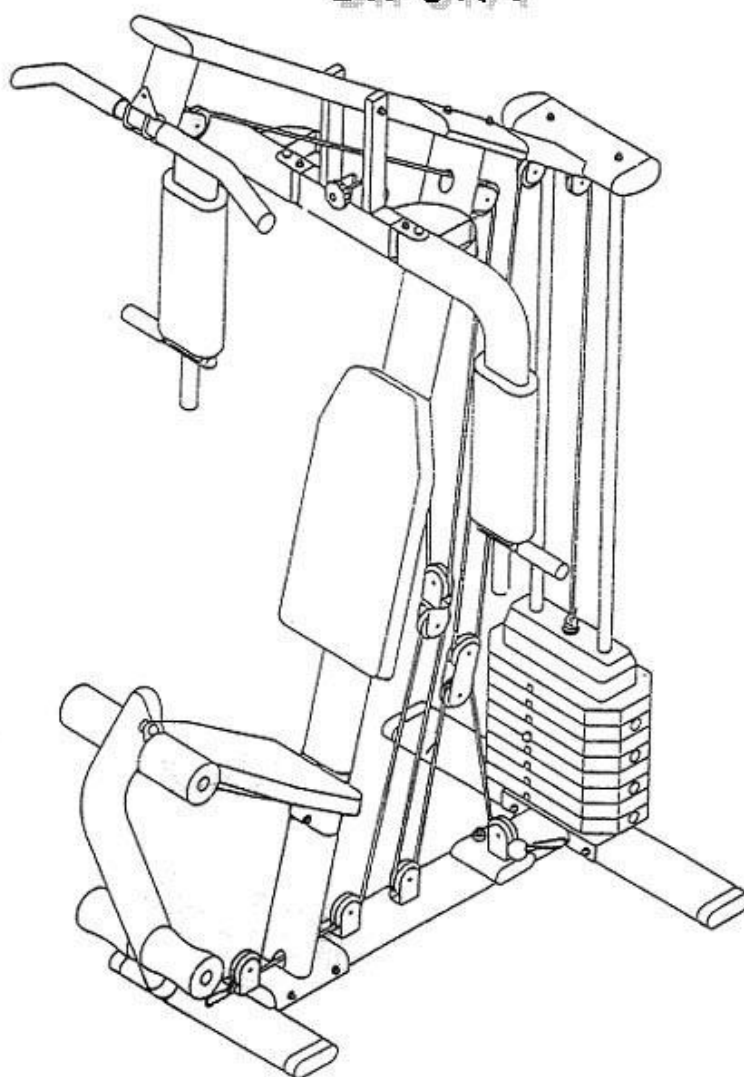


HOUSEFIT

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

**ТРЕНАЖЕР СИЛОВОЙ "ЭКСЕР"
DH-8171**



HOUSE FIT – ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ

ВСТУПЛЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ ДОМАШНЮЮ СИЛОВУЮ СТАНЦИЮ DN-8171. ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛЬЗЫ И СОХРАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОЙ МАШИНЫ. КАК ПРОИЗВОДИТЕЛИ, МЫ ХОТИМ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАС ПОЛНЫМ КОМПЛЕКСОМ УСЛУГ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ВСЕХ ВОЗНИКАЮЩИХ ВОПРОСОВ. ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКНУТ ПРОБЛЕМЫ, ИЛИ ВЫ ОБНАРУЖИТЕ НЕХВАТКУ ИЛИ ПОВРЕЖДЕННЫЕ ЧАСТИ, МЫ ГАРАНТИРУЕМ ВАМ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ВСЕХ ПРОБЛЕМ. ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ ВОЗМОЖНЫХ ЗАДЕРЖЕК, НЕОБХОДИМО ЗВОНИТЬ НАПРЯМУЮ ПРОДАВЦУ И ВАМ НЕМЕДЛЕННО ПОМОГУТ.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ЭТА МАШИНА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК СКОНСТРУИРОВАНА ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТО БЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОДНАКО, ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. НЕОБХОДИМО ПРОЧЕСТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД СБОРОЙ ИЛИ НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ. В ЧАСТНОСТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРИВЕДЕННЫЕ НИЖЕ ПРАВИЛА:

- НЕ ДОПУСКАТЬ ДЕТЕЙ К ТРЕНАЖЕРУ. НЕ ОСТАВЛЯТЬ ДЕТЕЙ ОКОЛО ТРЕНАЖЕРА БЕЗ ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ.
- ТОЛЬКО ОДИН ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ.
- ЕСЛИ ВЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПОЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТУ, БОЛИ В РУКАХ ИЛИ ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ НЕНОРМАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ - НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЬ ТРЕНИРОВКУ И ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ У ВРАЧА.
- РАСПОЛОЖИТЬ ТРЕНАЖЕР НА РОВНОЙ, СУХОЙ ПОВЕРХНОСТИ. НЕ УСТАНАВЛИВАТЬ ТРЕНАЖЕР ВНЕ ПОМЕЩЕНИЯ ИЛИ РЯДОМ С ВОДОПОРОВОДОМ.
- ДЕРЖАТЬ РУКИ ДАЛЕКО ОТ ДВИЖУЩИХСЯ ЧАСТЕЙ.
- ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ВСЕГДА НАДЕВАТЬ СПЕЦИАЛЬНУЮ СПОРТИВНУЮ ОДЕЖДУ. НЕ ОДЕВАТЬ ДРУГУЮ ОДЕЖДУ, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННУЮ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, КОТОРАЯ МОЖЕТ ПОПАСТЬ В ДВИЖУЩИЕСЯ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА. ТАК ЖЕ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ.
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНАЖЕР СТРОГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ, УКАЗАННОМУ В ИНСТРУКЦИИ. НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАКИХ ЛИБО ПРИЛОЖЕНИЙ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.
- НЕ РАСПОЛАГАТЬ ЛЮБЫХ ОСТРЫХ ПРЕДМЕТОВ ВОКРУГ ТРЕНАЖЕРА.
- ЖЕЛАТЕЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНОГО ТРЕНЕРА ИЛИ ПО ПРОГРАММЕ, ИМ СОСТАВЛЕННОЙ.
- ПЕРЕД ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПОЛНИТЬ ПРОГРАММУ РАЗМИНКИ ДЛЯ РАЗОГРЕВА МЫШЦ. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ПРОГРАММУ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ.
- НЕ СЛЕДУЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ, ЕСЛИ ОН ФУНКЦИОНИРУЕТ НЕ КАК ПОЛОЖЕНО.

