

Упражнение для тренировки мышц спины и плеч

- Встаньте, поместив ноги в платформу тренажера
- Возьмите рукоятки тренажера в руки прямым хватом
- Медленно подтяните рукоятку к подбородку, разводя локти в стороны
- Медленно опустите руки в исходное положение

Примечание: для улучшения результатов выполняйте данное упражнение в разном темпе, расслабляя и сокращая мышцы на 1, 2, 3 или 4 счета, а также фиксируя положение тела на несколько секунд

Упражнение для тренировки бицепсов

- Встаньте, поместив ноги в платформу тренажера
- Возьмите рукоятки тренажера в руки обратным хватом
- Медленно подтяните рукоятку к подбородку, держа локти возле бедер
- Медленно опустите руки в исходное положение

Примечание: для улучшения результатов выполняйте данное упражнение в разном темпе, расслабляя и сокращая мышцы на 1, 2, 3 или 4 счета, а также фиксируя положение тела на несколько секунд

Материал: Неопрен, ПВХ.

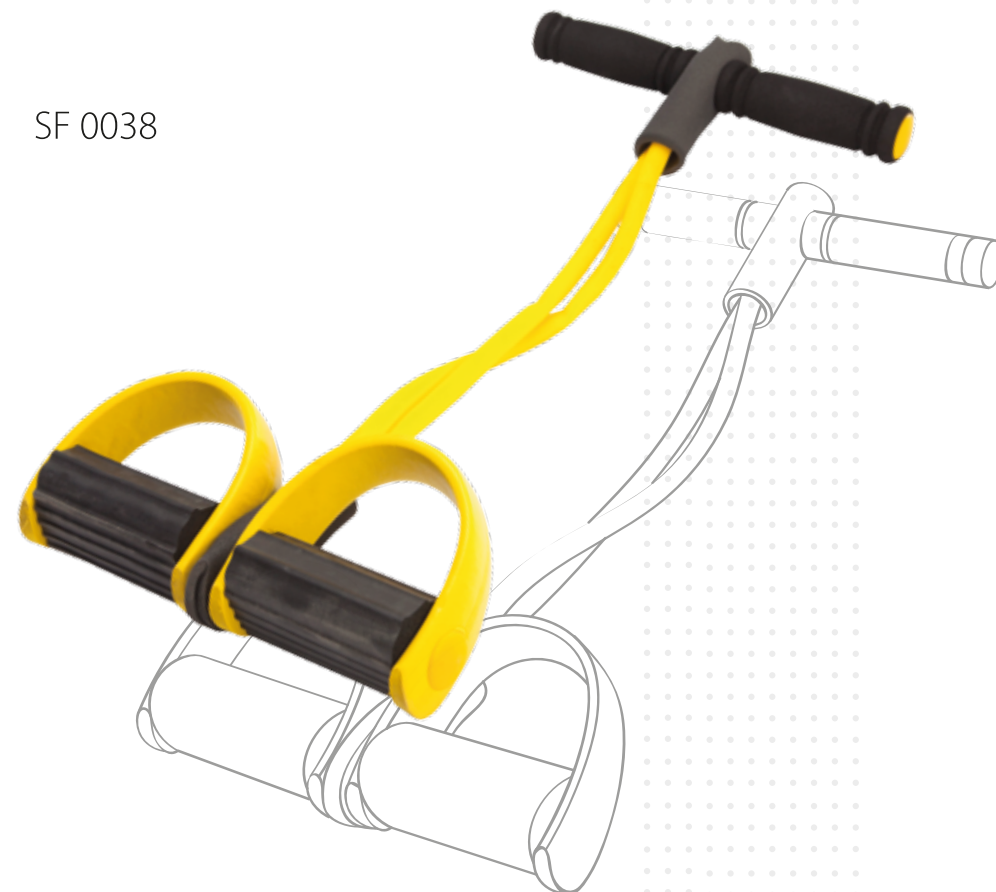
Комплектация: тренажер – 1 шт., инструкция – 1 шт.



ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ТЕЛА С ЭСПАНДЕРАМИ «ФИТНЕС-ТРЕНЕР»

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

SF 0038



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:

- Перед применением тренажера проконсультируйтесь со специалистом для подбора допустимых нагрузок на тренируемые группы мышц
- Храните тренажер в местах, недоступных для детей и животных
- При использовании тренажера крепко держите рукоятки
- При выборе места для занятий убедитесь, что вокруг Вас нет детей и животных, а также хрупких бьющихся предметов
- Все упражнения выполняйте достаточно медленно, контролируя нагрузку и положение Вашего тела
- При выполнении упражнений плечи должны быть расслаблены, колени и локти слегка согнуты
- При выполнении упражнений следите за дыханием и пульсом

