

ВИДЕО О ТОВАРЕ
ВЫ МОЖЕТЕ ПОСМОТРЕТЬ ЗДЕСЬ



ЭСПАНДЕР ДЛЯ БЕДЕР И РУК ТАЙ МАСТЕР

Упражнения с использованием этого тренажера укрепят мышцы рук, ягодиц, груди, и верхней части спины, повысят их тонус, сделав Вашу фигуру стройнее и привлекательнее. Благодаря легкости использования, тренажер подходит как для людей, имеющих хорошую физическую подготовку, так и для новичков, находящихся на начальных этапах занятий фитнесом. Тренажер для бедер и рук является удобным, доступным и эффективным средством для домашних тренировок. Он работает на сгибание, сделан из пружинной стали, и имеет рукоятки из вспененной резины. Занимаясь на этом тренажере всего по двадцать минут в день можно добиться потрясающих результатов, получив стройное, подтянутое и красивое тело.

СПОСОБ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА (ВАРИАНТЫ УПРАЖНЕНИЙ):



Внутренняя сторона бедра

Для выполнения данного упражнения Вам понадобится стул с прямой спинкой.

Сядьте на стул, слегка подвинувшись к краю стула, чтобы при этом Вы могли свободно двигать бедрами; поставьте ноги вместе.

Положите тренажер между коленей, направив колпачок вниз.

Положите руки на обе рукоятки, чтобы удерживать тренажер на месте. Бедрами сжимайте рукоятки тренажера, напрягая внутреннюю часть бедра.



Грудная клетка и грудь

Возьмите тренажер так, чтобы край колпачка был направлен на Ваш подбородок, а рукоятки тренажера направлены вниз.

Положите обе кисти рук под колпачок, и положите предплечья рук на рукоятки. Сжимайте рукоятки тренажера, сводя локти как можно ближе, и удерживая их на уровне плеч; затем верните локти в исходное положение.

#ТРЕНИРУЙСЯСBRADEX



Трицепс

Встаньте прямо, колени держите вместе, прижмите тренажер к талии и бедру, колпачок должен находиться напротив талии. Положите одну руку на верхнюю рукоятку, а другую на нижнюю рукоятку, прижмите локти близко к телу. (Очень важно держать локти в таком положении на протяжении всей тренировки для того, чтобы наиболее эффективно укрепить трицепс). Надавите на верхнюю рукоятку, стараясь прижать ее как можно ближе к нижней рукоятке. Не отпускайте руки, верните их в прежнее положение с силой.



Живот

Лягте на спину на пол, соедините ноги вместе, и согните их в коленях, ступни ног должны находиться на полу. Положите тренажер таким образом, чтобы одна рукоятка находилась где-то посередине между бедрами, а другая находилась перед лицом. При этом колпачок тренажера должен быть направлен вверх. Оторвите плечи от пола на несколько сантиметров, скручивая верхнюю часть тела к коленям. Прижмите поясницу к полу, вжав при этом живот. Делайте выдох при подъеме, вдох при возврате в исходное положение



Верхняя часть спины

Прижмите одну рукоятку тренажера к левому боку, от поясницы до предплечья, колпачок должен быть направлен вверх, перед вашим предплечьем. Низ рукоятки должен находиться на 3-6 см ниже тазовой кости. Крепко удерживайте тренажер правой рукой. Положите левое предплечье на вытянутую рукоятку тренажера и сгибайте предплечье вниз с помощью внутренней части локтя, по направлению к бедру. Повторите упражнение с другой стороны.

Характеристики:

Материал: ПВХ, металл.

Комплектация: тренажер – 1 шт., инструкция.

Дату производства смотреть на упаковке.

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: Нингхай Фитнес Эквипмент Ко.,Лтд. Адрес: №7 Хэтан Роуд, Индустриальная зона Люнанжай, г.Нинбо, Китай, 315003 тел: +86 0579 87535459

Международная торговая марка «BRADEX». Рег. №1419183. Израиль - Рег. №204012. Россия - Рег. №444287, №683532
Товар не подлежит обязательной сертификации и декларированию.