ВНИМАНИЕ:

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК НА СНАРЯДЕ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ С НАЛИЧИЕМ КАКИХ ЛИБО ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЬ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКАМИ.

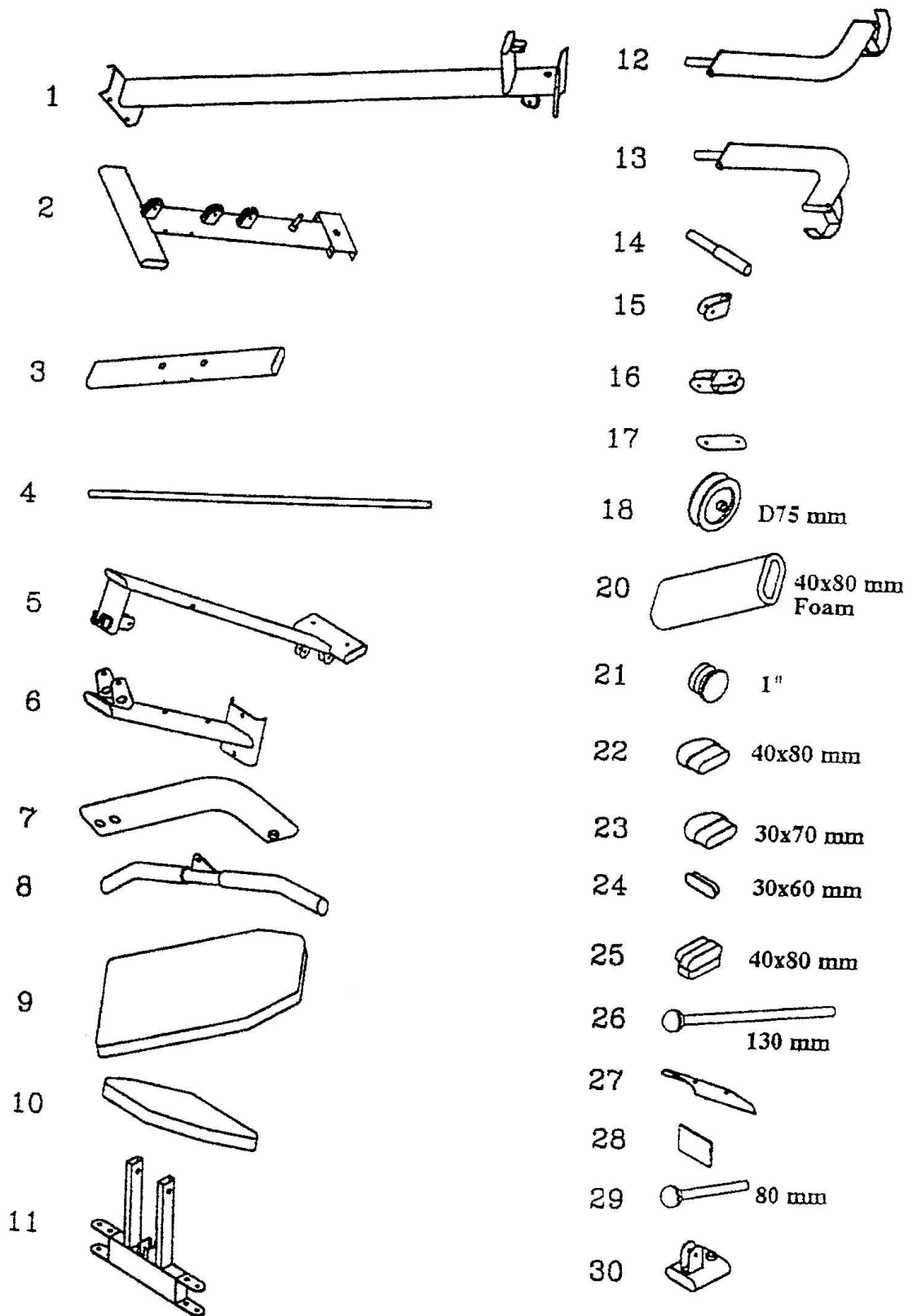
ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ ИМЕЕТ ДАННЫХ О РАЗЛИЧНЫХ СЛУЧАЯХ ПОВРЕЖДЕНИЯ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННОГО НА ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО СНАРЯДА.

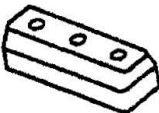
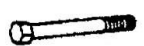
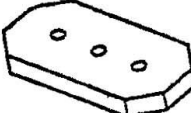

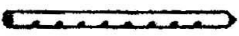
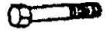










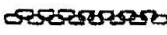

















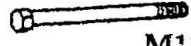





ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ И КОМПЛЕКТАЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

ТРЕНАЖЕР РАСЧИТАН ТОЛЬКО НА ТУ НАГРУЗКУ, КОТОРАЯ ИДЕТ В КОМПЛЕКТЕ. УСТАНОВКА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ГРУЗОВ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 110 КГ

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ



- | | | | |
|----|---|-----|--|
| 31 |  | 50 |  1/2" x 4" |
| 32 |  | 51 |  M10x100 mm |
| 33 |  | 52 |  M10x60 mm |
| 35 |  | 53 |  M8x70 mm |
| 36 |  | 54 |  M8x55 mm |
| 37 |  | 55 |  20x40 mm |
| 38 |  | 56 |  M8x35 mm |
| 39 |  | 56a |  M8x42mm |
| 40 |  Short Lat Bar Chain | 57 |  |
| 41 |  | 58 |  M10x20 mm |
| 42 |  | 59 |  3/8" x 3/4" |
| 43 |  | 60 |  1/2" Nylon Nut |
| 44 |  id.27 mm | 61 |  M10 Nylon Nut |
| 45 |  | 62 |  M8 Nylon Nut |
| 46 |  PVC handle bar | 63 |  1/2" |
| 47 |  | 64 |  M10 |
| 48 |  1/2" x 3" | 65 |  M8 |
| 49 |  M12x150 mm | 66 |  |
| | | 67 |  |
| | | 68 |  |
| | | 69 |  |
| | | 70 |  |

ОБЩАЯ ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ.

