



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

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

Импортер на территории Республики Беларусь: ООО «БРАДЕХ»,
220019, г. Минск, ул. Монтажников, д. 9 комн. 34/4. УНП
192409754. Сайт: www.bradex.by. E-mail: info@bradex.by
Страна происхождения: Китай

Изготовитель: Ксиндун Фитнес Эквипмент Ко.,Лтд.
Адрес: № 191, улица Ланьцзян, г. Юйяо, Китай, 315441
тел.:+ 86 0574 62515799

Международная торговая марка «BRADEX».
Reg.№1419183

Израиль - Рег. №204012

Россия - Рег. №444287, №683532

Срок эксплуатации: 1 год.

Дату производства смотреть на упаковке.

Товар не подлежит обязательной сертификации и
декларированию.



Перед началом эксплуатации
ознакомьтесь с инструкцией



Храните в местах, недоступных
для детей и животных

ВИДЕО О ТОВАРЕ
ВЫ МОЖЕТЕ ПОСМОТРЕТЬ ЗДЕСЬ



ПЛАТФОРМА ДЛЯ ОТЖИМАНИЙ ТОРС

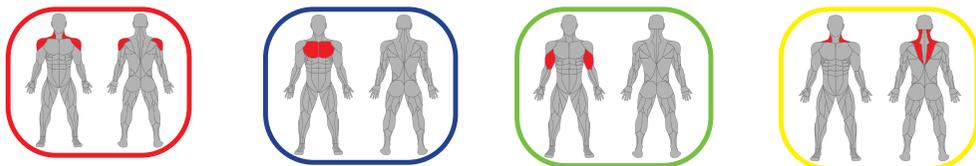
Инструкция по эксплуатации
SF 0290



#ТРЕНИРУЙСЯСBRADEX

Платформа для отжиманий с регулируемыми упорами создана для эффективной и более интенсивной проработки 4 групп мышц: спины, плеч, груди и трицепсов. При использовании платформы также идет усиленная нагрузка на ноги и пресс. Создайте тело, о котором всегда мечтали, тренируясь всего несколько минут в день!

- Цветовая разметка на платформе для установки упоров делится по группам мышц:
Красный – плечи,
Синий – грудь,
Зеленый – трицепс,
Желтый - спина



- Фиксация запястья во время упражнения снижает травматичность в сравнении со стандартными отжиманиями.
- 14 разных углов для всесторонней проработки мышц.
- Большая амплитуда отжиманий повышает эффективность упражнений.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:

- Использовать только по назначению.
- Если изделие треснуло или повредилось, прекратите использование и утилизируйте.
- Если вы сталкиваетесь со следующими состояниями: боль в мышцах, тяжесть в груди, учащенное сердцебиение, одышка, головная боль или рвота — прекратите тренировку.
- Чтобы предотвратить травмы, надевайте подходящую одежду.
- Перед тренировкой необходимо проконсультироваться с врачом.

СОСТОИТ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ДЕТАЛЕЙ:

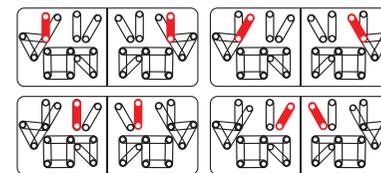
- платформа • съемные упоры для отжиманий • противоскользящие резиновые накладки

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

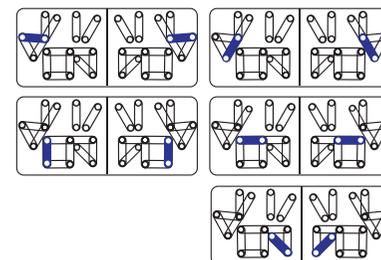
Подготовка к работе:

- Соберите платформу из 2 частей, плотно соединив пазы.
- Для предотвращения скольжения платформы по гладкому покрытию вставьте специальные резиновые накладки в отверстия с обратной стороны панели.
- В соответствии с цветовой схемой вставьте упоры в симметричные отверстия с двух сторон платформы.
- Проверьте прочность установки упоров.
- Меняйте положения упоров для проработки разных групп мышц.

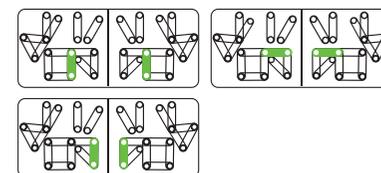
1. Упоры, установленные по красной разметке, - усиленная нагрузка на плечи.



2. Упоры, установленные по синей разметке, - усиленная нагрузка на грудь



3. Упоры, установленные по зеленой разметке, - усиленная нагрузка на трицепс.



4. Упоры, установленные по желтой разметке, - усиленная нагрузка на спину.



Обратите внимание: независимо от расположения упоров прорабатываются мышцы всей верхней части тела.

- Поставьте руки на упоры, голова слегка приподнята, пальцы ног на земле, позвоночник прямой, голова и позвоночник находятся на одной линии.
- Сделав вдох, сгибайте руки и опускайте тело до тех пор, пока верхняя часть тела не будет находиться на высоте 2 см от пола.
- На выдохе за счет разгибания рук поднимитесь вверх.
- Рассчитывайте нагрузку индивидуально.
- Новички могут делать 1-2 подхода по 15-20 упражнений. По мере тренировок увеличивать количество отжиманий и подходов. При продвинутом уровне доводите нагрузку до 30-50 отжиманий по 3-4 подхода.

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Комплектация: платформа для отжиманий - 1 шт. из двух частей, упоры для отжиманий – 2 шт, резиновые накладки – 20 шт., инструкция.

Материал: пластик, резина.

Цвет: мультикolor.