

# KINESIS™

THE ORIGINAL MOVEMENT



Руководство пользователя

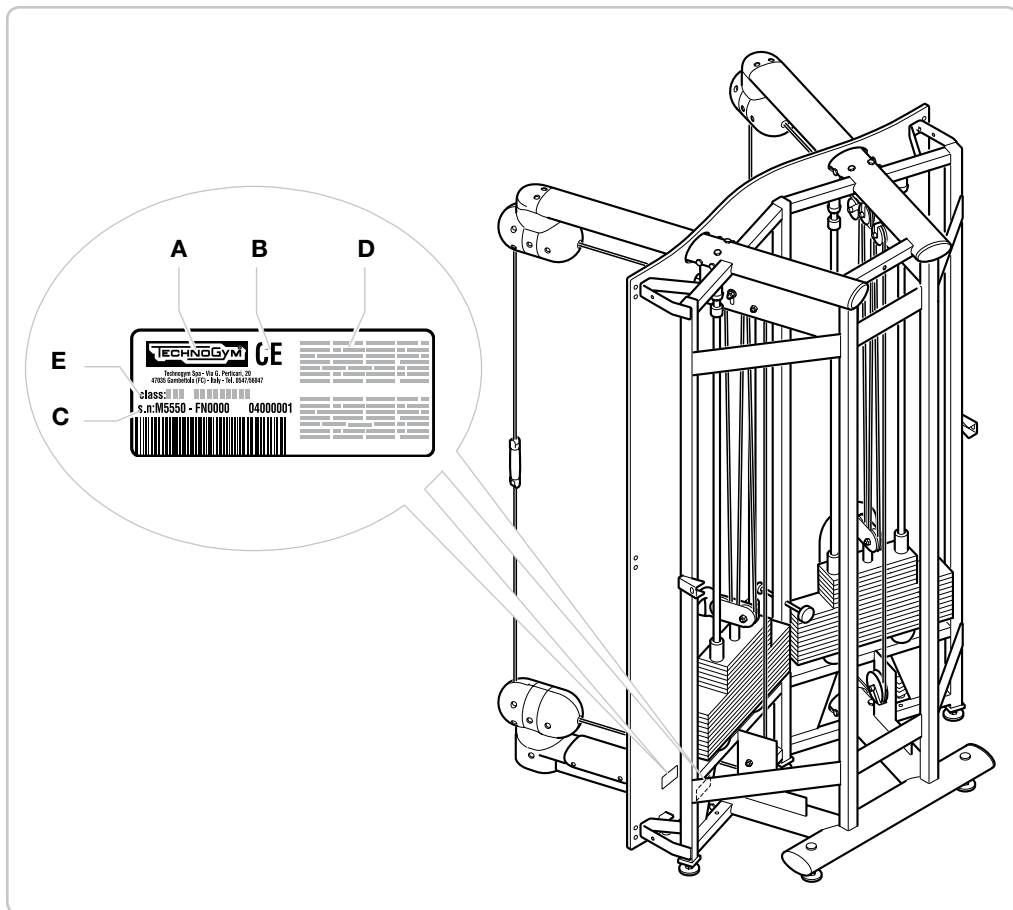
# Оглавление

<b>1</b>	<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ .....</b>	<b>3</b>
1.1	Обозначение изготовителя и тренажера .....	3
1.2	Описание тренажера .....	6
1.3	Технические данные .....	12
1.4	Принадлежности .....	20
1.5	Устройства безопасности.....	20
1.6	Установка и упаковка.....	21
1.7	Выравнивание тренажера .....	23
1.8	Подъем и перемещение тренажера .....	24
1.9	Техобслуживание.....	25
1.9.1	Плановое техобслуживание .....	25
1.9.2	Регулировка натяжения троса .....	26
1.10	Техническая поддержка.....	28
1.11	Складирование.....	29
1.12	Утилизация тренажера .....	29
<b>2</b>	<b>УКАЗАНИЯ ПО ПОЛЬЗОВАНИЮ ТРЕНАЖЕРОМ .....</b>	<b>30</b>
2.1	Упражнения и движения на модуле Alpha.....	30
2.2	Упражнения и движения на модуле Beta.....	33
2.3	Упражнения и движения на модуле Gamma .....	36
2.4	Упражнения и движения на модуле Delta .....	39
2.5	Упражнения и движения на модулях Omega и One.....	42

# 1 Техническая информация

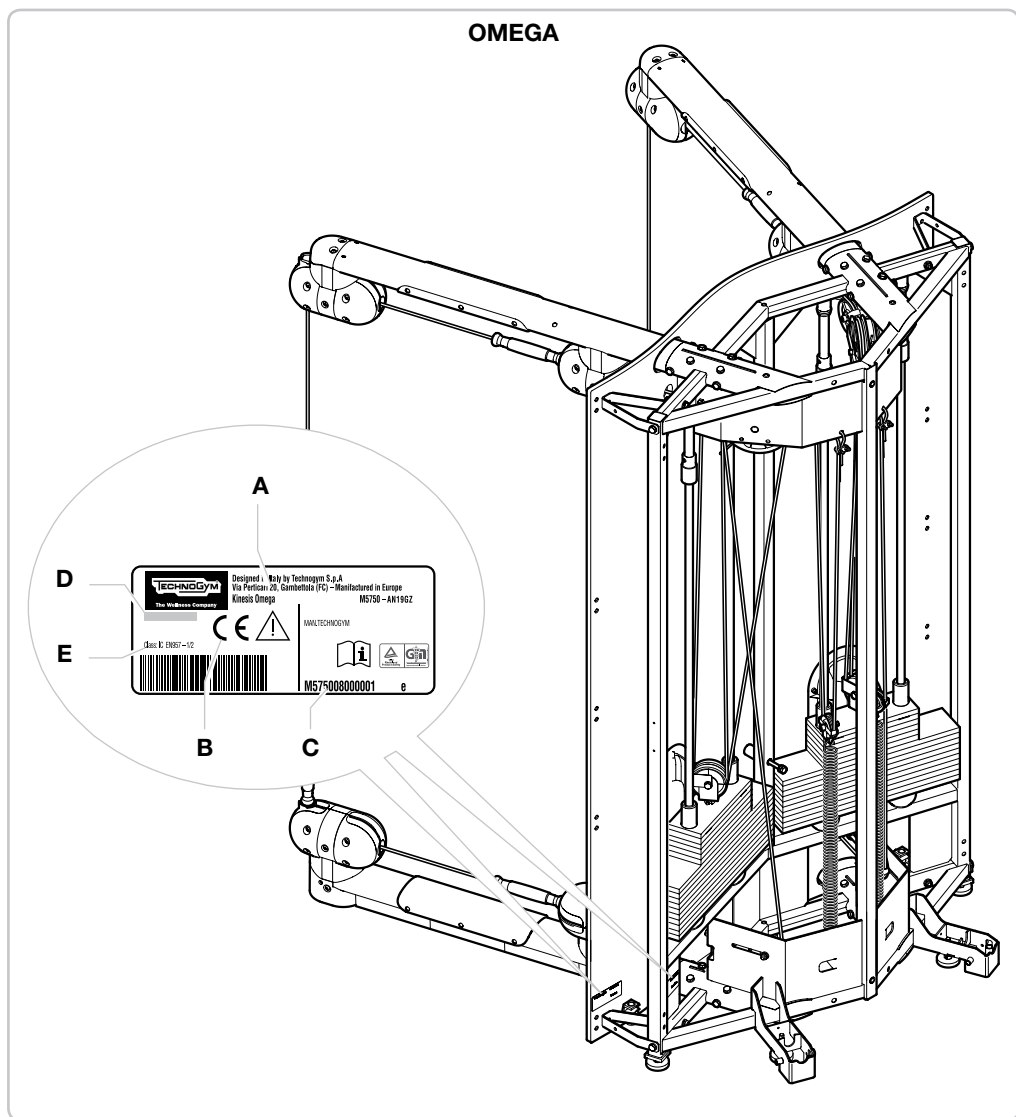
## 1.1 Обозначение изготовителя и тренажера

На паспортной табличке изготовителя и тренажера, расположенной на раме и на задней части защитной панели, приведены следующие данные:

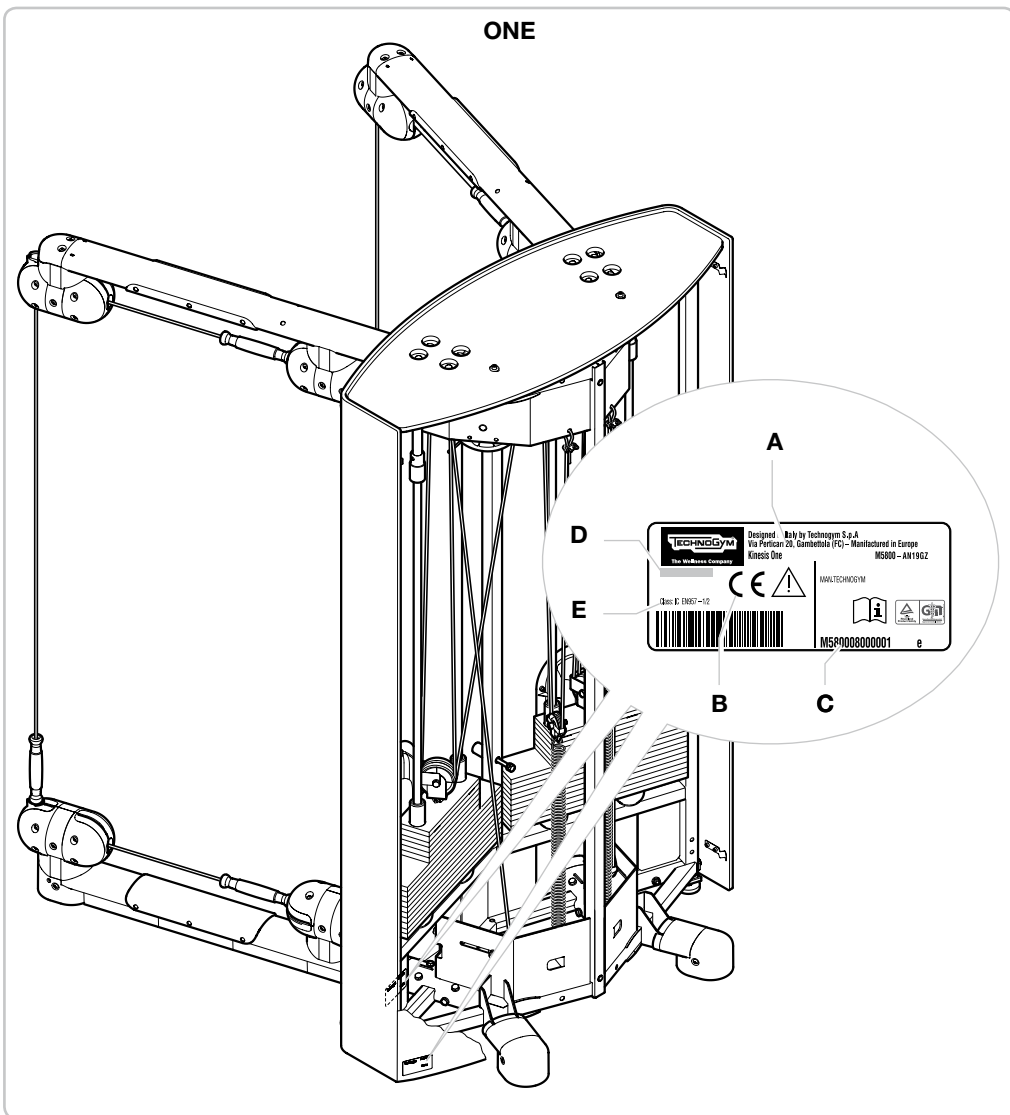


- A** Название и адрес фирмы-изготовителя
- B** Марка соответствия CE
- C** Серийный номер
- D** Предупреждение
- E** Класс принадлежности тренажера