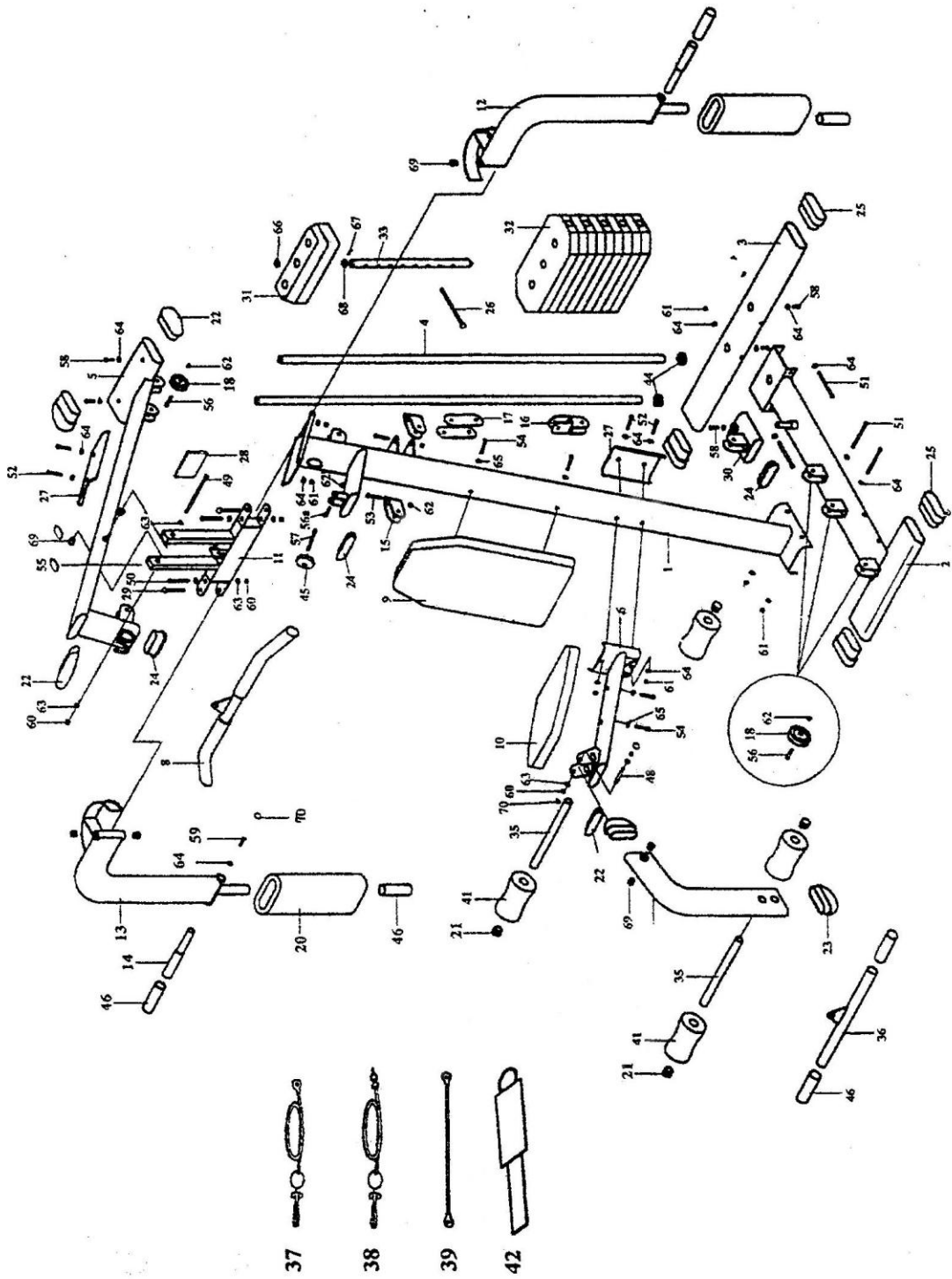
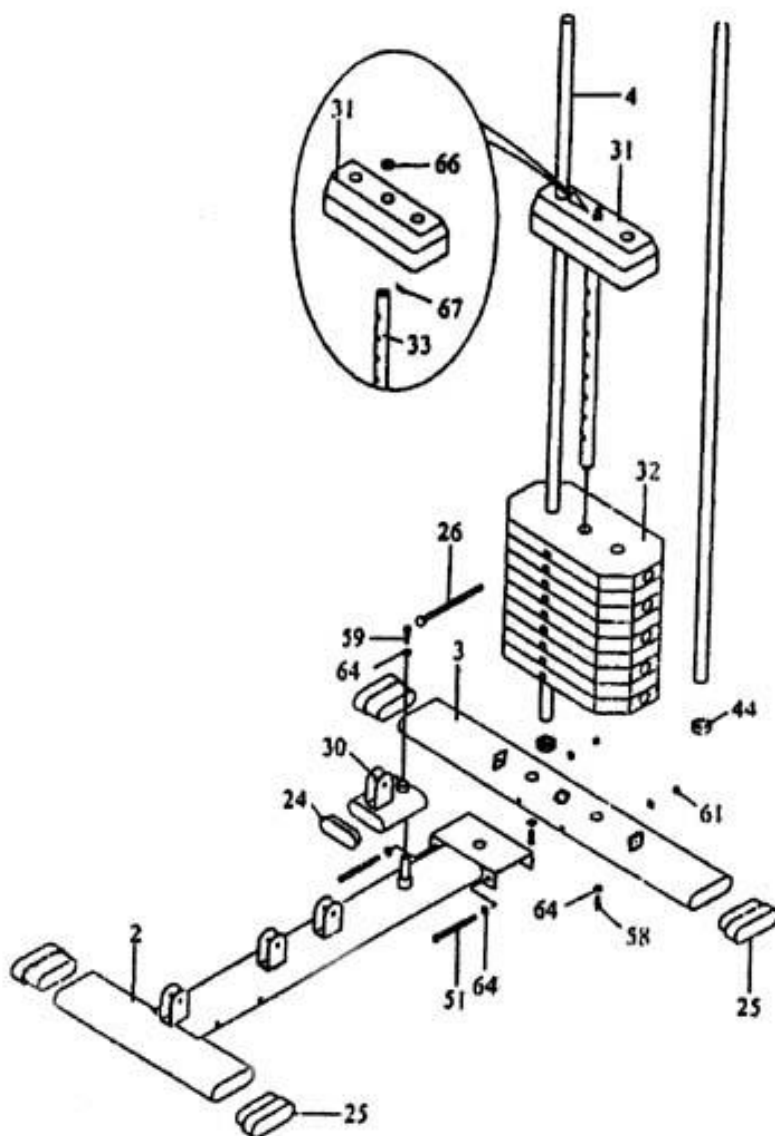


