



BRADExRUSSIA

Эспандер «ВОСЬМЕРКА» Bradex SF 0237, 6\*9\*1000 мм,  
салатовый

**ХАРАКТЕРИСТИКИ:** Максимальное сопротивление: 6 кг.  
Материал: Латекс, неопрен.  
Комплектация: эспандер «ВОСЬМЕРКА» – 1 шт., инструкция – 1 шт.  
Размер эспандера: 6\*9\*1000 мм.

**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

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

Международная торговая марка «BRADEx».

Рег.№1419183

Израиль - Рег. №204012

Россия - Рег. №444287, №683532

**#ТРЕНИРУЙСЯСВРАDEX**

# ЭСПАНДЕР «ВОСЬМЕРКА»

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ  
SF 0237

6 КГ  
6\*9\*1000 мм



Долой слабые мышцы и лишние сантиметры! С эспандером «ВОСЬМЕРКА» Вы с легкостью добьетесь крепких, подтянутых форм, ведь с его помощью Вы значительно увеличите эффективность Ваших тренировок.

#### ПРЕИМУЩЕСТВА:

- Компактный и простой в использовании
- Исключает чрезмерную нагрузку на суставы и сухожилия
- Обеспечивает необходимую нагрузку, подходящую для любого уровня подготовки
- Позволяет качественно проработать все группы мышц

#### ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:

- Храните эспандер в местах, недоступных для детей и животных
- При использовании эспандера 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:

##### Упражнение для укрепления мышц плеч и груди (Рисунок 1)



(Рис. 1)

- Встаньте, установив ноги на ширине плеч, и слегка согните ноги в коленях
- Возьмитесь за рукоятки эспандера прямым хватом
- Примите исходное положение, в котором руки опущены вдоль корпуса и рукоятки эспандера находятся на уровне бедер
- Поднимайте руки, разводя их в стороны до образования прямой линии рук и плеч, растягивая эспандер
- Примечание: во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы локти были слегка согнуты.*
- Примите исходное положение
- Повторите упражнение

##### Упражнение для укрепления трицепсов и спины

- Встаньте, установив ноги на ширине плеч, и слегка согните ноги в коленях
- Возьмитесь за рукоятки эспандера прямым хватом
- Примите исходное положение, в котором руки вытянуты и рукоятки эспандера находятся на ширине плеч
- Разводите руки в стороны до образования прямой линии рук и плеч, растягивая эспандер таким образом, чтобы он проходил за шеей

*Примечание: во время выполнения упражнения следите за тем,*

*чтобы локти были слегка согнуты.*

- Примите исходное положение
- Повторите упражнение

##### Упражнение для укрепления мышц предплечий



(Рис. 2)

- Встаньте, установив ноги на ширине плеч, и слегка согните ноги в коленях
- Возьмитесь за рукоятки эспандера обратным хватом
- Примите исходное положение, в котором плечи образуют прямую линию, руки согнуты в локтях под углом 90°
- Разгибайте руки в локтях до образования прямой линии предплечий и плеч, растягивая эспандер таким образом, чтобы он проходил за шеей
- Примите исходное положение

##### Упражнение для укрепления бицепсов (Рисунок 2)

- Встаньте, поместив ступню левой ноги в одну из рукояток эспандера
- Возьмитесь левой рукой за вторую рукоятку эспандера
- Примите исходное положение, в котором предплечье образует угол 90° с плечом
- Сгибайте руку в локте
- Примите исходное положение
- Повторите упражнение, установив в одну рукоятку эспандера правую ступню и взявшись за вторую рукоятку правой рукой

##### Упражнение для укрепления икроножных мышц и мышц бедер (Рисунок 3)



(Рис. 3)

- Выполняйте упражнения, чередуя ноги.

- Встаньте, закрепив одну из рукояток эспандера на подъеме левой ноги на уровне щиколотки
- Зафиксируйте вторую рукоятку эспандера на стопе правой ноги
- Примите исходное положение, отведя правую ногу немного назад
- Сгибайте ногу в колене до образования угла 90° между бедром и голенью
- Примите исходное положение
- Повторите упражнение для тренировки мышц левой ноги
- Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса
- Лягте на пол
- Зафиксируйте рукоятки эспандера на ступнях обеих ног
- Зафиксируйте руки за головой, потяните носки на себя, чтобы эспандер не соскочил
- Одновременно приподнимите верхнюю часть корпуса и ноги. Правую ногу вытяните, левую согните в колене и потянитесь к нему правым локтем
- Зафиксируйте тело на несколько секунд в таком положении
- Медленно опустите плечи и голову на пол, возвращаясь в исходное положение

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ:

При загрязнении протрите эспандер влажной тканью или салфеткой