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

Выполняйте каждое упражнение по 10-15 раз

Упражнение для тренировки мышц плечевого пояса, спины и груди

- Сядьте на пол, поместите ступни в платформы тренажера
- Примечания: спина должна быть ровной, плечи расправлены, ноги выпрямлены перед собой, пресс подтянут*
- Возьмите рукоятки тренажера в руки прямым хватом
 - Напрягая мышцы спины и стремясь свести лопатки вместе, подтягивайте руки к нижней части диафрагмы
- Примечание: выполняя упражнение, держите локти на небольшом расстоянии от тела*
- Медленно выпрямите руки в исходное положение
- Примечание: для улучшения результатов выполняйте данное упражнение в разном темпе, расслабляя и сокращая мышцы на 1, 2, 3 или 4 счета, а также фиксируя положение тела на несколько секунд*

Упражнение для тренировки мышц поясницы, верхнего и среднего отделов брюшного пресса

- Сядьте на пол, поместите ступни в платформы тренажера
- Примечание: спина должна быть ровной, плечи расправлены, ноги выпрямлены перед собой, пресс подтянут*
- Возьмите рукоятки тренажера в руки прямым хватом
 - Округлите позвоночник, напрягите мышцы пресса и медленно лягте, постепенно прижимая спину к полу, «позвонок за позвонком»
- Примечание: следите за тем, чтобы поясница была прижата к полу*
- Медленно вернитесь в исходное положение

Упражнение для тренировки мышц нижнего отдела брюшного пресса

- Лягте на спину, прижав поясницу к полу, поместите ступни в платформы тренажера
 - Поднимите ноги таким образом, чтобы они образовали с туловищем угол, равный 90°
 - Возьмите рукоятки тренажера в руки прямым хватом
 - Зафиксируйте руки, подтянув рукоятки тренажера к груди
 - Медленно опускайте ноги, но не прижимайте их к полу
- Примечание: при выполнении упражнения не отрывайте поясницу и лопатки от пола*
- Медленно поднимите ноги в исходное положение
- Примечание: для улучшения результатов выполняйте данное упражнение в разном темпе, расслабляя и сокращая мышцы на 1, 2, 3 или 4 счета, а также фиксируя положение тела на несколько секунд*

Упражнение для тренировки косых мышц брюшного пресса

- Лягте на спину, прижав поясницу к полу, поместите ступни в платформы тренажера
 - Поднимите ноги таким образом, чтобы они образовали с туловищем угол, равный 90°
 - Возьмите рукоятки тренажера в руки прямым хватом
 - Зафиксируйте руки, подтянув рукоятки тренажера к груди
 - Медленно опустите ноги вправо, скручивая пресс и поясницу
- Примечание: при выполнении упражнения не отрывайте лопатки от пола*
- Медленно поднимите ноги в исходное положение
 - Медленно опустите ноги влево, скручивая пресс и поясницу
 - Медленно поднимите ноги в исходное положение
- Примечание: для улучшения результатов выполняйте данное упражнение в разном темпе, расслабляя и сокращая мышцы на 1, 2, 3 или 4 счета, а также фиксируя положение тела на несколько секунд*

Упражнение для тренировки мышц брюшного пресса

- Лягте на спину, прижав поясницу к полу, поместите ступни в платформы тренажера
 - Поднимите ноги таким образом, чтобы они образовали с туловищем угол, равный 90°
 - Возьмите рукоятки тренажера в руки прямым хватом
 - Поднимите верхний отдел туловища к ногам
- Примечание: при выполнении упражнения не отрывайте поясницу от пола*
- Опустите туловище в исходное положение
- Примечание: для улучшения результатов выполняйте данное упражнение в разном темпе, расслабляя и сокращая мышцы на 1, 2, 3 или 4 счета, а также фиксируя положение тела на несколько секунд*

Упражнение для тренировки мышц верхнего и среднего отделов брюшного пресса

- Сядьте на пол, поместите ступни в платформы тренажера
 - Возьмите рукоятки тренажера в руки прямым хватом
 - Зафиксируйте руки, подтянув рукоятки тренажера к груди
 - Согните ноги в коленях таким образом, чтобы голени и бедра образовали угол, равный 90°
 - Поднимите ноги над полом таким образом, чтобы они образовали с туловищем угол, равный 45°
- Примечание: следите, чтобы спина была ровной, лопатки стремитесь свести вместе*
- Медленно выпрямите колени так, чтобы ноги и туловище образовывали букву «V»
 - Медленно согните колени, возвращаясь в исходное положение
- Примечание: для улучшения результатов выполняйте данное упражнение в разном темпе, расслабляя и сокращая мышцы на 1, 2, 3 или 4 счета, а также фиксируя положение тела на несколько секунд*