ДИАГРАММА 1



СБОРКА ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА.

ШАГ 1: ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЯГКИЙ МОЛОТОК ПРИ УСТАНОВКЕ ЗАГЛУШЕК (25).

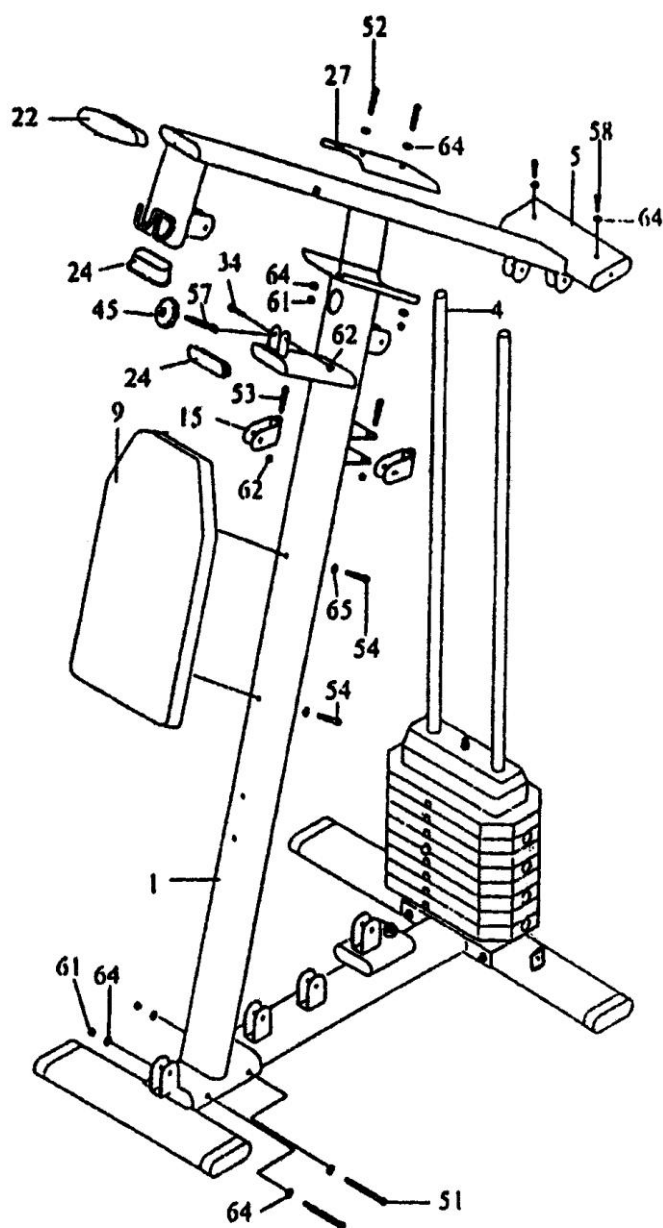
ШАГ 2: ВСТАВЬТЕ ОБА НАПРАВЛЯЮЩИХ ПРУТА (4) В БОЛЬШИЕ РЕЗИНОВЫЕ БАМПЕРЫ (44) И ЗАДНЮЮ ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ БАЛКУ (3).

ШАГ 3: СКРЕПИТЕ ВИНТАМИ Т-ОБРАЗНУЮ БАЛКУ (2) И ЗАДНЮЮ ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ БАЛКУ (3).

ШАГ 4: РАЗМЕСТИТЕ ГРУЗЫ (32) НА НАПРАВЛЯЮЩИХ ПРУТАХ (4) И СОЕДИНИТЕ РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ ПРУТ (33) С ВЕРХНИМ ГРУЗОМ (31).

ШАГ 5: ВСТАВЬТЕ РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ ПРУТ (33) СОЕДИНЕННЫЙ С ВЕРХНИМ УЗЛОМ В СБОРКЕ (31) ЧЕРЕЗ ВЕРХ НАПРАВЛЯЮЩИХ ПРУТОВ (4), ЗАТЕМ ПРИСОЕДИНИТЬ БЛОК (30) К Т-ОБРАЗНОЙ БАЛКЕ (2).

ДИАГРАММА 2



СБОРКА ВЕРТИКАЛЬНОЙ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА.

ШАГ 1: ЗАКРЕПИТЕ ВМЕСТЕ ОПОРНУЮ БАЛКУ (1) С Т-ОБРАЗУЮЩЕЙ БАЛКОЙ (2), ЗАТЕМ ПРИСОЕДИНИТЕ К ОПОРНОЙ БАЛКЕ (1) СПИНКУ (9).

