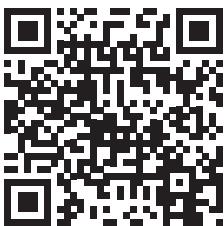


ВИДЕО О ТОВАРЕ  
ВЫ МОЖЕТЕ ПОСМОТРЕТЬ [ЗДЕСЬ](#)



# УПОРЫ ДЛЯ ОТЖИМАНИЯ **ТИТАН**

- BRADEX RUSSIA
- BRADEX MOSCOW

Инструкция по эксплуатации  
SF 0170



Давно известно, что из огромного спектра физических упражнений по укреплению мышц рук, груди, спины и плечевого пояса отжимание является бесспорным лидером. С тренажером «ТИТАН» отжимания будут еще более эффективными.

### **ПРЕИМУЩЕСТВА:**

- Специальные накладки защищают от скольжения рук по поверхности тренажера, от царапин на полу
- Тренажер для отжиманий «ТИТАН» удобен для любых видов отжимания
- Подходит для любого уровня подготовки
- Не требует монтажа
- Идеален для использования в помещении и на улице
- Компактен и удобен

### **ПРИМЕНЕНИЕ:**

#### **Упражнения для укрепления спины и мышц плечевого пояса**

- Установите тренажер для отжиманий «ТИТАН» на ровную поверхность таким образом, чтобы его рукоятки образовывали прямую линию

Примечание:

Части тренажера для отжиманий «ТИТАН» должны располагаться на расстоянии ширины плеч.

- Примите упор лежа, обхватив ладонями рукоятки
- Начните отжимания, разводя локти в стороны



#### **Упражнения для укрепления мышц груди**

- Установите тренажер для отжиманий «ТИТАН» на ровную поверхность таким образом, чтобы его рукоятки находились на одном уровне и были параллельны друг другу

**Примечание:**

Части тренажера для отжиманий «ТИТАН» должны располагаться на расстоянии ширины плеч.

- Примите упор лежа, обхватив ладонями рукоятки
- Начните отжимания, отводя локти назад параллельно корпусу

## **Упражнения для укрепления трицепсов**

### **(обратные отжимания)**

- Установите тренажер для отжиманий «ТИТАН» на ровную, твердую поверхность, находящуюся выше уровня пола

**Примечание:**

Вы можете использовать широкие ступени, степ или римскую скамью.

**Примечание:**

убедитесь, что выбранная



Вами поверхность устойчива и ее ширины достаточно для расположения на ней.

- Встав спиной к тренажеру, обхватите ладонями рукоятки
  - Опускайте корпус вниз перпендикулярно полу, сгибая руки в локтях
- Примечание:** ноги должны быть параллельны друг другу и сомкнуты.
- Поднимайте корпус в исходное положение за счет разгибания рук, старайтесь при этом не напрягать ноги и ягодицы



БЕРЕЖЕТ  
СУСТАВЫ



ЭФФЕКТИВНАЯ  
ТРЕНИРОВКА

## **Упоры для отжимания Bradex SF 0170 «Титан»**

### **Характеристики:**

Материал: метал, неопрен.

Цвет: черный/оранжевый.

Размер: 19x11x13 см.

Комплектация: 2 упора.

### **Произведено по заказу «BRADEX» ISRAEL.**

Trans East Metal Ltd, POB 9101, Haifa 31091, Israel.

Tel: +972-4-8521824, fax: +972-3-7256059. [www.bradex.co.il](http://www.bradex.co.il)

Импортер на территории РФ: ООО "Технологии здоровья",  
Российская Федерация, 117405, Москва, ул. Варшавское шоссе, д.145,  
корп. 8. Тел.: 8 (495) 647-09-59, 8 (495) 648-26-66, [www.bradex.ru](http://www.bradex.ru).  
Импортер на территории Республики Беларусь: ООО «БРАДЕХ»,  
220019, г. Минск, ул. Монтажников, д. 9 комн. 34/4. УНП 192409754.

Сайт: [www.bradex.by](http://www.bradex.by). E-mail: [info@bradex.by](mailto:info@bradex.by)

Страна происхождения: Китай.

Изготовитель: Вейненг Спорте Эквипмент Ко.,Лтд. № 1 Янг Роуд,  
г. Ксидао, провинция Чжэцзян, Китай 322021 тел: +86 13958452262

### **Международная торговая марка «BRADEX».**

Рег.№1419183

Израиль - Рег. №204012

Россия - Рег. №444287, №683532

Товар не подлежит обязательной  
сертификации и декларированию.

Дату производства смотреть на упаковке.

# #ТРЕНЕРУЙСЯCBRADEX



Храните в местах, недоступных  
для детей и животных



Перед началом эксплуатации  
ознакомьтесь с инструкцией