## OMEGA




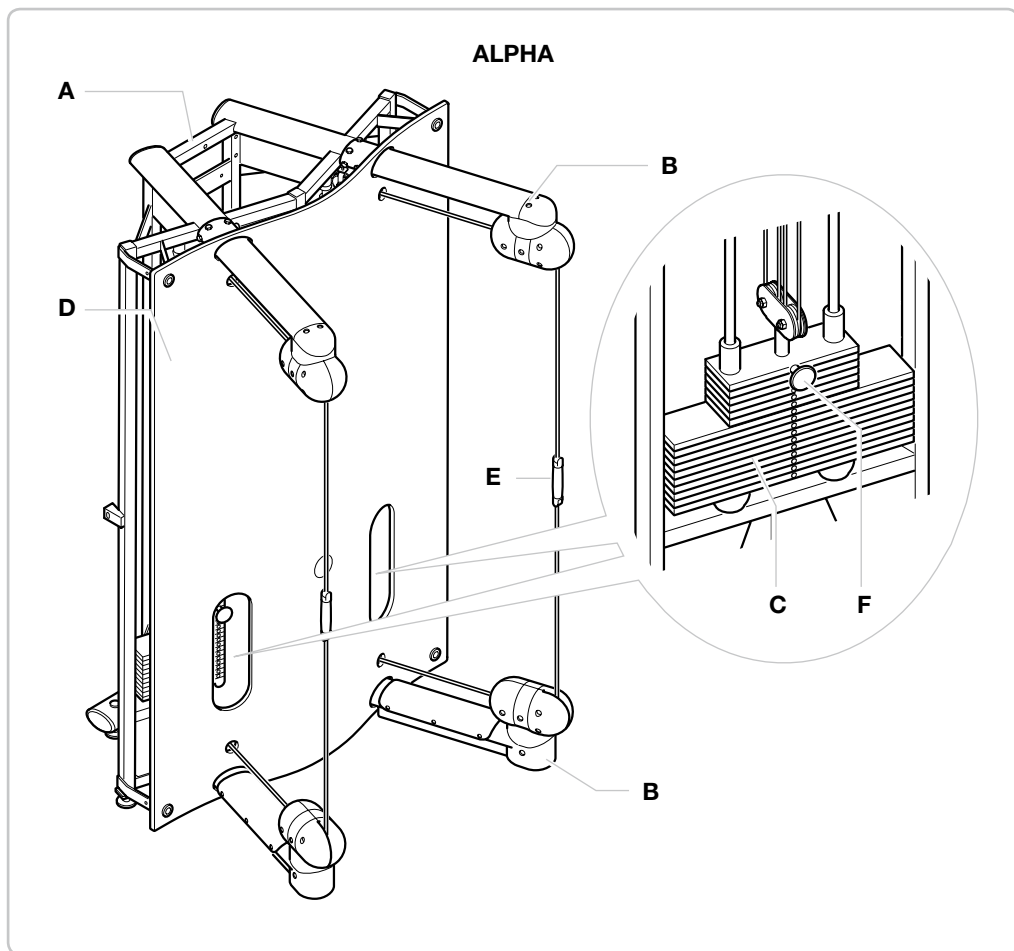
- A** Название и адрес фирмы-изготовителя
- B** Марка соответствия CE
- C** Серийный номер
- D** Предупреждение
- E** Класс принадлежности тренажера



- A** Название и адрес фирмы-изготовителя
- B** Марка соответствия CE
- C** Серийный номер
- D** Предупреждение
- E** Класс принадлежности тренажера

## 1.2 Описание тренажера

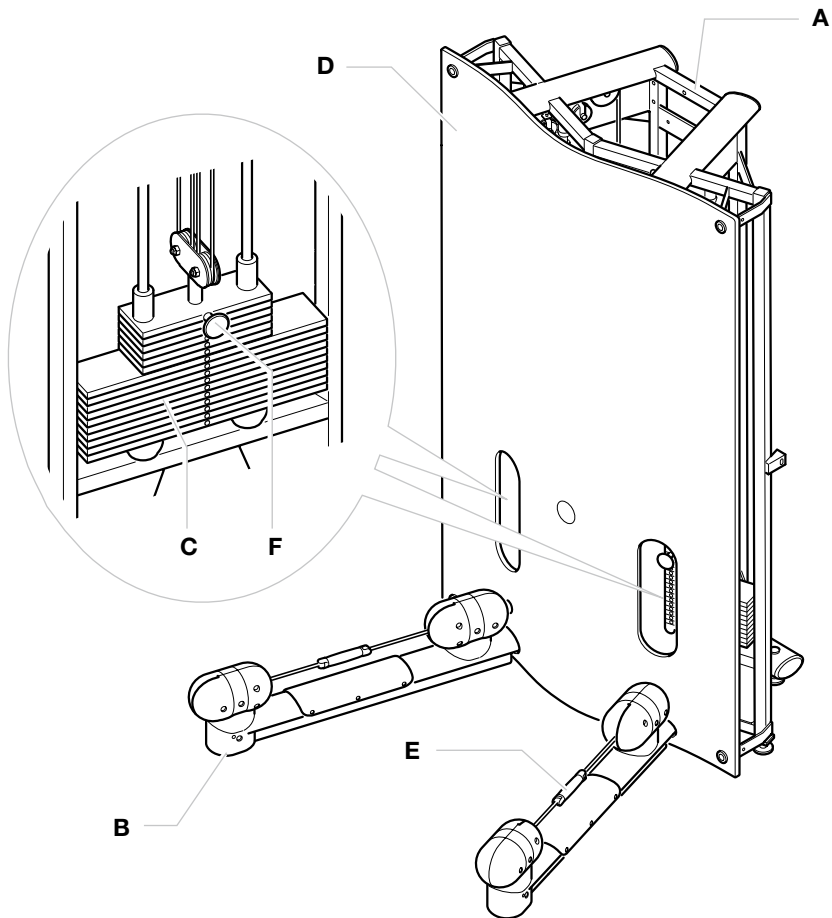
 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**  
В случае комбинирования модулей между собой тренажер оснащается дополнительными защитными панелями.



**A Рама:** несущая конструкция тренажера, прикрытая защитной панелью (D).

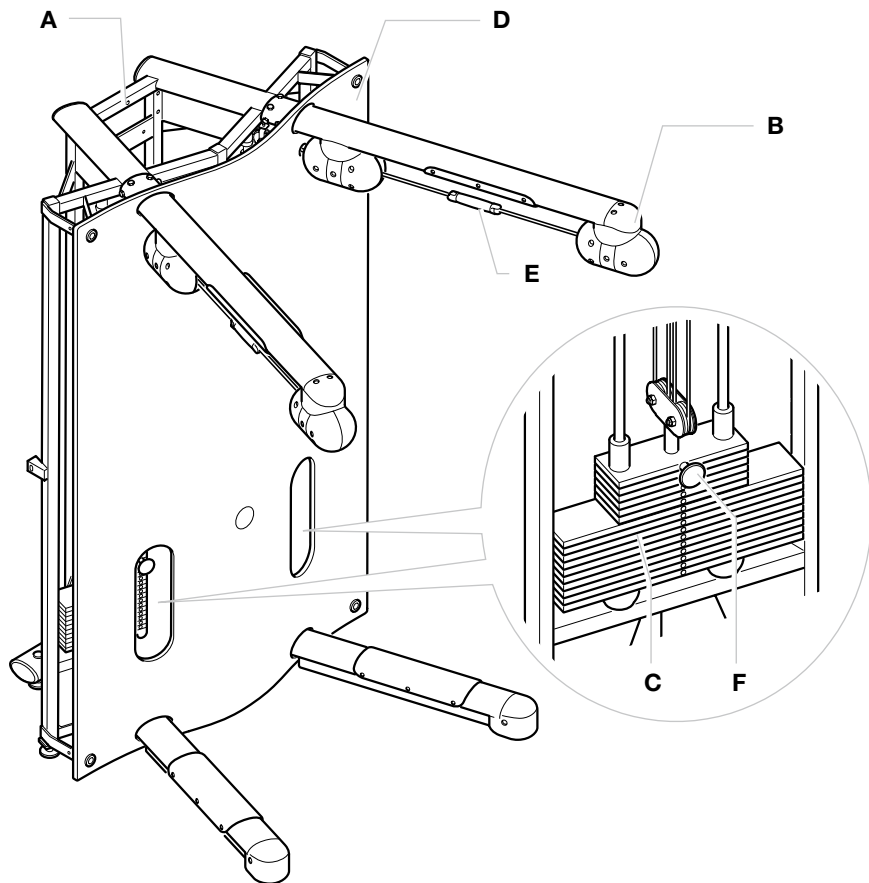
**B Верхний и нижний кронштейн:** через него проходят тросы с ручками (E) для выполнения упражнения.

## BETA



**С Весовой стек:** каждая ручка (Е), приведенная в действие пользователем, перемещает веса по двум направляющим с помощью троса. Штекер (контакт) (F) позволяет выбрать необходимую нагрузку при выполнении упражнения.

