



MINICAM24

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Фитнес резинки тканевые ProResist

3шт. multicolor



СОДЕРЖАНИЕ

1. Отведение рук в сторону	3
2. Тренировка широчайшей мышцы	3
3. Тренировка бицепса	3
4. Вращение плеча.....	3
5. Отведение ноги в стороны	3
6. Махи назад	4
7. Ягодичный мостик	4
8. Приседания	4
9. 20 минут в день.....	5
10. Уход за изделием	5

1. Отведение рук в сторону

1. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, живот подтянут.
2. Наденьте фитнес-резинку вокруг кистей.
3. Вытяните руки прямо перед собой.
4. Медленно отводите руки в стороны.
5. Обратите внимание на использование мышц груди.
6. Медленно верните руки на прежнее место.

2. Тренировка широчайшей мышцы

1. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, живот подтянут.
2. Наденьте фитнес-резинку вокруг кистей.
3. Вытяните руки к потолку.
4. Медленно опускайте руки, пока лента не коснется вашей спины.
5. Обратите внимание на использование мышц плеча.
6. Медленно верните руки на прежнее место.

3. Тренировка бицепса

1. Сядьте на стул. Ноги на ширине плеч, спина прямая, живот подтянут.
2. Наденьте фитнес-резинку выше правого колена.
3. Возьмитесь за резинку правой рукой.
4. Медленно сгибайте и разгибайте руку.
5. Наденьте фитнес-резинку выше левого колена.
6. Возьмитесь за резинку левой рукой.
7. Медленно сгибайте и разгибайте руку.

4. Вращение плеча

1. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, живот подтянут.
2. Наденьте фитнес-резинку вокруг кистей.
3. Согните руки так, чтобы предплечья были перпендикулярны телу.
Локти прижаты к туловищу.
4. Отводите руки в стороны силой мышц плеча.
5. Медленно верните руки на прежнее место.

5. Отведение ноги в стороны

1. Встаньте боком к стене. Ноги на ширине плеч. Живот подтянут.

2. Наденьте фитнес-резинку на щиколотки.
3. Положите одну руку на стену, чтобы было легче сохранять баланс.
4. Медленно отводите ногу в сторону и медленно возвращайте обратно.
5. Чередуйте стороны.

6. Махи назад

1. Встаньте на четвереньки.
2. Локти под плечами, спина прямая, живот подтянут.
3. Наденьте фитнес-резинку на бедра.
4. Отведите правую ногу назад и выпрямите полностью.
5. Вернитесь в исходное положение.
6. Отведите правую ногу назад и выпрямите полностью.
7. Вернитесь в исходное положение.

7. Ягодичный мостик

1. Лягте на пол на спину. Согните колени под прямым углом и поставьте стопы на пол на ширине бёдер. Руки скрестите на груди.
2. Наденьте фитнес-резинку на бедра.
3. Почувствуйте, что поясница касается коврика. Между спиной и полом не должно быть свободного пространства.
4. Сжимая ягодичные мышцы, оторвите таз от пола и полностью разогнитесь в тазобедренном суставе. Сначала вверх идёт таз, затем отрывается спина, сохраняя нейтральное положение — без прогиба.
5. Задержитесь в верхней точке на 1–2 секунды, продолжая сжимать ягодичные мышцы. Затем медленно опуститесь обратно и повторите.

8. Приседания

1. Наденьте фитнес-резинку на бедра.
2. Сядьте назад и вниз, как будто вы сидите на воображаемом стуле. Держите голову прямо, взгляд вперед, верхняя часть тела немного наклоняется вперед. Вместо того, чтобы округлять спину, позвольте вашей пояснице слегка выгнуться во время приседания.
3. Опуститесь до уровня, когда бедра станут параллельно земле, а колени будут на уровне щиколоток.
4. Перенесите вес на пятки. Держите бедра в напряжении.
5. Упираясь пятками, вернитесь в исходное положение.

9. 20 минут в день

Эластичные фитнес-ленты помогут вам проработать пять ключевых зон. В течение месяца занимайтесь по 20 минут в день, и вы увидите результат.

Фитнес-резинки легкие, маленькие и не требуют сложного ухода. Благодаря им, вы можете заниматься где угодно: дома, в зале, в парке и т.д.

Зоны, которые можно проработать с помощью эластичных лент:

- Пресс,
- Ягодицы,
- Бедра,
- Икры,
- Предплечья;
- Плечи.

10. Уход за изделием

- Промойте холодной водой.
- Не используйте отбеливатели или кондиционеры для ткани.
- Тщательно промойте и высушите.
- Перед тем как убрать на хранение, тщательно высушите резинки.
- Складывайте аккуратно.
- Храните в темном, сухом, прохладном месте с хорошей вентиляцией.

Приятного использования!

Сайт: minicam24.ru

E-mail: info@minicam24.ru

Товар в наличии в 120 городах России и Казахстана

Телефон бесплатной горячей линии: **8(800)200-85-66**