ШАГ 2: СОЕДИНИТЕ ВЕРХНЮЮ БАЛКУ (5) С НАПРАВЛЯЮЩИМИ ПРУТАМИ (4).

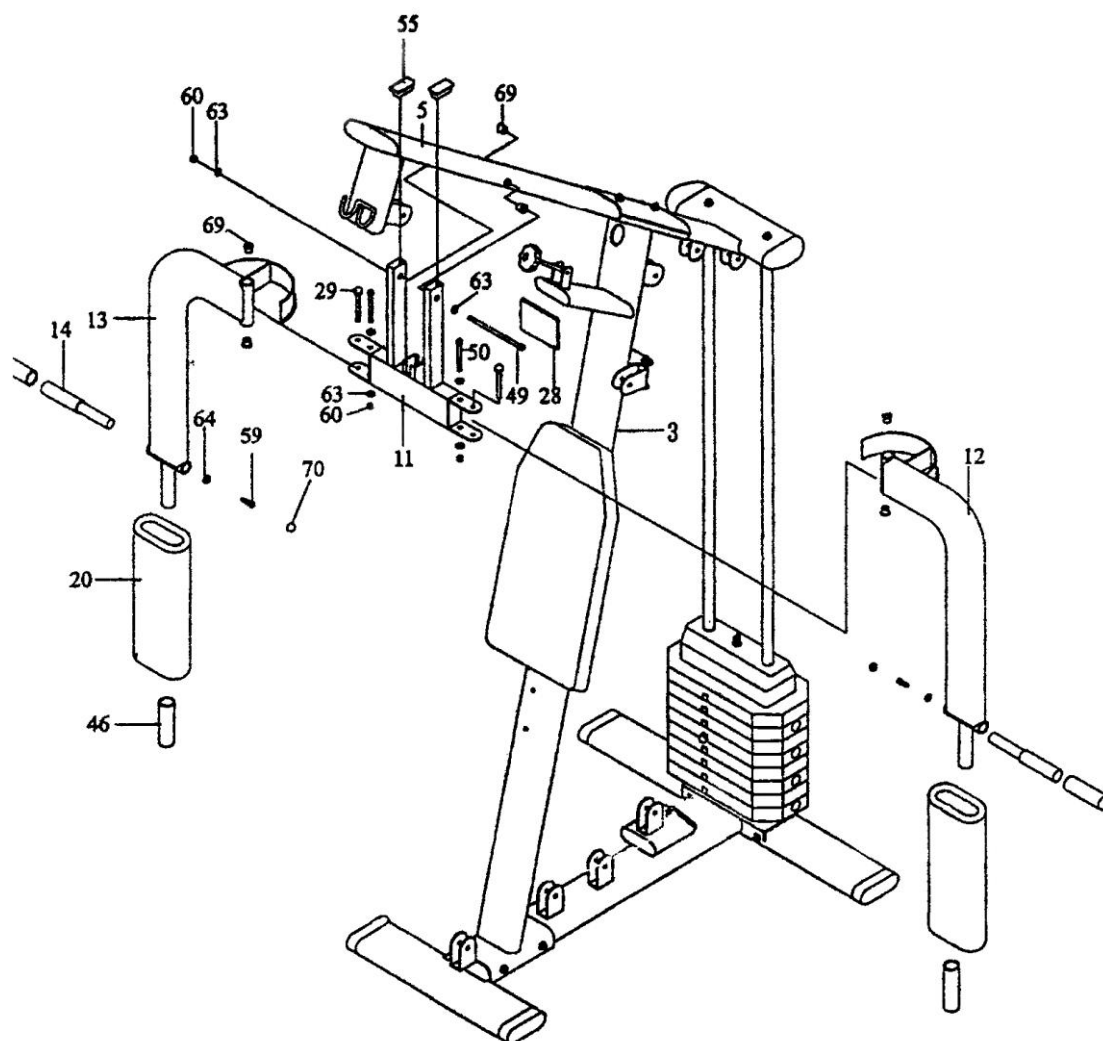
ШАГ 3: НАДЕЖНО СОЕДИНИТЕ ОПОРНУЮ БАЛКУ (1) С ВЕРХНЕЙ БАЛКОЙ (5).

ШАГ 4: ПРИСОЕДИНИТЕ КРОНШТЕЙН ДЛЯ ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА (15) К ОПОРНОЙ БАЛКЕ (5).

ШАГ 5: ЗАКРЕПИТЕ ВСЕ СОЕДИНЕНИЯ.

ШАГ 6: ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЯГКИЙ МОЛОТОК ДЛЯ УСТАНОВКИ ЗАГЛУШЕК (22, 24).