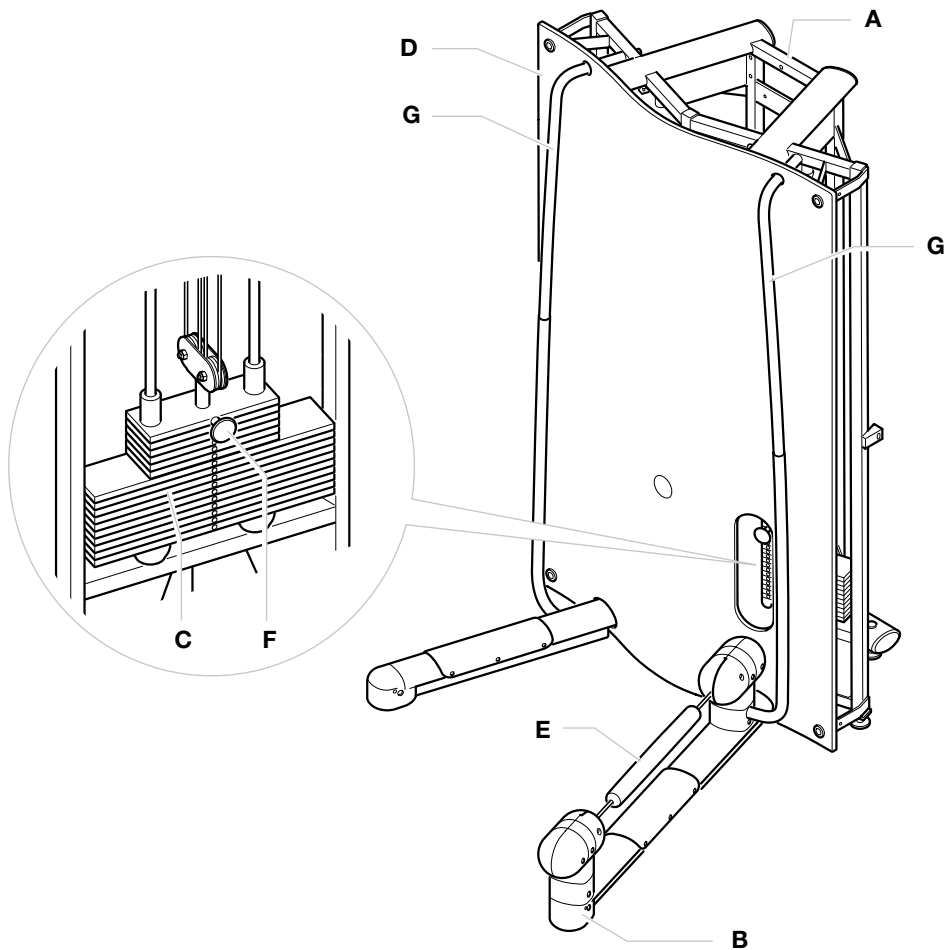
## GAMMA



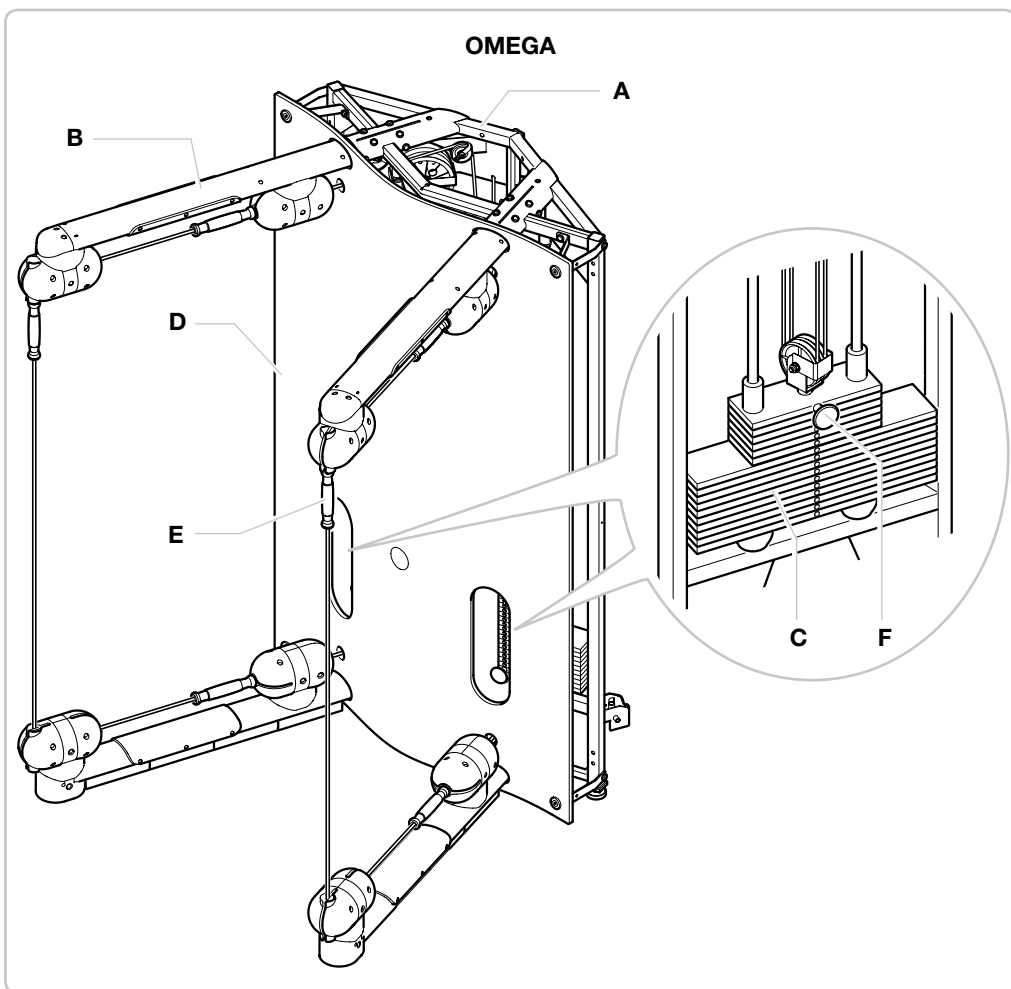
- A Рама:** несущая конструкция тренажера, прикрытая защитной панелью (D).
- B Верхний и нижний кронштейн:** через него проходят тросы с ручками (E) для выполнения упражнения.
- C Весовой стек:** каждая ручка (E), приведенная в действие пользователем, перемещает веса по двум направляющим с помощью троса. Штекер (контакт) (F) позволяет выбрать необходимую нагрузку при выполнении упражнения.



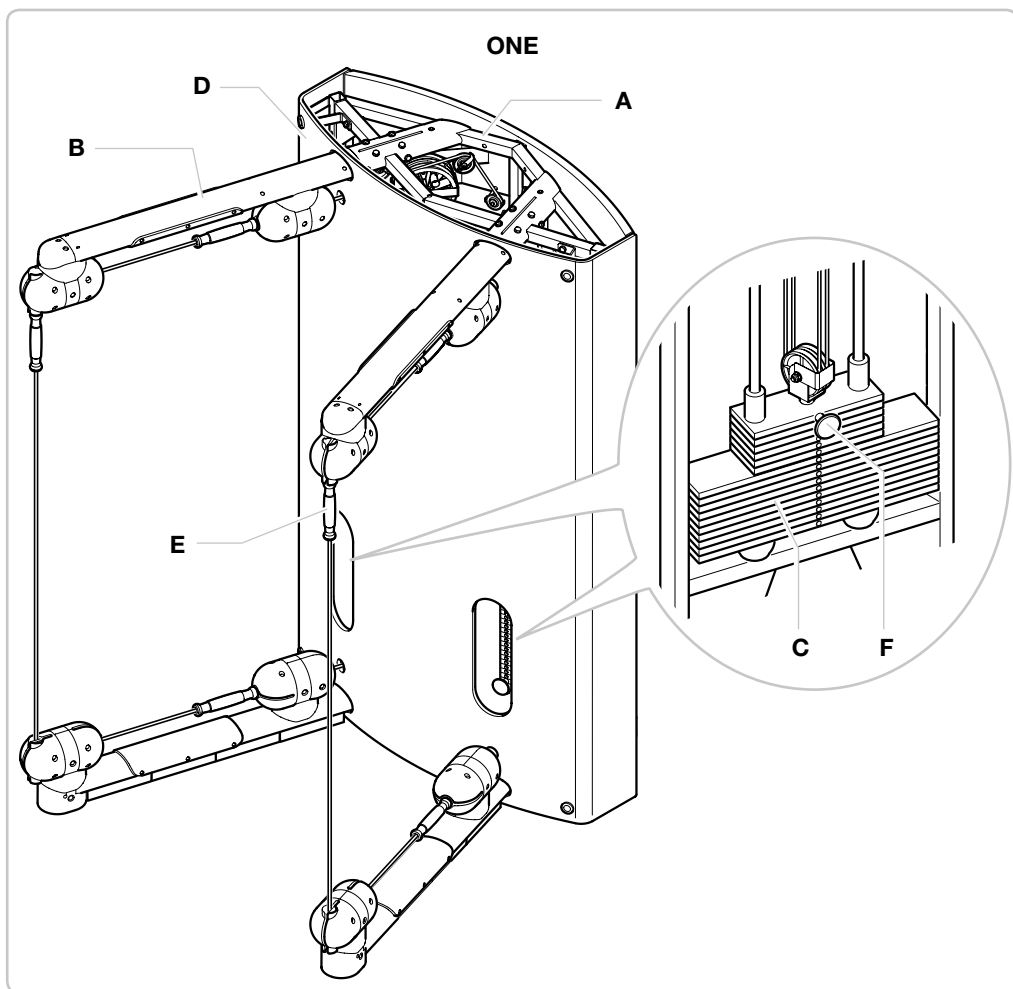
## DELTA



**G Неподвижно закрепленная ручка:** имеется на модуле Delta, обеспечивает большую устойчивость во время упражнения.



- A Рама:** несущая конструкция тренажера, прикрытая защитной панелью (D).
- B Верхний и нижний кронштейн:** через него проходят тросы с ручками (E) для выполнения упражнения.
- C Весовой стек:** каждая ручка (E), приведенная в действие пользователем, перемещает веса по двум направляющим с помощью троса. Штекер (контакт) (F) позволяет выбрать необходимую нагрузку при выполнении упражнения.

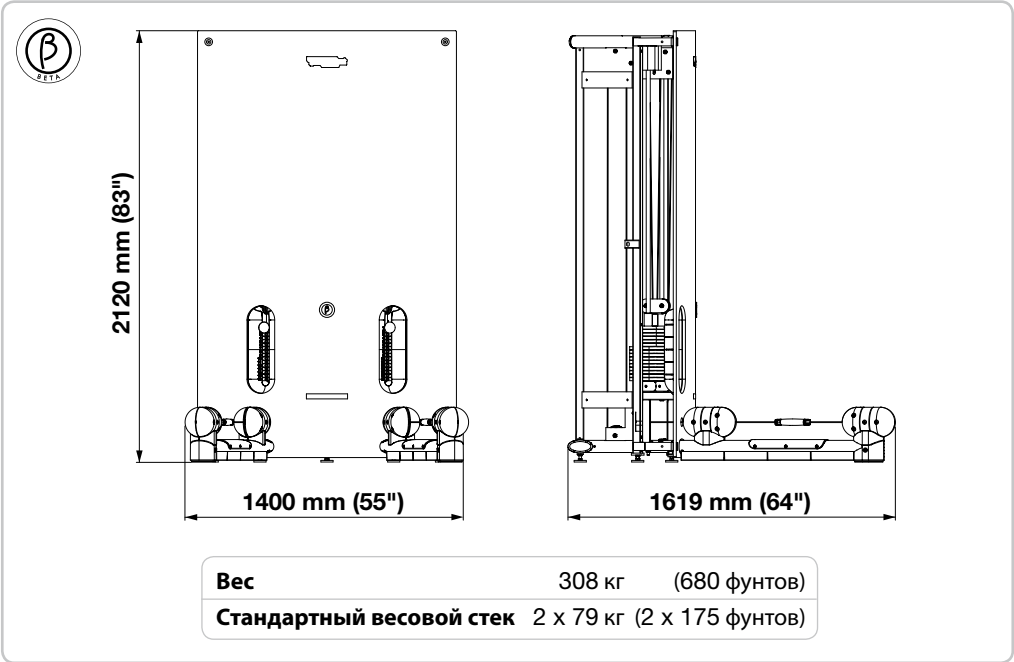
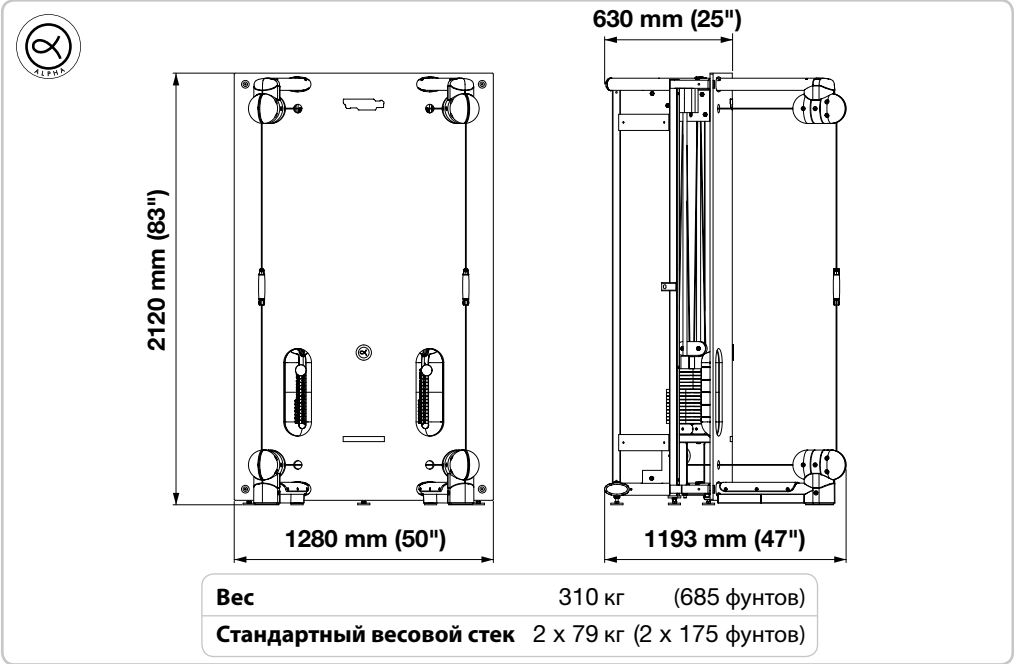


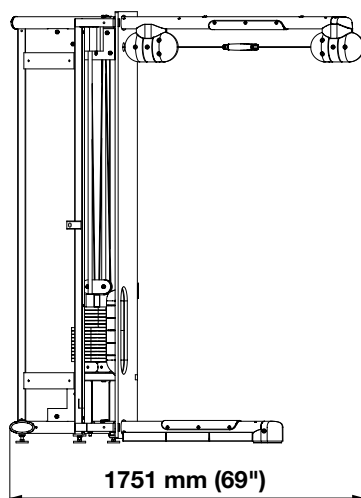
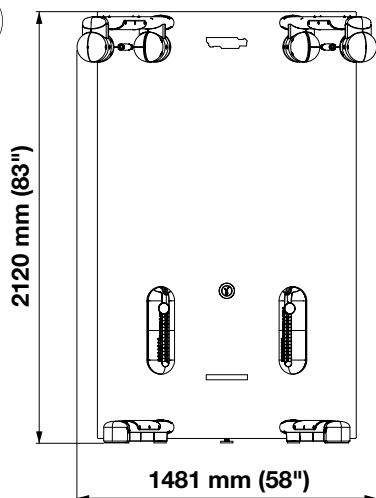
**A Рама:** несущая конструкция тренажера, прикрытая защитной панелью (D).

