



MINICAM24

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Набор фитнес-резинок, 5шт.



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	4
6. Отведение ноги назад	4
7. Отведение бедра в стороны.....	4
8. Боковые выпады	4
9. Махи ногами из положения лежа.....	5
10. «Велосипед»	5
11. «Альпинист».....	5
12. Махи ногами в позе планки	6
13. Рекомендации по занятиям	6
14. Внимание	6
15. Хранение и уход.....	6

1. Отведение рук в сторону

Тренируемые мышцы: отводящие мышцы рук, груди.

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

Тренируемые мышцы: широчайшая мышца спины, плечи.

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

Тренируемые мышцы: бицепс.

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

Тренируемые мышцы: мышцы плеча, груди, верхней части спины, трицепс.

7. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, живот подтянут.
8. Наденьте фитнес-резинку вокруг кистей.
9. Согните руки так, чтобы предплечья были перпендикулярны телу.
Локти прижаты к туловищу.

10. Отводите руки в стороны силой мышц плеча.

11. Медленно верните руки на прежнее место.

5. Отведение ноги в стороны

Тренируемые мышцы: ягодицы, мышцы задней, внутренней и внешней поверхности бедра.

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. Отведение ноги назад

Тренируемые мышцы: мышцы бедра, задняя поверхность бедра, квадрицепс.

1. Встаньте лицом к стене. Ноги на ширине плеч. Живот подтянут.
2. Наденьте фитнес-резинку на щиколотки.
3. Положите руки на стену, чтобы было легче сохранять баланс.
4. Медленно отводите ногу одну назад и медленно возвращайте обратно.
5. Чередуйте ноги.

7. Отведение бедра в стороны

Тренируемые мышцы: мышцы внутренней и внешней поверхности бедра.

1. Сядьте ровно, ноги на ширине бедра. Спина прямая, живот подтянут.
2. Наденьте фитнес-резинку чуть ниже колена
3. Отводите бедра наружу и осторожно возвращайте на прежнее место.

8. Боковые выпады

Тренируемые мышцы: ягодицы, мышцы задней, внутренней и внешней поверхности бедра.

1. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, живот подтянут.
2. Наденьте фитнес-резинку на щиколотки.
3. Держите руки под подбородком.
4. Сделайте шаг вправо и присядьте. Перенесите вес тела на правую ногу.

5. Полностью вытяните левую ногу и вернитесь в исходное положение.
6. Чередуйте ноги.

Боковые выпады с мини-лентой дают вам все преимущества боковых выпадов при моделировании внутренней и внешней поверхности бедра.

9. Махи ногами из положения лежа

Тренируемые мышцы: мышцы корпуса.

1. Лягте на спину.
2. Наденьте фитнес-резинку на голени.
3. Положите руки вдоль туловища ладонями вниз.
4. Ноги полностью выпрямите.
5. Поднимайте прямые ноги по очереди от земли на 10 – 15 см.

10. «Велосипед»

Тренируемые мышцы: мышцы корпуса.

1. Лягте на спину.
2. Наденьте фитнес-резинку на стопы.
3. Держите руки за головой, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях.
4. Согните левую ногу и дотроньтесь коленом до правого локтя. В этот момент выпрямите вторую ногу в колене.
5. Поставьте согнутую ногу на пол.
6. Согните правую ногу и дотроньтесь коленом до левого локтя. В этот момент выпрямите вторую ногу в колене.
7. Поставьте согнутую ногу на пол.

11. «Альпинист»

Тренируемые мышцы: мышцы корпуса.

1. Встаньте в позу планки. Взгляд вниз. Руки на ширине плеч, поддерживают корпус.
2. Наденьте ленту на стопы.
3. Согните левую ногу и дотроньтесь коленом до левого локтя.
4. Поставьте ногу на пол.
5. Согните правую ногу и дотроньтесь коленом до правого локтя.
6. Поставьте ногу на пол.

12. Махи ногами в позе планки

Тренируемые мышцы: мышцы корпуса, ягодицы.

1. Встаньте в позу планки. Взгляд вниз. Руки на ширине плеч, поддерживают корпус.
2. Наденьте ленту на голени.
3. Поднимите левую ногу и удерживайте горизонтально.
4. Поставьте ногу на пол.
5. Поднимите правую ногу и удерживайте горизонтально.

13. Рекомендации по занятиям

- Выберите оптимальную ленту в соответствии с вашим возрастом, полом, тренируемыми мышцами, целями тренировки (например, восстановление тела, растяжка и расслабление, добавление рельефа мускулов) и т. д.
- Производитель рекомендует от 8 до 12 повторений от 1 до 3 подходов выбранного упражнения. Делайте 10-секундные перерывы между упражнениями. Используйте более жесткие ленты, как только вы привыкнете к текущим.
- Всегда будьте осторожны с упражнениями с лентой. Во время упражнений делайте медленные и контролируемые движения.

14. Внимание

1. Настоящая инструкция предназначена для ежедневного расслабления и фитнеса. Перед тем, как начать занятия по физиотерапии или фитнес-программе, проконсультируйтесь с врачом или фитнес-инструктором.
2. Если вы испытываете резкую боль, одышку, головокружение или тошноту при выполнении любого из этих упражнений, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.

15. Хранение и уход

Храните фитнес-резинки при умеренных температурах, вдали от абразивных поверхностей или поверхностей с острыми краями.

Регулярно очищайте резинки влажной мягкой тканью от загрязнений. После этого присыпьте резинку тальком, детской присыпкой или кукурузным крахмалом.

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**