ДИАГРАММА 3



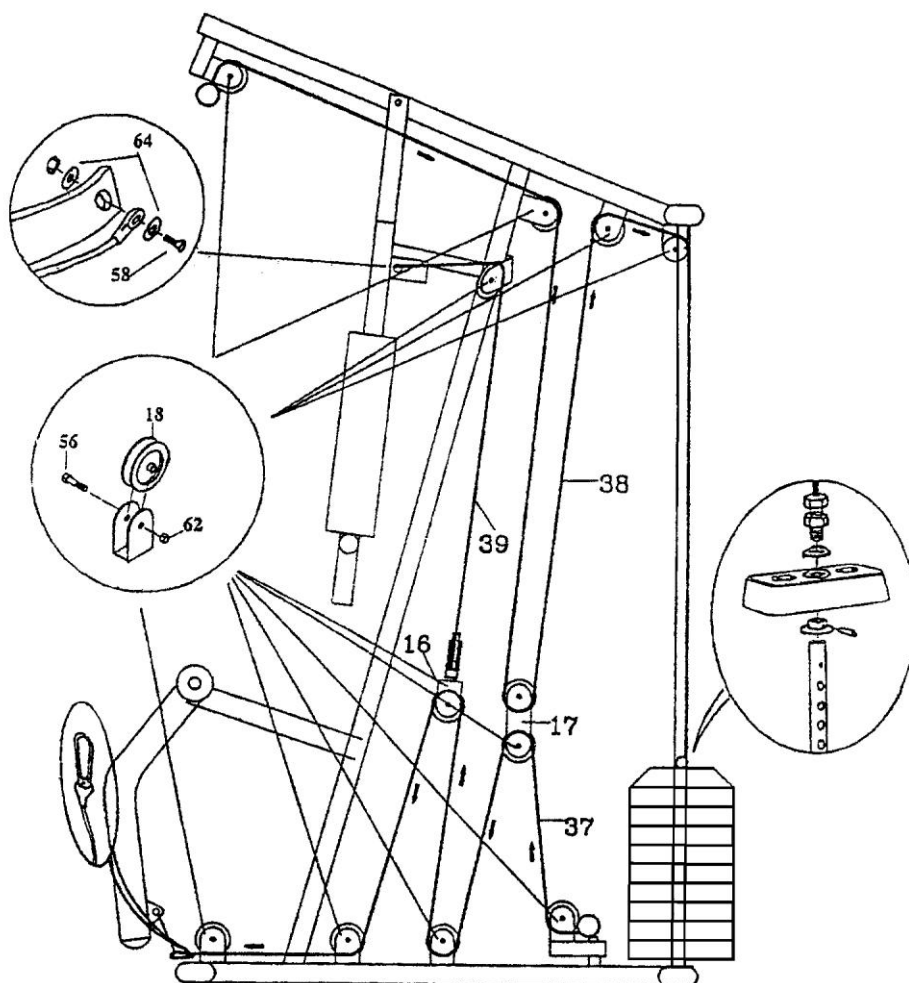
СБОРКА БАТТЕРФЛЯ И ГРУДНОЙ ТЯГИ.

ШАГ 1: ПРИЛОЖИТЬ НАКЛЕЙКУ (28) К ВРАЩАЮЩЕЙСЯ БАЛКЕ (11). ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЯГКИЙ МОЛОТОК ДЛЯ УСТАНОВКИ ЗАГЛУШЕК (55).

ШАГ 2: ПРИСОЕДИНИТЕ ВРАЩАЮЩУЮСЯ БАЛКУ (11) К ВЕРХНЕЙ БАЛКЕ (5), ЗАТЕМ ПРИСОЕДИНИТЕ РУКОЯТКИ БАТТЕРФЛЯ (12, 13).

ШАГ 3: НАДЕНЬТЕ МЯГКИЕ ГРИФЫ (20) НА ОБЕ РУКОЯТКИ БАТТЕРФЛЯ (12, 13), ЗАТЕМ ПРИСОЕДИНИТЕ РУКОЯТКИ (14 - 2 ШТ.) К ОБЕИМ РУКОЯТКАМ БАТТЕРФЛЯ (12, 13).

ДИАГРАММА 5



УСТАНОВКА ПЛАВАЮЩИХ ВОРОТОВ.

ШАГ 1: НЕОБХОДИМО ЗАКРЕПИТЬ ВСЕ СОЕДИНЕНИЯ, ССОБРАННЫЕ РАНЕЕ, КРЕПКО.

ШАГ 2: ПРИСОЕДИНИТЬ ПЛАВАЮЩИЙ ВОРОТ (18:75 ММ) КАК ПОКАЗАНО НА РИС. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВИНТЫ ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА МОГУТ ПОВОРАЧИВАТЬСЯ НА 1 ИЛИ 2 ОБОРОТА.

УСТАНОВКА ТРОСОВ.

ШАГ 1: УСТАНОВИТЬ ТРОСЫ (38, 39) В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ЗАТЕМ ТРОС (37) ВОКРУГ ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА И ПРИВЯЗАТЬ ЕГО УЗЛОМ КАК ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ К СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ ПЕТЛЕ.

ШАГ 2: ПРИСОЕДИНИТЬ КРЮЧОК К ОКОНЧАНИЮ ТРОСА. РЕГУЛЯРНО ПРОВЕРЯЙТЕ ТРОС НА НАЛИЧИЕ ПОВРЕЖДЕНИЙ И ПРОЧНОСТЬ.

ПРИМЕЧАНИЕ: ВЫ МОЖЕТЕ ПЕРЕВЯЗАТЬ ТРОС (38) К ПЕТЛЕ, ЕСЛИ ОН СО ВРЕМЕНЕМ ОСЛАБНЕТ И БУДЕТ НЕДОСТАТОЧНО НАТЯНУТ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК.

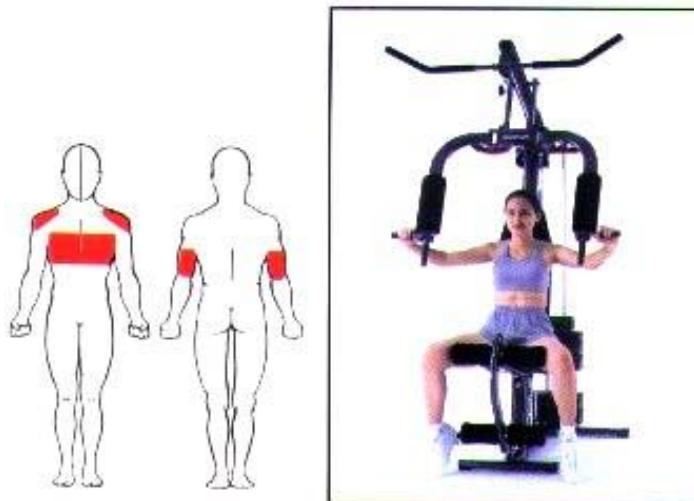
КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАБОТЫ НА СИЛОВЫХ ТРЕНАЖЕРАХ.

1. КОМПЛЕКС НА МЫШЦЫ ГРУДИ.