**B Верхний и нижний кронштейн:** через него проходят тросы с ручками (E) для выполнения упражнения.

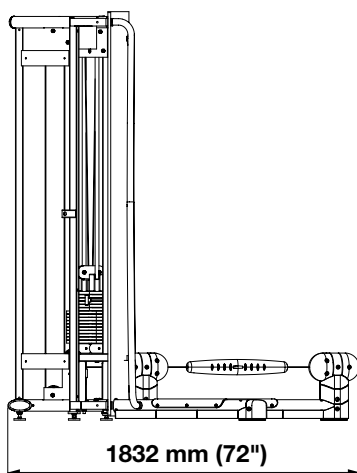
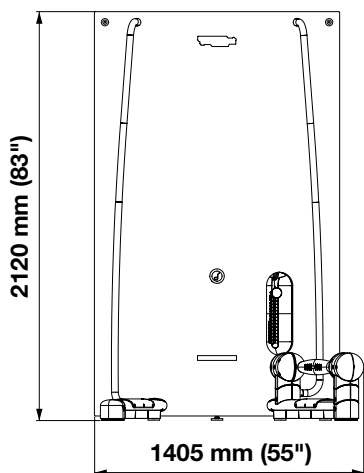
**C Весовой стек:** каждая ручка (E), приведенная в действие пользователем, перемещает веса по двум направляющим с помощью троса. Штекер (контакт) (F) позволяет выбрать необходимую нагрузку при выполнении упражнения.

# 1.3 Технические данные

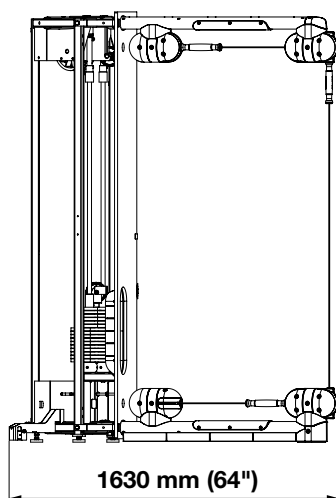
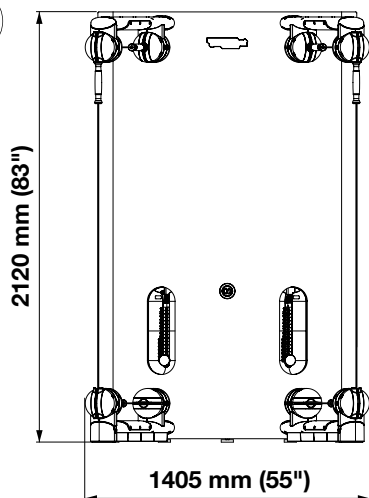




<b>Вес</b>	325 кг	(716 фунтов)
<b>Стандартный весовой стек</b>	2 x 79 кг	(2 x 175 фунтов)



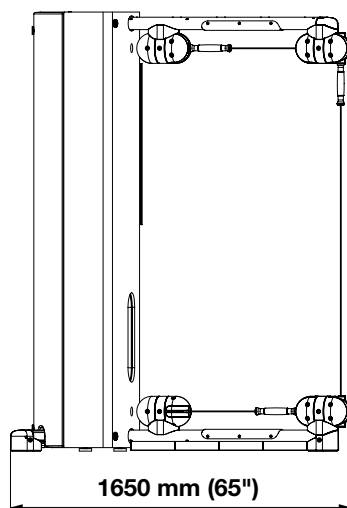
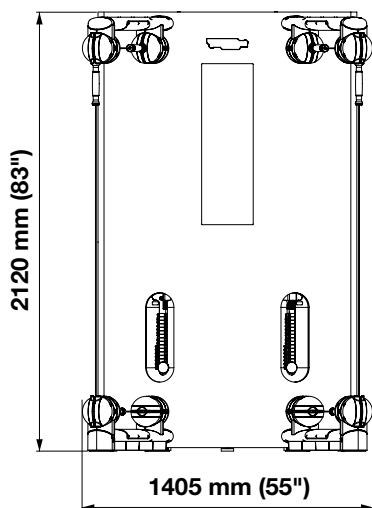
<b>Вес</b>	235 кг	(518 фунтов)
<b>Стандартный весовой стек</b>	79 кг	(175 фунтов)



**Вес** 324 кг (715 фунтов)

**Стандартный весовой стек** 2 x 79 кг (2 x 175 фунтов)

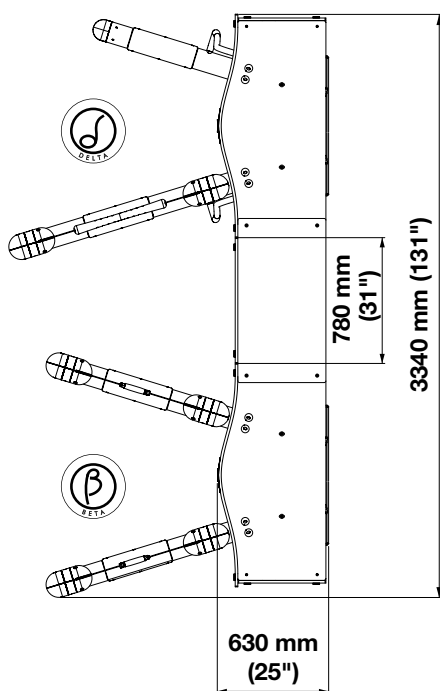
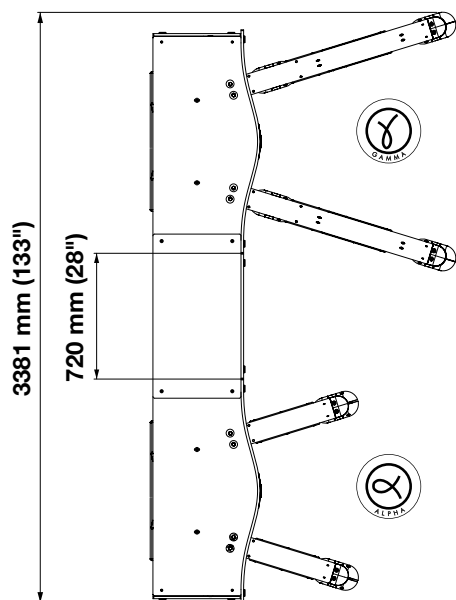
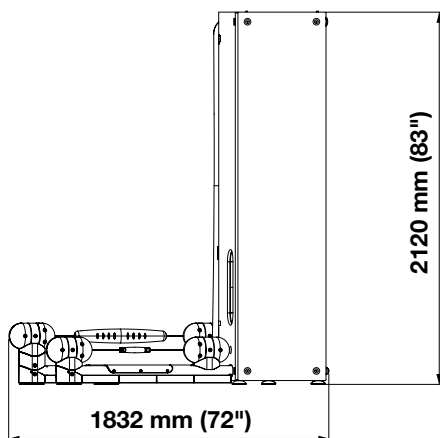
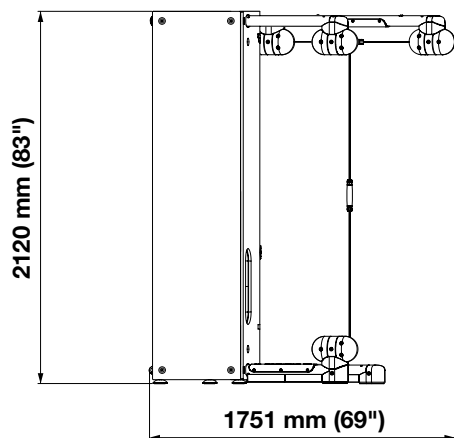
**ONE**



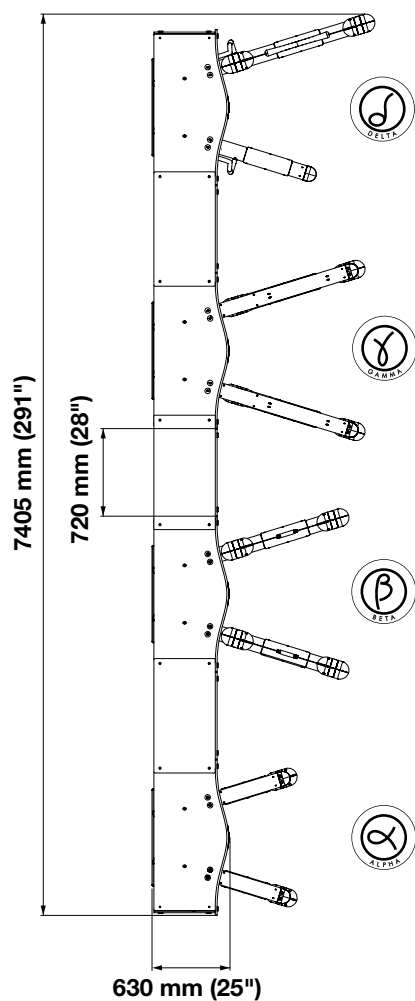
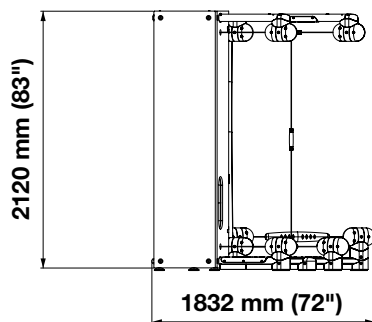
**Вес** 361 кг (797 фунтов)

**Стандартный весовой стек** 2 x 79 кг (2 x 175 фунтов)

## 2 РЯДОМ РАСПОЛОЖЕННЫЕ МОДУЛИ

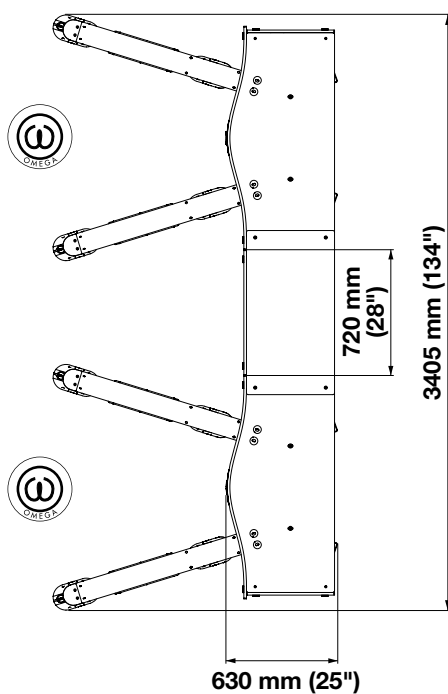
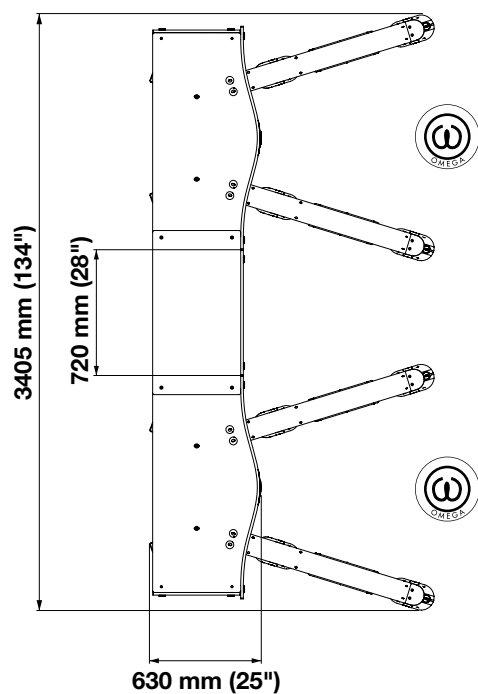
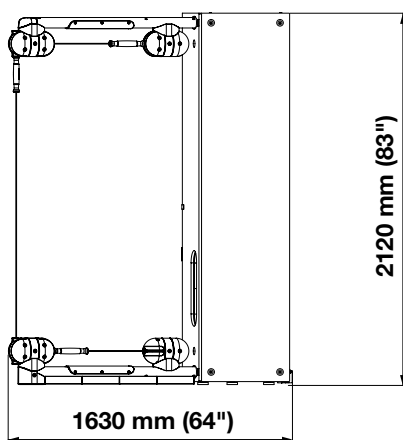
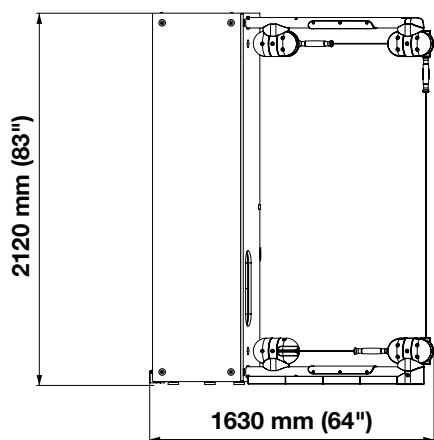


