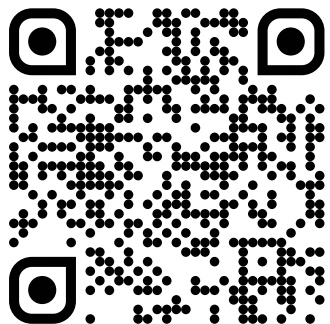


BRADEx™
Fitness

ВИДЕО О ТОВАРЕ
ВЫ МОЖЕТЕ ПОСМОТРЕТЬ ЗДЕСЬ



ЭСПАНДЕР МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ

СТАЛЬНЫЕ МЫШЦЫ

Инструкция по эксплуатации

SF 0073





В это сложно поверить, но достаточно всего лишь одного приспособления для качественных тренировок всех групп мышц Вашего тела. И это эспандер многофункциональный «СТАЛЬНЫЕ МЫШЦЫ».

Вам больше не потребуется масса различных снарядов: Вы сможете подобрать идеальную нагрузку для каждой группы мышц. «СТАЛЬНЫЕ МЫШЦЫ» помогут Вам приобрести идеальные формы и укрепить мышечный корсет Вашего тела.

ПРЕИМУЩЕСТВА:

- Компактен и прост в использовании
- Регулируемая нагрузка от 6 до 30 кг, выбираемая в зависимости от уровня Вашей подготовки
- Подходит для качественной проработки мышц рук, ног, плеч, ягодиц, спины и брюшного пресса
- Надежная, прочная, долговечная конструкция

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:

Перед использованием эспандера убедитесь, что все установленные пружины надежно закреплены с обеих сторон эспандера. При использовании крепко держите рукоятку эспандера. В случае если Вы используете подножки (для тренировки мышц поясницы, брюшного пресса, ног, бедер и ягодиц) убедитесь, что эспандер надежно зафиксирован под Вашими стопами. Храните эспандер в месте, не доступном для детей.

СОСТОИТ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ДЕТАЛЕЙ:

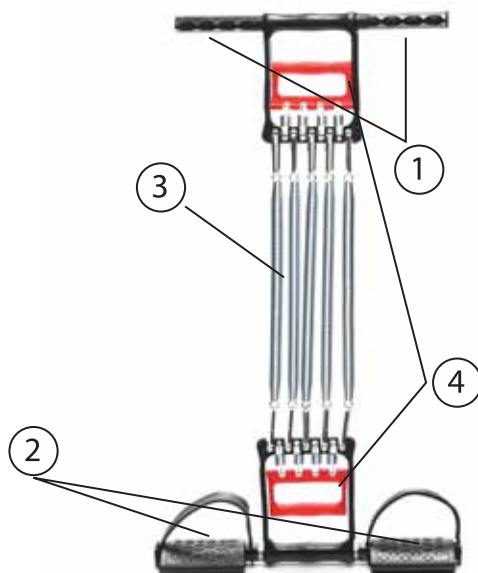
- 1 Рукоятки
- 2 Подножки
- 3 5 пружин (установка каждой пружины эквивалентна прибавлению 6 кг)
- 4 Рукоятки для фиксации пальцев при тренировке кистевых мышц

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

Подготовка к работе

Установите в эспандер требуемое для тренировки количество пружин

Примечание: выбор нагрузки (количества пружин) зависит от уровня подготовки, а также от группы мышц, работу над которой Вы планируете проводить. Для тренировки мышц ног, ягодиц и бедер выбирайте максимальную нагрузку для Вашего уровня подготовки. Для тренировки мышц спины и брюшного пресса выбирайте нагрузку несколько меньшую, чем для тренировки мышц ног. Для тренировки мышц рук и плечевого отдела выбирайте нагрузку, минимальную для Вас.



Тренировка мышц ног

- Поставьте ноги на подножки эспандера
- Возьмите рукоятки обратным хватом
- Согните руки в локтях
- Выполняйте приседания

Примечание: каждое приседание начинайте с отведения таза назад таким образом, чтобы Ваша поясница прогнулась. Поднимаясь в исходное положение, «толкайте» таз вперед, сокращая мышцы ягодиц.