ИСПОЛЬЗУЮТСЯ РУКОЯТКИ ДЛЯ ПРЕДНЕГО ПРЕССА.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: СЯДЬТЕ НА СИДЕНЬЕ, СПИНОЙ ПРИДВИНЬТЕСЬ К МЯГКОЙ СПИНКЕ СИДЕНЬЯ.

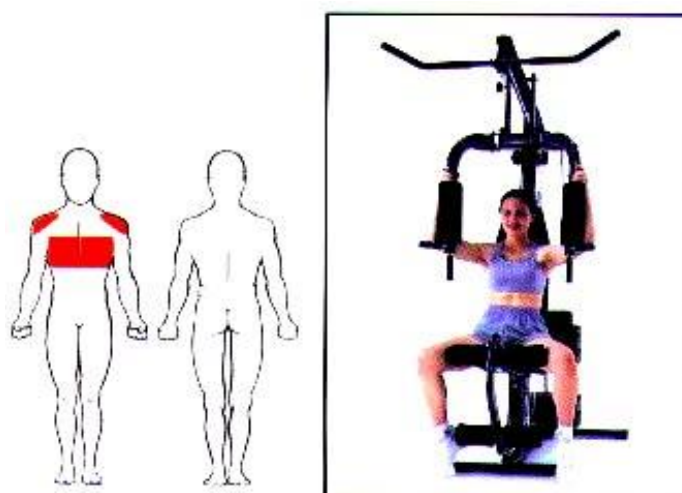
УПРАЖНЕНИЕ: РАЗВЕДИТЕ РУКИ КАК МОЖНО ДАЛЬШЕ, ПРИ ЭТОМ СПИНА НЕ ДОЛЖНА РАБОТАТЬ. СВЕДИТЕ РУКИ. ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ.



2. КОМПЛЕКС НА МЫШЦЫ ГРУДИ И ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ПЛЕЧА.

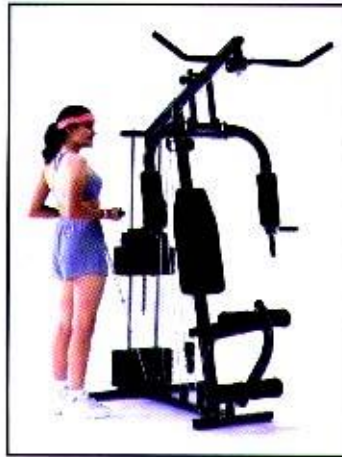
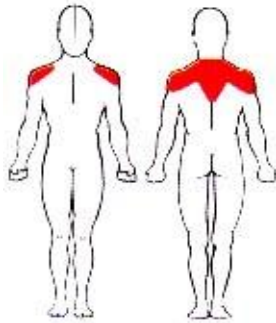
ИСПОЛЬЗУЮТСЯ РУКОЯТКИ-БАТТЕРФЛЯЙ.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: СЯДЬТЕ НА СИДЕНЬЕ, ОБОПРИТЕСЬ СПИНОЙ НА МЯГКУЮ СПИНКУ СИДЕНЬЯ. ОБХВАТЕТИ РУКАМИ МЯГКУЮ ОПЛЕТКУ РУКОЯТОК, КАК ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ.
УПРАЖНЕНИЕ: СВЕДИТЕ ДВЕ РУКОЯТКИ-БАТТЕРФЛЯЙ И МЕДЛЕННО ВЕРНИТЕСЬ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ.



3. КОМПЛЕКС НА МЫШЦЫ ШЕИ И ПЛЕЧ.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: ВСТАНЬТЕ ЛИЦОМ К ТРЕНАЖЕРУ, СОГНИТЕ РУКИ В ЛОКТЯХ, ПРИЖМИТЕ ЛОКТИ К ТУЛОВИЩУ (ЛОКТИ ДОЛЖНЫ ОБРАЗОВЫВАТЬ УГОЛ В 90°).
УПРАЖНЕНИЕ: ПОДНИМАЙТЕ СОГНУТЫЕ ЛОКТИ ДО УРОВНЯ ГРУДИ, ПРИ ЭТОМ ГЛУБОКО ВДЫХАЯ. ВЕРНИТЕ ЛОКТИ МЕДЛЕННО В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

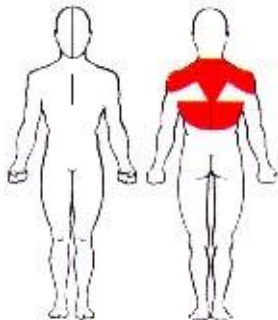


4. КОМПЛЕКС НА МЫШЦЫ СПИНЫ И ПЛЕЧ.

ВЫПОЛНЯЕТСЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАЦЕПИТЕ РУКОЯТКУ ЗА МАЛЕНЬКИЙ ВОРОТ. СИДЯ, ВОЗЬМИТЕ РУКОЯТКУ В РУКИ, СПИНА ПРЯМАЯ, РУКИ НАПРЯЖЕНЫ.

УПРАЖНЕНИЕ: ДЕРЖА РУКИ СОГНУТЫМИ В ЛОКТЯХ И ПРИЖАТЫМИ К БОКАМ, ПОТЯНИТЕ РУКОЯТКУ НАЗАД, ВЕРНИТЕСЬ МЕДЛЕННО В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ.

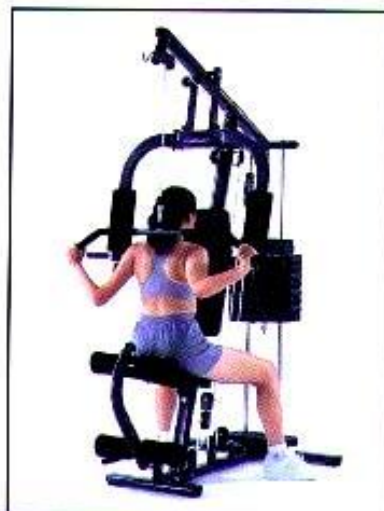
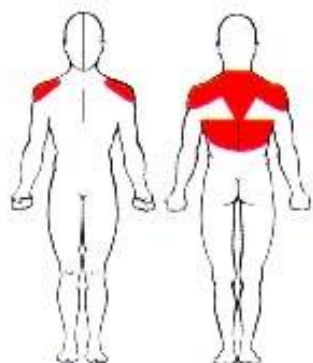


5. КОМПЛЕКС НА МЫШЦЫ СПИНЫ.