## 4 ЛИНЕЙНО РАСПОЛОЖЕННЫЕ МОДУЛИ, НАСТЕННЫЕ

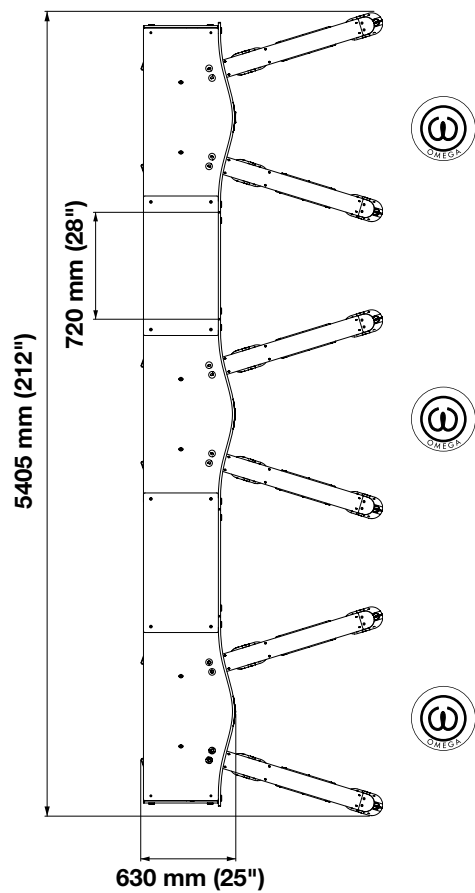
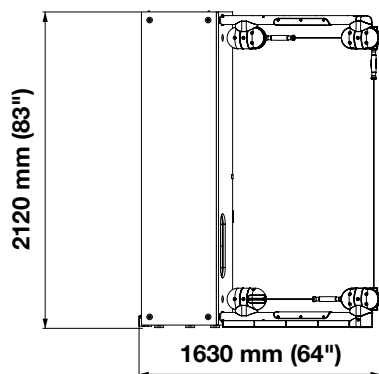




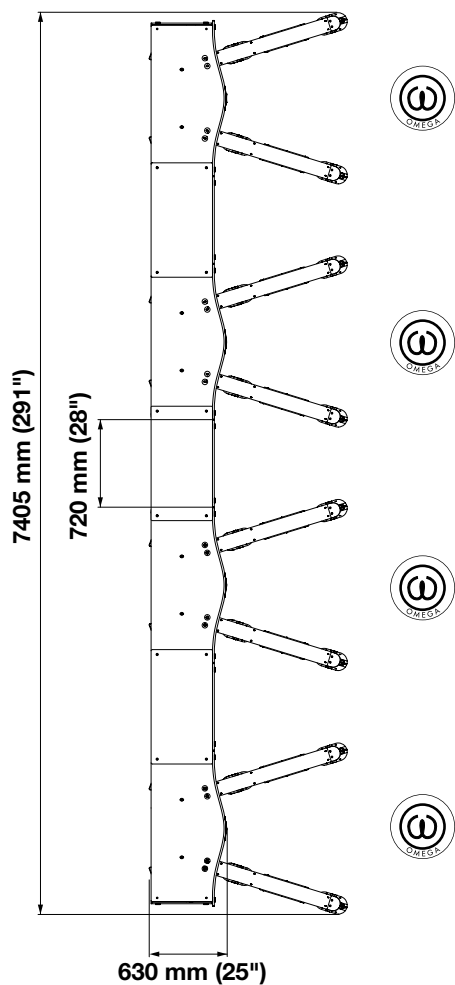
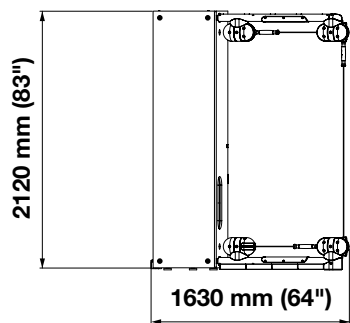
## 2 РЯДОМ РАСПОЛОЖЕННЫЕ МОДУЛИ



### 3 ЛИНЕЙНО РАСПОЛОЖЕННЫЕ МОДУЛИ, НАСТЕННЫЕ



#### 4 ЛИНЕЙНО РАСПОЛОЖЕННЫЕ МОДУЛИ, НАСТЕННЫЕ



## 1.4 Принадлежности

В **комплект поставки** тренажера входит:

- Руководство пользователя
- Гарантийный талон

## 1.5 Устройства безопасности

На тренажере нет острых кромок.

Весовой стек прикрыт со стороны кронштейнов защитной панелью.

По соображениям безопасности необходимо перекрыть доступ к весовому стеку со всех сторон: либо прислонив тренажер к стене, либо с помощью специальных защитных панелей, поставляемых Technogym.

Следует избегать всех ситуаций, когда не устанавливаются нижние кронштейны: опасность неустойчивости тренажера.

## 1.6 Установка и упаковка

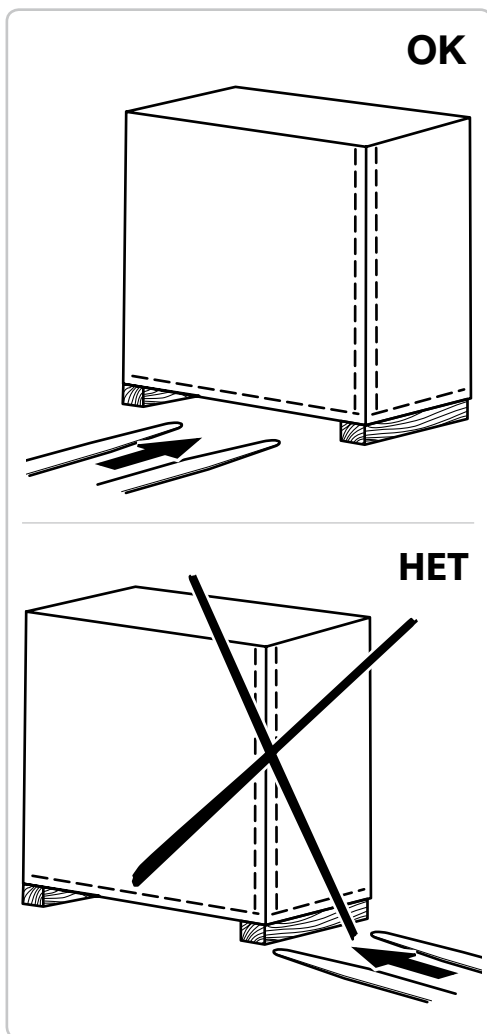
### ☐ Упаковка

Каждый модуль поставляется в разобранном виде, защищенным целлофаном и картоном и закрепленным на деревянном поддоне.

### ☐ Подъем и перевозка упаковки

Подъем и перемещение тренажера можно выполнять с помощью обычных подъемнотранспортных средств.

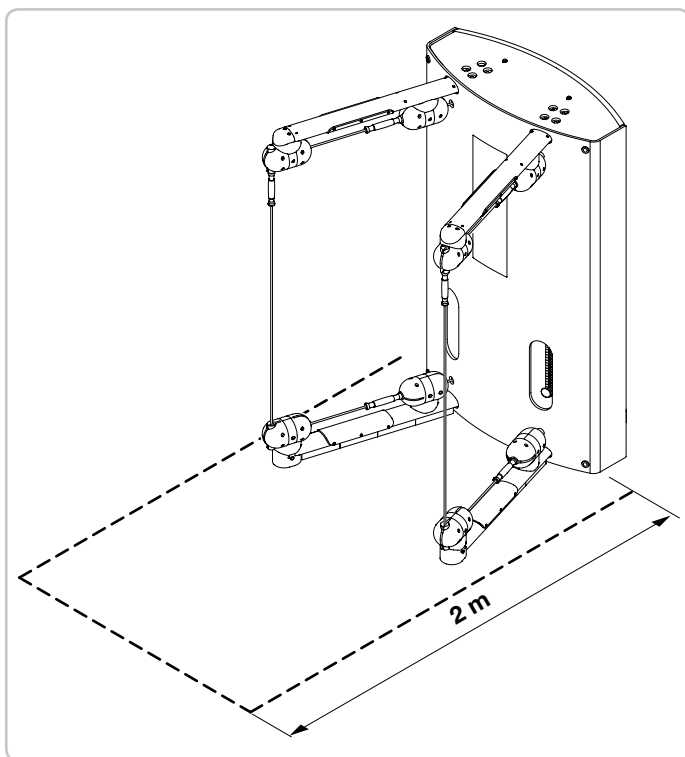
Во избежание травм и материального ущерба необходимо правильно оценить, какие подъемнотранспортные средства следует использовать в месте установки тренажера.




## ❑ Требования к помещению

Для того, чтобы занятия на тренажере были приятными, плодотворными и не представляли риска для пользователей, помещение, в котором они выполняются, должно удовлетворять определенному ряду требований; в частности, в месте установки тренажера должны быть обеспечены следующие условия:

- **температура** в пределах от +10° до +25°;
- Воздухообмен, достаточный для того, чтобы поддерживать во время работы относительную влажность в пределах между 20% и 90%;
- **освещение**, достаточное для того, чтобы заниматься физическими упражнениями в приятной и расслабляющей обстановке;
- Не менее 2 метров **с в о б о д н о г о пространства** перед тренажером, которое обеспечит надежное и правильное выполнение упражнений;
- ровный, устойчивый и лишенный вибраций пол, достаточно прочный для того, чтобы вынести вес тренажера.



Если тренажер установлен в **общественном месте**, помещение должно удовлетворять всем требованиям, предусмотренным действующим законодательством.

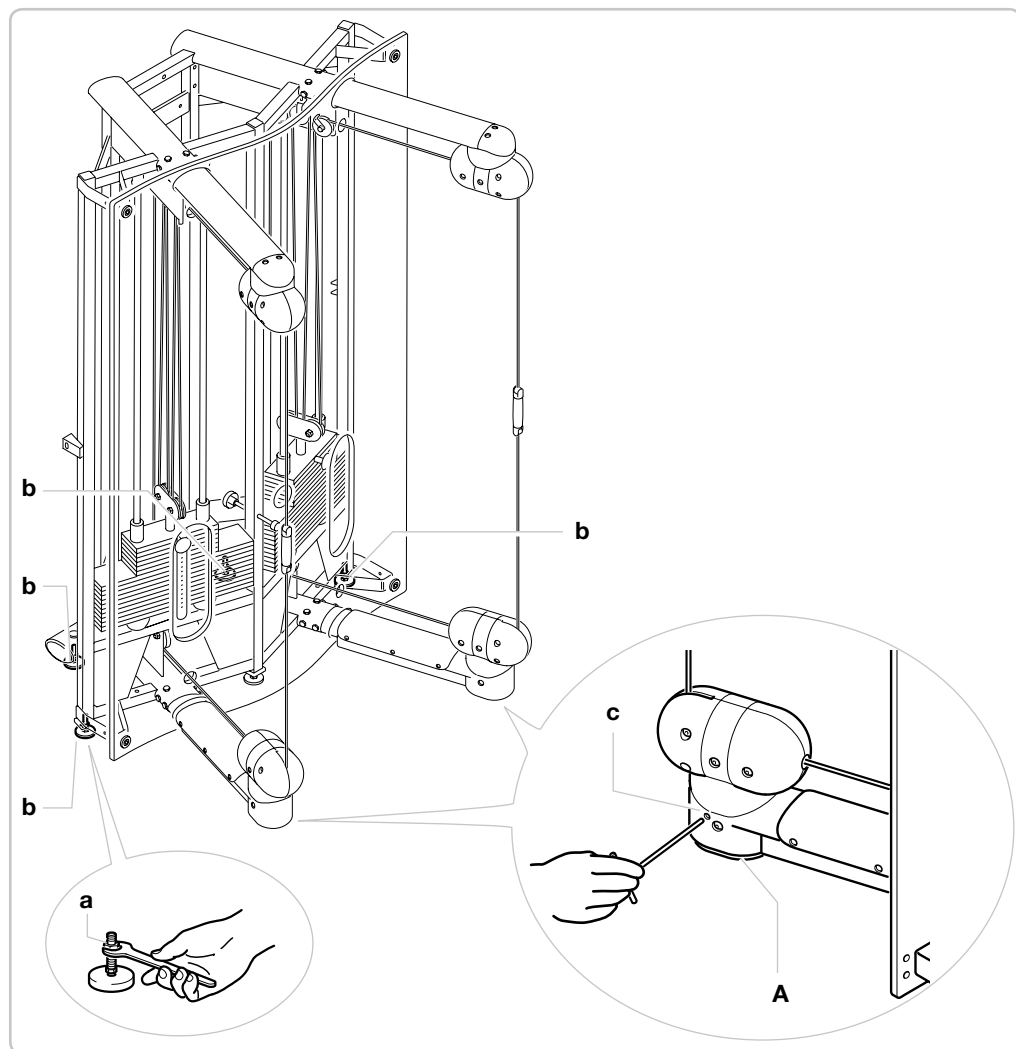
 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**  
Доступ к месту установки и использованию тренажера, а также надзор за ним должны особо регламентироваться владельцем.