Тренировка мышц спины

- Поставьте ноги на подножки эспандера
- Возьмите рукоятки прямым хватом
- Нагнитесь вперед таким образом, чтобы ноги образовали прямой угол с корпусом

Примечание: следите за тем, чтобы поясница была слегка прогнута и не напряжена, плечи расправлены, а лопатки оставались максимально сведенными.

- Выпрямитесь, «толкайте» таз вперед, сокращая мышцы ягодиц.

Тренировка плечевого пояса и среднего пучка дельт

- Поставьте ноги на подножки эспандера
- Зажмите рукоятку эспандера в средней ее части в ладони правой руки

Примечание: зафиксируйте спину таким образом, чтобы поясница была слегка прогнута и не напряжена.

- Слегка согните колени и локти
- Поднимайте руку в сторону, образуя прямую линию от шеи до локтя
- Затем возьмите рукоятку в левую руку и повторите упражнение

Тренировка мышц плечевого пояса и груди

- Зажмите рукоятки эспандера в средней их части в ладонях обеих рук, держа эспандер перед собой

Примечание: зафиксируйте спину прямо, чтобы поясница была слегка прогнута и не напряжена.

- Слегка согните колени и локти
- Разводите руки в стороны и вновь сводите их перед собой

Тренировка мышц плечевого пояса и груди

- Зажмите рукоятки эспандера в средней их части в ладонях обеих рук, держа эспандер за спиной

Примечание: зафиксируйте спину прямо, чтобы поясница была слегка прогнута и не напряжена.

- Слегка согните колени и локти
- Сводите руки перед собой и вновь разводите их в стороны

Тренировка бицепсов

- Поставьте ноги на подножки эспандера
- Возьмите рукоятки прямым хватом

Примечание: следите за тем, чтобы поясница была слегка прогнута и не напряжена, плечи расправлены, а лопатки оставались максимально сведенными.

- Сгибайте руки в локтях, максимально приближая рукоятку к груди

Тренировка трицепсов

ВНИМАНИЕ!

Для Вашей безопасности при выполнении данного упражнения обратитесь за помощью к окружающим.

- Поставьте ноги на подножки эспандера
- Согните руки в локтях и заведите их за голову
- Попросите окружающих поместить в Ваши ладони рукоятку эспандера

Примечание: следите за тем, чтобы поясница была слегка прогнута и не напряжена, плечи расправлены, а лопатки оставались максимально сведенными.

- Выпрямляйте руки в локтях над головой
- Примечание: во время выполнения упражнения не разводите локти слишком широко
- После выполнения упражнения попросите окружающих забрать у Вас рукоятку эспандера и опустить ее к подножкам

Тренировка трицепсов

- Поставьте ноги на подножки эспандера
- Заведите эспандер за спину
- Жазмите рукоятку эспандера в средней ее части в ладони правой руки

Примечание: зафиксируйте спину прямо, чтобы поясница была слегка прогнута и не напряжена.

- Слегка согните колени и локти
- Согните руку в локте
- Выпрямляйте руку
- Возьмите рукоятку эспандера в левую руку

Тренировка мышц пресса

- Поставьте ноги на подножки эспандера
- Сядьте на пол, согнув ноги в коленях
- Возьмите рукоятку эспандера обратным хватом и согните руки в локтях
- Ложитесь на пол, оставляя ноги согнутыми
- Возвращайтесь в исходное положение

Тренировка кистевых мышц

- Положите ладони на рукоятки эспандера
- Зафиксируйте положение запястий, заведя большие пальцы за рукоятки
- Возьмитесь четырьмя пальцами за красную рукоятку эспандера
- Сжимайте и разжимайте пальцы

Материал: нержавеющая сталь, пластик





BRADEXRUSSIA



BRADEXMOSCOW

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: Вейненг Спортс Эквипмент Ко., Лтд.

№ 1 Янг Роуд, г. Ксидао, провинция Чжэцзян, Китай 322021

тел: +86 13958452262

Международная торговая марка «BRADEX».

Reg.№1419183

Израиль - Reg. №204012.

Россия - Reg. №444287, №683532

Дату производства смотреть на упаковке.

Гарантийный срок: 1 год.

Товар не подлежит обязательной сертификации
и декларированию.



Перед началом эксплуатации
ознакомьтесь с инструкцией



Храните в местах, недоступных
для детей и животных

#ТРЕНИРУЙСЯСBRADEX