитесь в исходное положение.

## ПОДТЯГИВАНИЯ (PULL-UPS)

## ПОДТЯГИВАНИЯ (CHIN-UPS)

Спина

Спина



**ШИРОЧАЙШАЯ МЫШЦА СПИНЫ  
БИЦЕПСЫ**

1. Возьмитесь за штангу для подтягиваний прямым хватом, как показано на фото.
2. Повисните на руках, скрестив лодыжки позади себя.
3. Подтянитесь, пока голова не будет на одном уровне с руками.
4. Аккуратно вернитесь в исходное положение.



**ШИРОЧАЙШАЯ МЫШЦА СПИНЫ  
БИЦЕПСЫ**

1. Возьмитесь за штангу для подтягиваний нижним хватом, как показано на фото.
2. Повисните на руках, скрестив лодыжки позади себя.
3. Подтянитесь, пока голова не будет на одном уровне с руками.
4. Аккуратно вернитесь в исходное положение.

## ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ

## ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ (ОБРАТНЫЙ ХВАТ)

Спина

Спина



1. Установите штангу и оба крепления в нижнее положение.
2. Выберите подходящий для себя вес.
3. Ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и возьмитесь за штангу широким прямым хватом.
4. Держа колени немного согнутыми, а корпус прямым, медленно подтягивайте штангу к груди.
5. Аккуратно вернитесь в исходное положение.



1. Установите штангу и оба крепления в нижнее положение.
2. Выберите подходящий для себя вес.
3. Ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и возьмитесь за штангу широким нижним хватом.
4. Держа колени немного согнутыми, а корпус прямым, медленно подтягивайте штангу к груди.
5. Аккуратно вернитесь в исходное положение.

## ТРИЦЕПС ДВУМЯ РУКАМИ

## ТРИЦЕПС ОДНОЙ РУКОЙ



**ТРИЦЕПСЫ**

1. Установите одно крепление в верхнее положение.
2. Прикрепите трос для трицепсов к креплению.
3. Выберите подходящий для себя вес.
4. Возьмитесь за трос для трицепса обеими руками, как показано на фото.
5. Локти, не двигая, держите по бокам. Руки опускайте вниз, пока полностью не выпрямите их.
5. Аккуратно вернитесь в исходное положение.



**ТРИЦЕПСЫ**

1. Установите одно крепление в верхнее положение.
2. Прикрепите D-образную рукоятку к шкиву.
3. Выберите подходящий для себя вес.
4. Возьмитесь за рукоятку одной рукой, как показано на фото.
5. Локоть зафиксирован. Руку опускайте вниз, пока полностью не выпрямите ее.
5. Аккуратно вернитесь в исходное положение.

## РАЗГИБАНИЕ РУК НАД ГОЛОВОЙ

## КИКБЭК



**ТРИЦЕПСЫ**



**ТРИЦЕПСЫ**

1. Установите одно крепление в верхнее положение.
2. Прикрепите трос для трицепсов к креплению.
3. Выберите подходящий для себя вес.
4. Стоя спиной к тренажеру, возьмитесь за трос для трицепса обеими руками, как показано на фото.
5. Локти, не двигая, держите на уровне ушей. Руки поднимайте над головой, пока полностью не выпрямите их.
6. Аккуратно вернитесь в исходное положение.

1. Установите одно крепление в верхнее положение.
2. Прикрепите D-образную рукоятку к шкиву.
3. Выберите подходящий для себя вес.
4. Стоя лицом к тренажеру, возьмитесь за рукоятку и наклонитесь вперед на 45 градусов, как показано на фото.
5. Локоть зафиксирован. Руку вытягивайте назад, пока полностью не выпрямите ее.
6. Аккуратно вернитесь в исходное положение.

## ПООЧЕРЕДНОЕ СГИБАНИЕ РУК (БИЦЕПС СТОЯ)



**БИЦЕПСЫ**

1. Установите крепления в нижнее положение и прикрепите D-образные рукоятки.
2. Стоя спиной к тренажеру, возьмитесь за рукоятки вытянутыми по бокам руками.
3. Держа корпус прямо, подтяните одну рукоятку к груди, как показано на фото.
4. Аккуратно вернитесь в исходное положение, а затем повторите то же самое для другой руки.

## СГИБАНИЕ РУК НА БИЦЕПС (БИЦЕПС СТОЯ)



**БИЦЕПСЫ**

1. Установите крепления в нижнее положение.
2. Закрепите EZ штангу на 2-х креплениях внизу.
3. Стоя спиной к тренажеру, возьмитесь за штангу обеими руками и выпрямитесь.
4. Держа локти по бокам, подтяните штангу вверх по направлению к груди.
5. Аккуратно вернитесь в исходное положение.