## 1.7 Выравнивание тренажера

Если рама не расположена ровно, отрегулируйте ее путем воздействия на четыре ножки, как показано на рисунке:

- ослабьте контргайку (**a**);
- закрутите или развинтите ножку (**b**), чтобы установить раму в устойчивое положение;
- по окончании регулировки затяните контргайку (**a**).

По окончании монтажа развинчивайте винт (**c**) в ножках (**A**) нижних кронштейнов до тех пор, пока ножки не станут на пол.




## 1.8 Подъем и перемещение тренажера

Чтобы переместить тренажер, прежде всего необходимо снять боковые защитные панели – верхние и средние; затем следует освободить раму от настенного или напольного крепления. выполните в обратном порядке операции, описанные в руководстве по монтажу.

Невозможно одновременное перемещение нескольких модулей; следовательно, необходимо разделение двойных тренажеров: выполните в обратном порядке операции, описанные в руководстве по монтажу.

Для перемещения тренажера потребуются обычные подъемно-транспортные средства.

Поднимайте тренажер со стороны весового стека, чтобы не повредить панель и обеспечить большую устойчивость; затем отодвиньте тренажер от стены настолько, чтобы получить доступ к весовому стеку.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**  
**Перемещение следует выполнять очень осторожно во избежание смещения центра тяжести тренажера и его опрокидывания.**

**При перемещении рекомендуется держаться исключительно за раму; не прикладывать силу к защитной панели.**

Если доступ со стороны весового стека невозможен, снимите также кронштейны и защитную панель тренажера, выполняя в обратном порядке операции, описанные в руководстве по монтажу. В таких случаях рекомендуется НЕ снимать полностью трос с кронштейнов:

- в модулях Alpha, Beta, Omega и One трос должен остаться вставленным внутри нижнего кронштейна;
- в модуле Gamma трос должен остаться вставленным внутри верхнего кронштейна;
- в модуле Delta трос должен остаться вставленным внутри нижнего кронштейна и ручки.



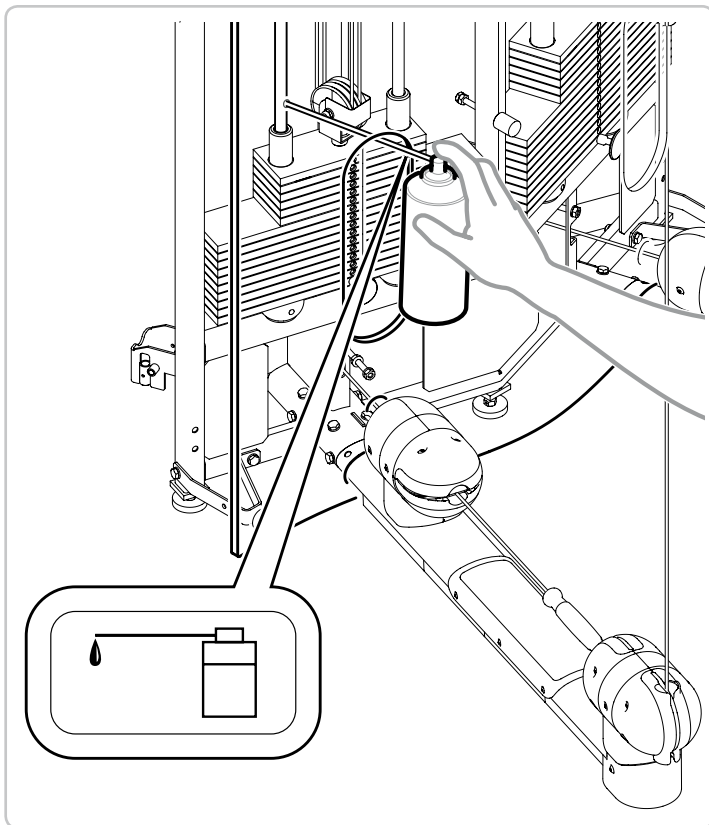
## 1.9 Техобслуживание

**!** **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**  
Должная безопасность тренажера обеспечивается только при условии выполнения раз в две недели его тщательного осмотра для выявления возможных повреждений и/или износа.  
Рекомендуется немедленно заменять поврежденные или изношенные детали или, как альтернативное решение, выводить тренажер из эксплуатации.

Для выполнения операций по техническому обслуживанию, не описанных в настоящем Руководстве, обращайтесь в Службу технической поддержки компании Technogym.

### 1.9.1 Плановое техобслуживание

Необходимо всегда поддерживать тренажер в чистоте и не допускать скопления на нем пыли и соблюдать общепринятые санитарно-гигиенические нормы, особенно, если он используется в спортивном клубе или если его пользователями являются несколько человек. Раз в неделю следует очистить наружные части тренажера смоченной в воде губкой. Запрещается использование растворителей или моющих средств. Для смазки направляющих весового стека используйте смазочное масло из комплекта поставки. Вставьте трубочку в специальное отверстие на панели и впрысните масло на направляющие, избегая чрезмерного количества.



**!** **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**  
Внимательно проверяйте состояние тросов.  
При малейших признаках износа тросы подлежат замене; для замены обратитесь в Службу технической поддержки компании Technogym.

## 1.9.2 Регулировка натяжения троса

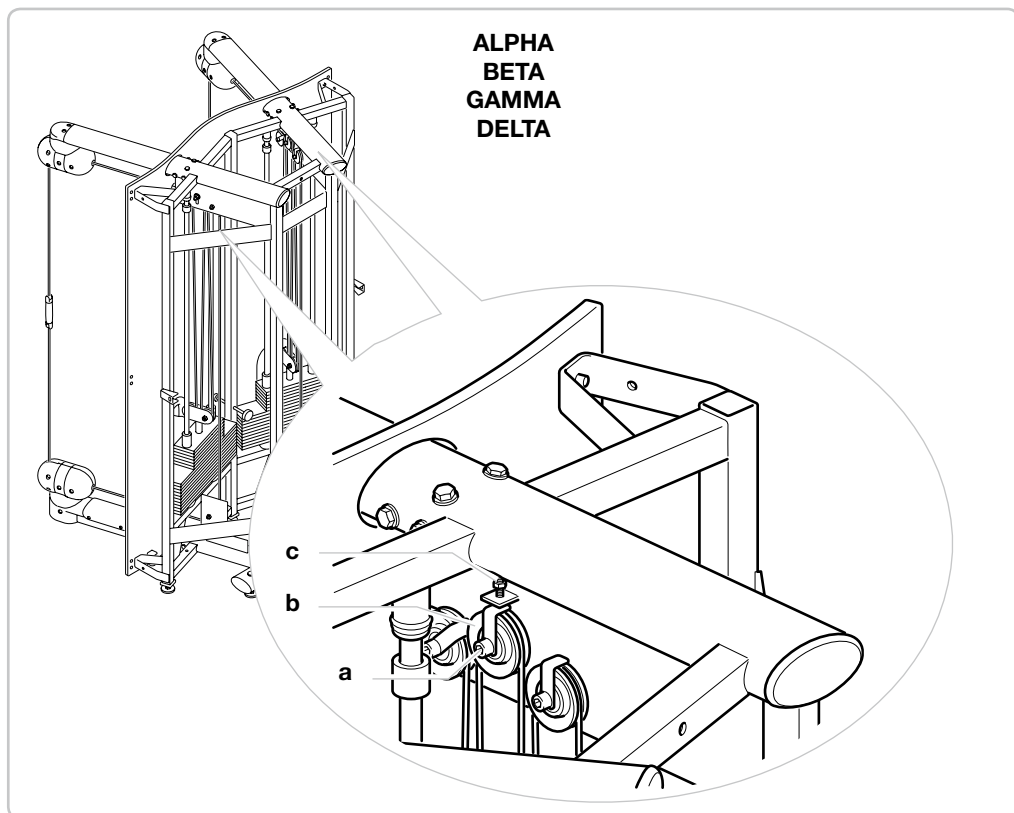
Для доступа к раме в модулях Alpha, Beta, Gamma, Delta и Omega снимите боковую или среднюю защитную панель: выполните в обратном порядке операции, описанные в руководстве по монтажу.

Для доступа к раме в модуле One снимите заднюю защитную панель: выполните в обратном порядке операции, описанные в руководстве по монтажу.

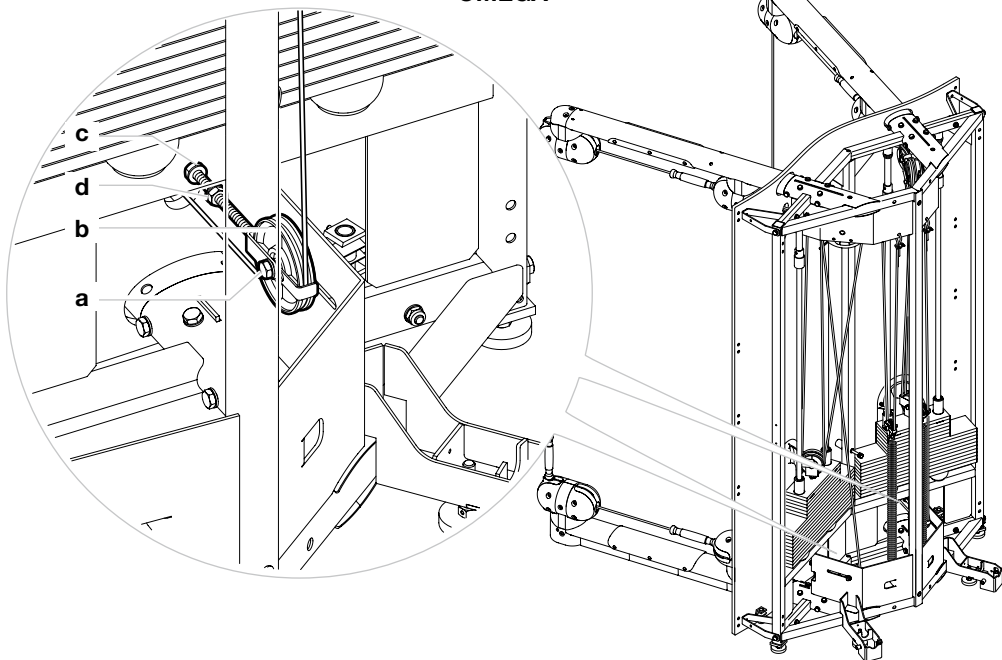
Чтобы отрегулировать натяжение троса:

- ослабьте винт **(a)** для высвобождения шкива **(b)**;
- отрегулируйте трос с помощью гайки **(c)**. Прежде чем воздействовать на гайку **(c)** в модулях Omega и One ослабьте контргайку **(d)**;
- снова затяните винт **(a)**;
- по окончании операции в модулях Omega и One затяните контргайку **(d)** на гайке **(c)**.

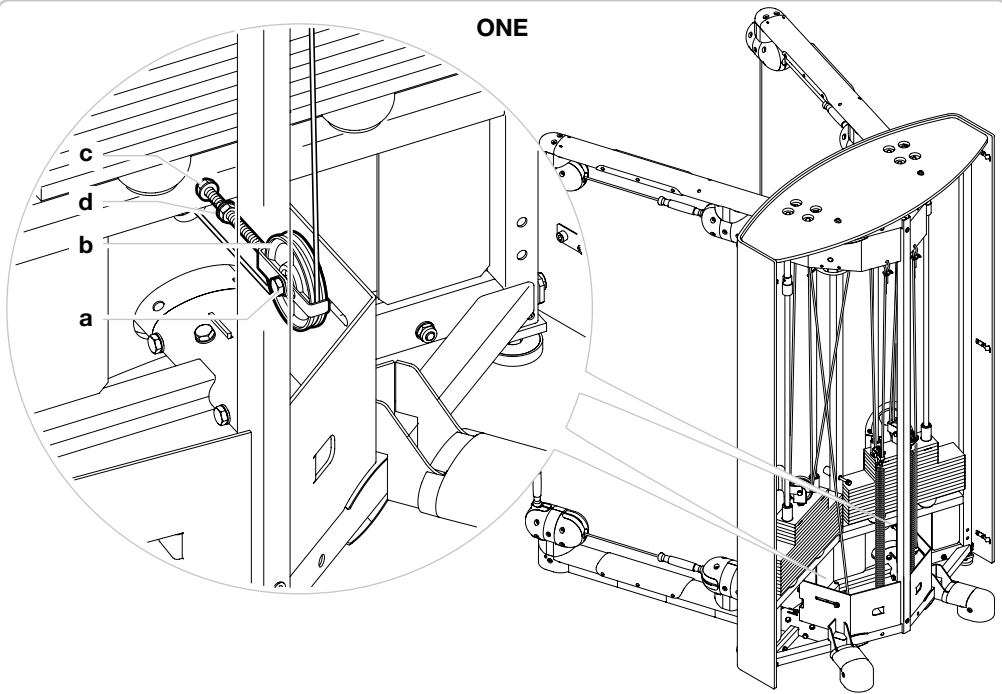
Если трос слишком натянут, крестовина остается в приподнятом состоянии и отверстия не совмещаются с отверстиями на плите весового стека; следовательно, необходимо убедиться в том, что штекер вошел во все отверстия весового стека.