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ЛАТ-ПОРУЧЕНЬ.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: СЯДЬТЕ НА СИДЕНЬЕ, ЛИЦОМ К МЯГКОЙ СПИНКЕ СИДЕНЬЯ, ВОЗЬМИТЕ В РУКИ ЛАТ-ПОРУЧЕНЬ ЗА МЯГКИЕ ГРИФЫ.

УПРАЖНЕНИЕ: ОПУСКАЙТЕ ЛАТ-ПОРУЧЕНЬ ДО КОСАНИЯ С ЗАТЫЛКОМ. ЗАТЕМ МЕДЛЕННО ВОЗВРАТИТЕ ПОРУЧЕНЬ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ.

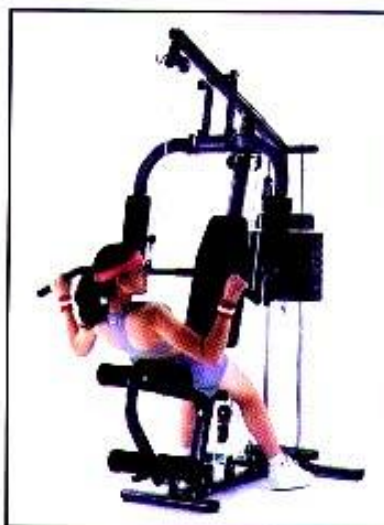
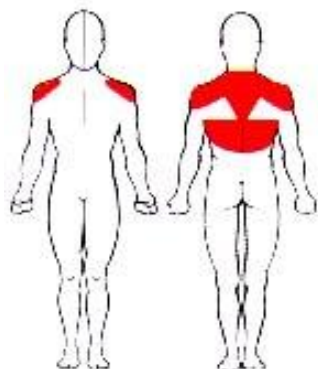


6. КОМПЛЕКС НА МЫШЦЫ СПИНЫ И БИТЦЕПСЫ.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛАТ-ПОРУЧЕНЬ.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: СЯДЬТЕ НА СИДЕНЬЕ, ЛИЦОМ К МЯГКОЙ СПИНКЕ СИДЕНЬЯ, ВОЗЬМЕТЕ В РУКИ ЛАТ-ПОРУЧЕНЬ ЗА МЯГКИЕ ГРИФЫ.

УПРАЖНЕНИЕ: ОПУСКАЙТЕ ЛАТ-ПОРУЧЕНЬ ДО КОСАНИЯ С ГРУДНОЙ КЛЕТКОЙ. ЗАТЕМ МЕДЛЕННО ВОЗВРАТИТЕ ПОРУЧЕНЬ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ.

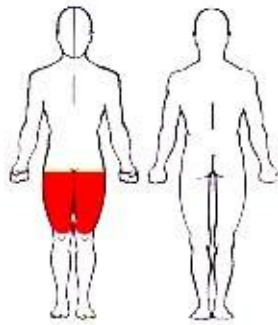


7. КОМПЛЕКС НА ПЕРЕДНЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДЕР (КВАДРИЦЕПСЫ).

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ НОЖНАЯ ТЯГА.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: СЯДЬТЕ НА СИДЕНЬЕ, РАЗМЕСТИТЕ НОГИ ПОД МЯГКИЕ ВАЛИКИ НОЖНОЙ ТЯГИ. СЯДЬТЕ НА СИДЕНЬЕ РОВНО, ДЕРЖИТЕСЬ РУКАМИ ЗА СИДЕНЬЕ.

УПРАЖНЕНИЕ: РАЗГИБАЙТЕ НОГИ МЕДЛЕННО. ВЕРНИТЕСЬ МЕДЛЕННО В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ.

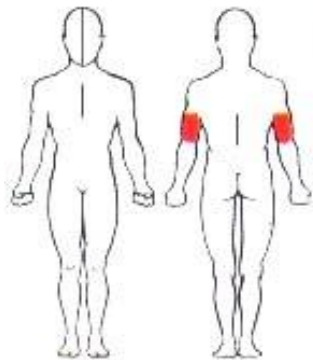


8. КОМПЛЕКС НА ЗАДНЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ РУК (ТРИЦЕПСЫ).

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ КОРОТКИЙ ПОРУЧЕНЬ, ПРИСОЕДИНЕННЫЙ К ТРОСУ.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: ВСТАНЬТЕ ПРЯМО, ПРЯМЫЕ РУКИ ПОДНИМИТЕ ДО УРОВНЯ ГРУДИ. ВОЗЬМИТЕ РУКОЯТКУ В РУКИ.

УПРАЖНЕНИЕ: ОПУСКАЙТЕ ПОРУЧЕНЬ ДО УРОВНЯ БЕДЕР, ПРИ ЭТОМ ПЛЕЧИ ДОЛЖНЫ ОСТАВАТЬСЯ НЕПОДВИЖНЫМИ. ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ.



9. КОМПЛЕКС НА ПЕРЕДНЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ РУК (БИЦЕПСЫ).

УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТЯ.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: ВСТАНЬТЕ ЛИЦОМ К ТРЕНАЖЕРУ, РУКИ НА УРОВНЕ БЕДЕР. ВОЗЬМИТЕ ПОРУЧЕНЬ В РУКЕ ПО ШИРИНЕ ПЛЕЧ.

УПРАЖНЕНИЕ: СГИБАЙТЕ ПРЕДПЛЕЧЬЕ ДО НАПРЯЖЕНИЯ БИЦЕПСОВ, ВОЗВРАТИТЕСЬ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ПОВТОРИТЕ УПРАЖНЕНИЕ.