## СГИБАНИЯ РУК СИДЯ

## ПРИСЕДАНИЯ



**БИЦЕПСЫ**

1. Установите на скамье FT-2 выберите опцию для сгибания рук.
2. Установите крепления в нижнее положение.
3. Закрепите EZ штангу на 2-х креплениях внизу.
4. Поместите EZ штангу на держатель.
5. Поместите руки над подставкой для сгибания рук и возьмитесь за изогнутую EZ штангу.
6. Медленно подтягивайте штангу по направлению к подбородку.
7. Аккуратно вернитесь в исходное положение.



**КВАДРИЦЕПСЫ  
БОЛЬШАЯ ЯГОДИЧНАЯ МЫШЦА  
БИЦЕПСЫ БЕДРА**

1. Закрепите штангу на уровне плеч.
2. Стоя спиной к тренажеру, встаньте под штангой так, чтобы она оказалась на плечах, как показано на фото.
3. Крутите штангу, пока крепления не разъединятся.
4. Присядьте, пока бедра не станут параллельны полу.
5. Крутите штангу в обратном направлении, пока крепления не соединятся.
6. Медленно разгибайте ноги пока полностью не выпрямитесь.
7. Аккуратно вернитесь в исходное положение.

## РАЗГИБАНИЕ НОГ

## СГИБАНИЕ НОГ



1. Прикрепите к скамье опцию для ног.
2. Сдвиньте крепеж скамьи в нужное положение.
3. Установите скамью против крепежа и закрепите оба кабеля на тренажере для ног.
4. Отрегулируйте спинку скамьи на 45 градусов, а сиденье установите в самое высокое положение.
5. Выберите желаемый вес на грузоблоке.
6. Сядьте, упритесь лодыжками в валики, как показано на фото.
7. Поднимайте ноги вверх, пока не выпрямите их.
8. Аккуратно вернитесь в исходное положение.



1. Прикрепите к скамье опцию для ног.
2. Сдвиньте крепеж скамьи в нужное положение.
3. Установите скамью напротив крепежа и закрепите оба кабеля на тренажере для ног.
4. Установите спинку скамьи под отрицательным углом, а сиденье параллельно полу.
5. Выберите желаемый вес на грузоблоке.
6. Лягте на скамью лицом вниз и упритесь лодыжками в валики, как показано на фото.
7. Сгибайте ноги по направлению к ягодицам.
8. Аккуратно вернитесь в исходное положение.

## ВНУТРЕННЯЯ ЧАСТЬ БЕДРА

## ВНЕШНЯЯ ЧАСТЬ БЕДРА



1. Установите крепление в нижнее положение.
2. Прикрепите к лодыжке ремешок и зацепите его за крепление внизу.
3. Сделайте один шаг вперед от устройства, а одну руку положите на пояс, как показано на фото.
4. Ногу в ремешке проведите над неподвижной ногой, как показано на фото.
5. Аккуратно вернитесь в исходное положение.



1. Установите крепление в нижнее положение.
2. Прикрепите к лодыжке ремешок и зацепите его за крепление внизу.
3. Сделайте один шаг вперед от устройства, а одну руку положите на пояс, как показано на фото.
4. Ногу в ремешке проведите над неподвижной ногой, как показано на фото.
5. Аккуратно вернитесь в исходное положение.

## ГЛЮТ (ПОДЪЕМ НОГИ ВВЕРХ)

## ПОДЪЕМ НА НОСКИ СТОЯ



**БИЦПСЫ БЕДРА  
БОЛЬШАЯ ЯГОДИЧНАЯ МЫШЦА**

1. Установите оба крепления в нижнее положение.
2. Прикрепите к креплениям мультифункциональный ремень.
3. Стоя лицом к тренажеру, возьмитесь руками раму тренажера, поместите одну стопу на ремень и толкайте его назад, как показано на фото.
4. Аккуратно вернитесь в исходное положение.



**ИКРОНОЖНЫЕ МЫШЦЫ**

1. Закрепите штангу на уровне плеч.
2. Стоя лицом к тренажеру, встаньте под штангой так, чтобы она оказалась на плечах, как показано на фото.
3. Выберите нужный вес.
4. Медленно поднимайтесь на носочки.
5. Аккуратно вернитесь в исходное положение.

## СКРУЧИВАНИЕ НА КОЛЕНЯХ

## ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ПОДЪЕМ КОЛЕН



1. Закрепите длинные D-образные рукоятки на двойных высоких креплениях.
2. Стоя на коленях, возьмитесь за рукоятки. Локти при этом должны быть согнуты, как показано на фото.
3. Опускайте голову вниз, напрягая при этом живот.
4. Аккуратно вернитесь в исходное положение.



1. Повисните спиной к тренажеру на штанге для подтягиваний.
2. Согните ноги в коленях и поднимайте их к животу.
3. Аккуратно вернитесь в исходное положение.