## OMEGA



## ONE



## 1.10 Техническая поддержка

Служба технической поддержки компании Technogym предоставляет:

- консультации по телефону;
- проведение ремонта по гарантии или на платной основе;
- отправка специалистов для оказания технической поддержки на месте;
- отправка оригинальных запчастей.

### **Technogym Technical Support Service**

**tel: + 39 0547 650650**

**fax: + 39 0547 650150**

**email: [support@technogym.com](mailto:support@technogym.com)**

При обращении в Службу технической поддержки компании Technogym необходимо указать следующие данные:

- модель тренажера,
- дату покупки,
- серийный номер,
- точное описание случившейся проблемы.



### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

**Любые работы, выполненные на тренажере не работниками компании Technogym, влекут за собой аннулирование гарантии.**

## 1.11 Складирование

В случае продолжительного неиспользования тренажера рекомендуется хранить его:

- в чистом сухом месте, накрытом брезентом для защиты от пыли;
- в помещении с температурой от +10°C до +25°C и относительной влажностью от 20% до 90%.

Для обеспечения сохранности используйте оригинальную упаковку.

## 1.12 Утилизация тренажера


Следует следить за тем, чтобы тренажер не стал источником опасности; поэтому нельзя позволять детям играть с ним.

Запрещается выбрасывать тренажер в окружающую среду, будь то общественные владения или личные, доступные для общественного пользования.

Тренажер изготовлен из материалов, допускающих вторичную переработку, таких как сталь, алюминий и пластик. Их утилизация должна осуществляться в соответствии с действующими правилами переработки бытовых отходов, для чего необходимо обращаться в специализированные организации, занимающиеся вывозом и утилизацией таких отходов.

## 2 Указания по пользованию тренажером

Ниже в качестве примера для каждого модуля приводятся по три упражнения из бесконечных вариантов упражнений и движений, которые можно на них выполнять.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**  
**Магниты, установленные в ручки, создают магнитное поле; пациентам-носителям электронных имплантатов перед началом использования тренажёра рекомендуется сообщить об этом своему врачу.**

### 2.1 Упражнения и движения на модуле Alpha

#### **Сведение-разведение рук**

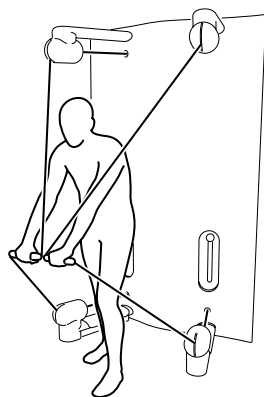
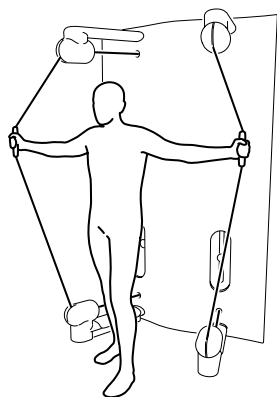
Выберите нагрузку с помощью штекера, одинаково для обеих рук.

Слегка разведите ноги и, для большей устойчивости, поставьте одну перед другой; руки вытянуты на уровне плеч.

Одновременно переведите руки вперед и вниз и соедините их перед собой.

Постоянно контролируйте скорость движения; при выполнении возвратного движения рекомендуется меньшая скорость, чем при движении в прямом направлении.

При выполнении возвратного движения весовой стек должен не полностью возвращаться в исходное положение.



## ❑ Упражнение гребная тяга

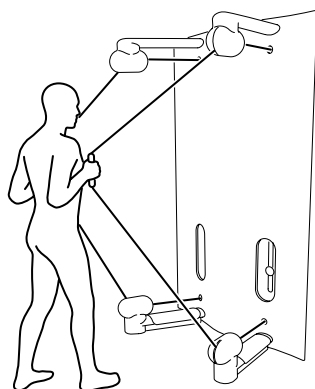
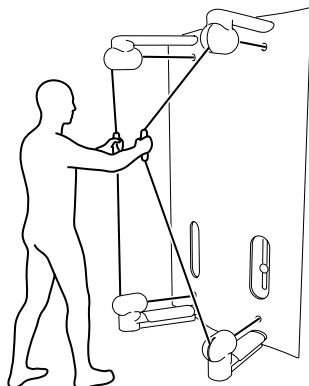
Выберите нагрузку с помощью штекера, одинаково для обеих рук.

Слегка разведите ноги и, для большей устойчивости, поставьте одну перед другой; руки вытянуты вперед на уровне плеч, тросы натянуты.

Выполните тяговое усилие, удерживая локти близко к корпусу.

Постоянно контролируйте скорость движения; при выполнении возвратного движения рекомендуется меньшая скорость, чем при движении в прямом направлении.

При выполнении возвратного движения на распрямляйте локти полностью; кроме того, весовой стек не должен полностью возвращаться в положение покоя.



❑ **Положение стоя перед кинетической цепью**

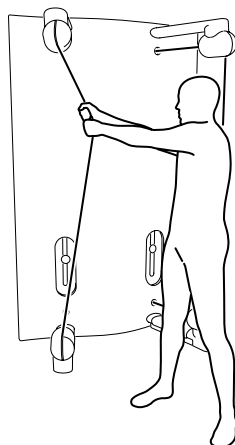
Выберите нагрузку с помощью штекера.

Слегка разведите ноги для большей устойчивости, ноги параллельны между собой. Обеими руками захватите трос на уровне головы; руки слегка распрямлены, верхняя часть корпуса повернута к весовому стеку; трос натянут.

Поверните верхнюю часть корпуса в противоположную сторону, одновременно опустите руки вниз, описывая круг.

Держите под контролем скорость движения и старайтесь не выгибать спину.

При выполнении возвратного движения весовой стек должен не полностью возвращаться в исходное положение.





## 2.2 Упражнения и движения на модуле Beta

### ❑ Полуприседание

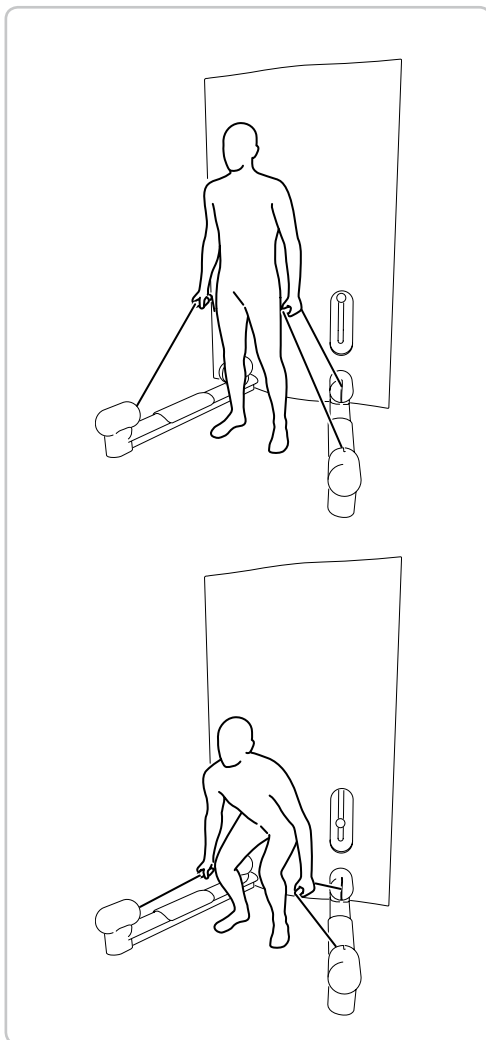
Выберите нагрузку с помощью штекера, одинаково для обеих рук.

Разведите ноги на уровне бедер, носки слегка наружу; верхняя часть корпуса слегка наклонена, руки вытянуты вдоль туловища, тросы натянуты.

Согните ноги в коленях под углом  $120^\circ$ .

Постоянно контролируйте скорость движения; при выполнении возвратного движения рекомендуется меньшая скорость, чем при движении в прямом направлении. Во время упражнения старайтесь не выгибать спину.

При выполнении возвратного движения весовой стек должен не полностью возвращаться в исходное положение.



## ❑ Положение стоя перед кинетической цепью

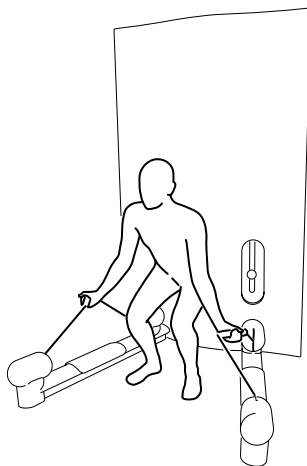
Выберите нагрузку с помощью штекера, одинаково для обеих рук.

Разведите ноги на уровне бедер, носки слегка наружу; возьмитесь за тросы так, чтобы ладони смотрели наружу; ноги согнуты в коленях под углом  $120^\circ$ , верхняя часть корпуса слегка наклонена, тросы натянуты.

Распрямите ноги; одновременно с этим согните руки, потом выпрямите их вверх не до конца.

Держите под контролем скорость движения и старайтесь не выгибать спину.

При выполнении возвратного движения весовой стек должен не полностью возвращаться в исходное положение.



## ❑ Медленно

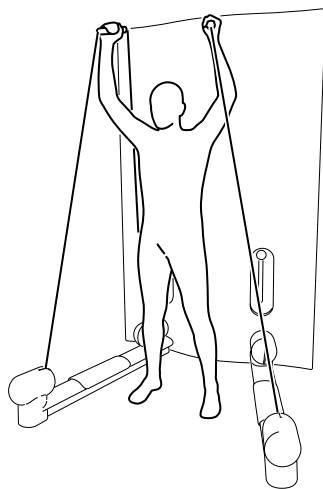
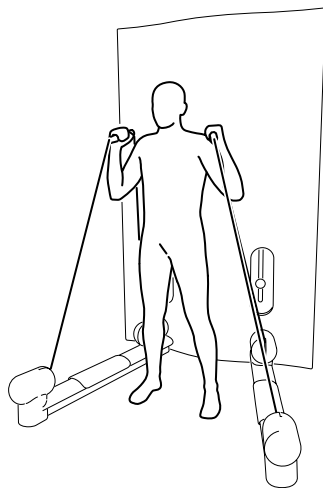
Выберите нагрузку с помощью штекера, одинаково для обеих рук.

Захватите тросы, поднимитесь на ноги и разведите ноги на уровень бедер, носки слегка наружу; руки согнуты, кисти на уровне плеч, ладони повернуты вовнутрь.

Выпрямите руки вверх не до конца.

Постоянно контролируйте скорость движения; при выполнении возвратного движения рекомендуется меньшая скорость, чем при движении в прямом направлении.

При выполнении возвратного движения весовой стек должен не полностью возвращаться в исходное положение.



## 2.3 Упражнения и движения на модуле Gamma

### ❑ Упражнение жим вниз на трицепсы

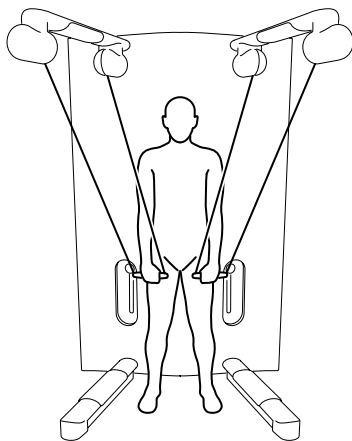
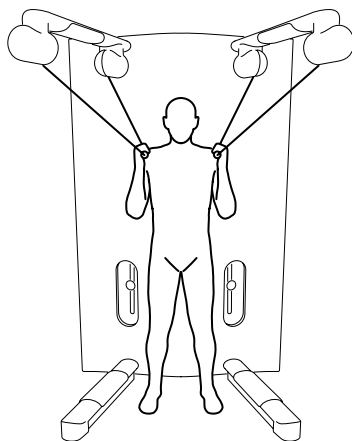
Выберите нагрузку с помощью штекера, одинаково для обеих рук.

Возьмитесь за тросы внутренней стороной ладони вовнутрь и отклонитесь назад к защитной панели весового стека. Разведите ноги на уровень бедер, носки слегка наружу; колени слегка согнуты и руки согнуты со сведенными локтями.

Одновременно вытяните руки вниз, поворачивая ладонь вовнутрь и удерживая локти прижатыми к корпусу.

Постоянно контролируйте скорость движения; при выполнении возвратного движения рекомендуется меньшая скорость, чем при движении в прямом направлении.

При выполнении возвратного движения весовой стек должен не полностью возвращаться в исходное положение.



## ❑ Приведение рук стоя

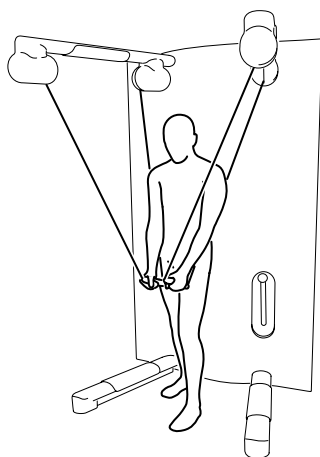
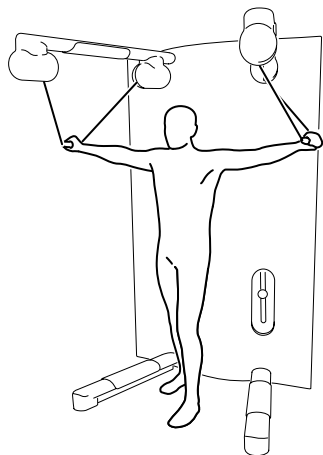
Выберите нагрузку с помощью штекера, одинаково для обеих рук.

Слегка разведите ноги и, для большей устойчивости, поставьте одну перед другой; возьмитесь за тросы ладонью вниз, руки вытянуты на уровне плеч; ноги слегка согнуты, тросы натянуты.

Одновременно переведите выпрямленные руки вниз и соедините их перед собой.

Постоянно контролируйте скорость движения; при выполнении возвратного движения рекомендуется меньшая скорость, чем при движении в прямом направлении.

При выполнении возвратного движения весовой стек должен не полностью возвращаться в исходное положение.



## ❑ Положение стоя перед кинетической цепью

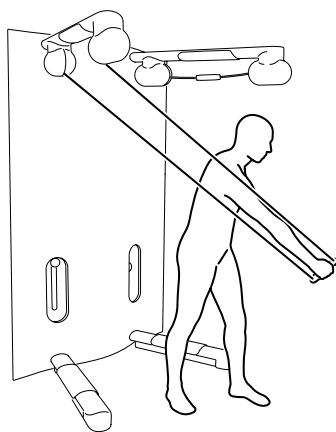
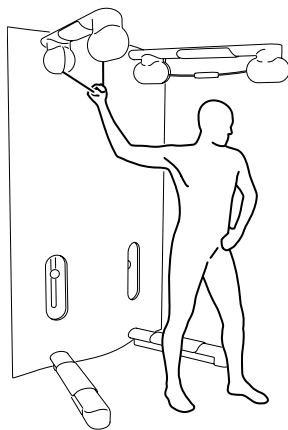
Выберите нагрузку с помощью штекера.

Переместитесь в центр модуля, перед кронштейнами, удерживая тросы за плечами; слегка разведите ноги и, для большей устойчивости, поставьте одну перед другой. Возьмитесь за трос над плечом, согнув руку на  $120^\circ$  и повернув ладонь наружу.

Выпрямите руку вверх и выведите ее вперед в напряженном состоянии с легким поворотом туловища.

Держите под контролем скорость движения и старайтесь не выгибать спину.

При выполнении возвратного движения весовой стек должен не полностью возвращаться в исходное положение.



## 2.4 Упражнения и движения на модуле Delta

### ❑ Разгибание бедра стоя

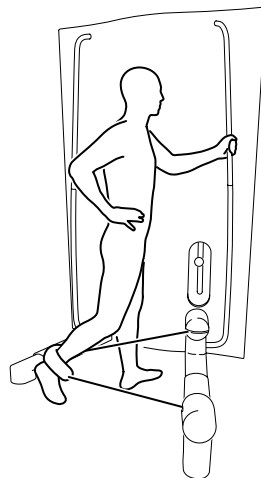
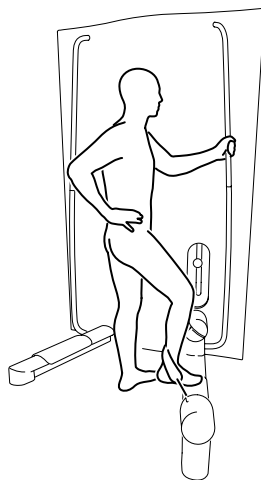
Выберите нагрузку с помощью штекера.

Из положения на ногах, тренируемая часть тела повернута на  $45^\circ$  к тросу, возьмись за неподвижно закрепленную ручку для устойчивости корпуса. Тренируемая нога слегка приподнята над полом и находится перед другой ногой, трос натянут.

Сделайте мах ногой назад, удерживая верхнюю часть корпуса неподвижной.

Постоянно контролируйте скорость движения; при выполнении возвратного движения рекомендуется меньшая скорость, чем при движении в прямом направлении. Во время упражнения старайтесь не выгибать спину.

При выполнении возвратного движения весовой стек должен не полностью возвращаться в исходное положение.



## ❑ Сгибание ноги

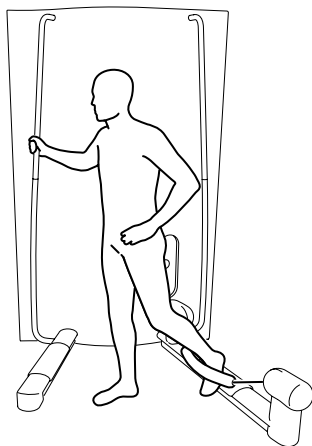
Выберите нагрузку с помощью штекера.

Из положения стоя, тренируемая часть тела повернута на  $45^\circ$  к тросу, возьмись за неподвижно закрепленную ручку для устойчивости корпуса. Тренируемая нога слегка приподнята над полом и находится позади другой ноги, трос натянут.

Сделайте мах ногой вперед, удерживая верхнюю часть корпуса неподвижной.

Постоянно контролируйте скорость движения; при выполнении возвратного движения рекомендуется меньшая скорость, чем при движении в прямом направлении. Во время упражнения старайтесь не выгибать спину.

При выполнении возвратного движения весовой стек должен не полностью возвращаться в исходное положение.





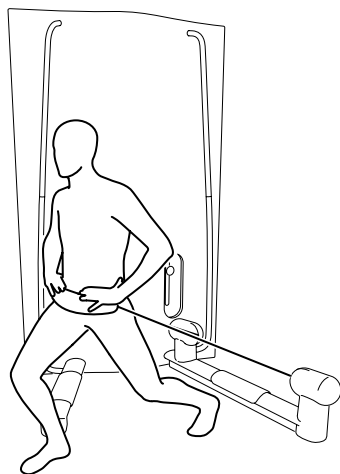
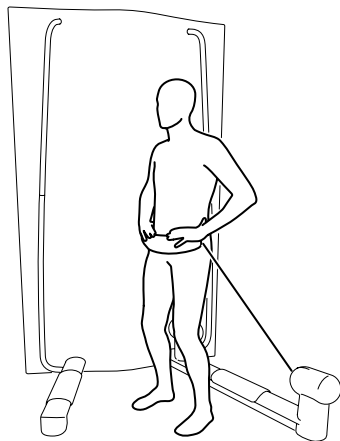
## ❑ Выпады вперед

Выберите нагрузку с помощью штекера.

Из положения стоя с кронштейном троса за плечами переведите трос вперед на уровень пояса. Разведите ноги на уровень бедер, носки слегка врозь; колени слегка согнуты.

Выведите согнутую ногу вперед; верхняя часть тела следует за согнутой ногой, вторая нога выпрямлена сзади.

Постоянно контролируйте скорость движения; при выполнении возвратного движения рекомендуется меньшая скорость, чем при движении в прямом направлении. Во время упражнения старайтесь не выгибать спину.



## 2.5 Упражнения и движения на модулях Omega и One

### ❑ Приведение рук стоя

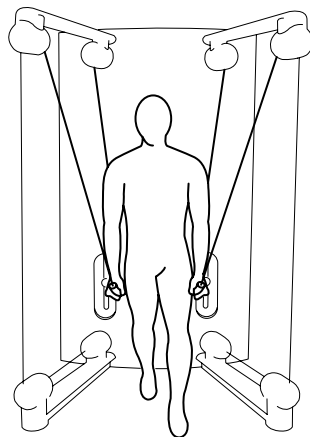
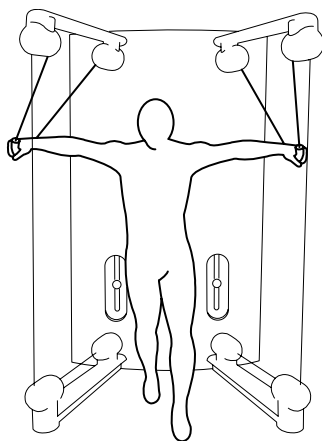
Выберите нагрузку с помощью штекера, одинаково для обеих рук.

Слегка разведите ноги и, для большей устойчивости, поставьте одну перед другой; возьмитесь за тросы ладонью вниз, руки вытянуты на уровне плеч; ноги слегка согнуты, тросы натянуты.

Одновременно переведите выпрямленные руки вниз и соедините их перед собой.

Постоянно контролируйте скорость движения; при выполнении возвратного движения рекомендуется меньшая скорость, чем при движении в прямом направлении.

При выполнении возвратного движения весовой стек должен не полностью возвращаться в исходное положение.



## ❑ **Распрямление рук**

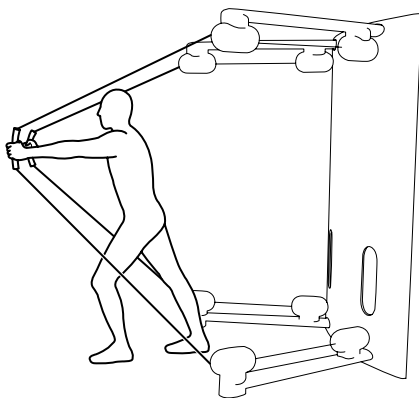
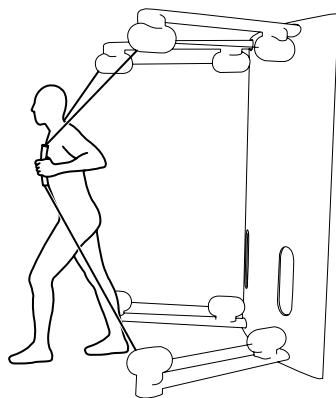
Выберите нагрузку с помощью штекера, одинаково для обеих рук.

Слегка разведите ноги и, для большей устойчивости, поставьте одну перед другой; возьмитесь за тросы согнутыми руками, при этом ладонь повернута в сторону груди; ноги слегка согнуты, тросы натянуты.

Одновременно выпрямите руки вперед, удерживая верхнюю часть корпуса неподвижной.

Постоянно контролируйте скорость движения; при выполнении возвратного движения рекомендуется меньшая скорость, чем при движении в прямом направлении.

При выполнении возвратного движения весовой стек должен не полностью возвращаться в исходное положение.



## ❑ Сгибание предплечий

Выберите нагрузку с помощью штекера, одинаково для обеих рук.

Слегка разведите ноги и, для большей устойчивости, поставьте одну перед другой; возьмитесь за тросы выпрямленными руками, при этом ладонь повернута к корпусу; ноги слегка согнуты, тросы натянуты.

Одновременно сгибайте предплечья, поворачивая кисть к груди и удерживая руки неподвижными.

Постоянно контролируйте скорость движения; при выполнении возвратного движения рекомендуется меньшая скорость, чем при движении в прямом направлении.

При выполнении возвратного движения весовой стек должен не полностью возвращаться в исходное положение.

