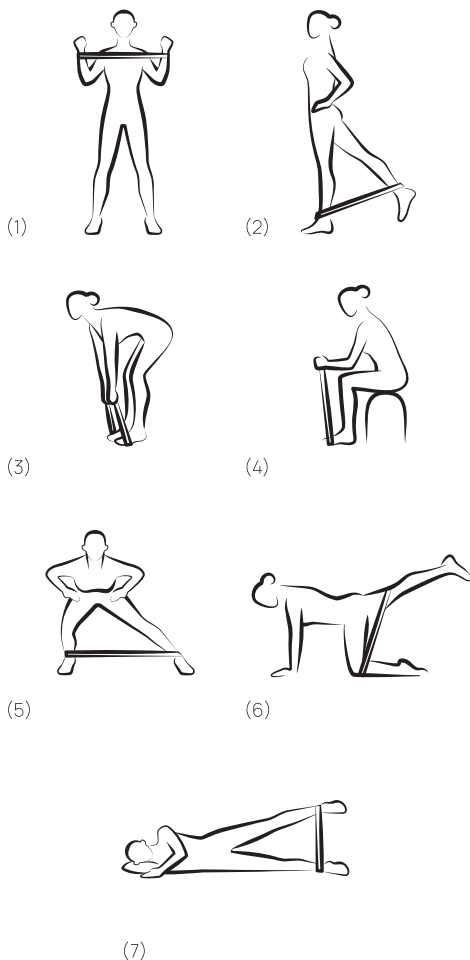


Mini resistance band exercises

Упражнения с мини-лентами
Мини-таспалармен жаттығулар



ENG Mini resistance band exercises

Taking care of your body is a way to show self-love. Every moment you move adds to your well-being and sense of harmony. This is why we created a product that will help you take care of your body, respect it, and attend to its needs. Sensana fitness accessories provide comfort and support for your exercises so that you can focus on your senses and inner state.

Mini resistance bands help you gently build strength, flexibility, and muscle tone. We've selected several exercises for different muscle groups to help you master the equipment. Before a workout, we recommend a light warm-up to prepare your body and reduce the risk of injury. Carefully monitor your health condition and perform 1 to 3 sets of exercises.

RUS Упражнения с мини-лентами

Забота о своем теле — это проявление любви к себе. Каждый момент, проведенный в движении, важен для благополучия и гармонии. Поэтому мы создали продукт, который поможет относиться к своему телу с уважением и вниманием, слушать его потребности и дарить ему заботу. Фитнес-аксессуары Sensana обеспечивают комфорт и поддержку во время занятий, позволяя сосредоточиться на своих чувствах и внутреннем состоянии.

Мини-ленты помогут мягко развить силу и гибкость и укрепить мышцы. Мы выбрали несколько упражнений на разные группы мышц, которые помогут вам освоить аксессуары. Перед упражнениями рекомендуем провести легкую разминку, которая поможет подготовить тело и снизить риск травм. Рекомендуем внимательно следить за своим состоянием и повторить от 1 до 3 подходов упражнений.

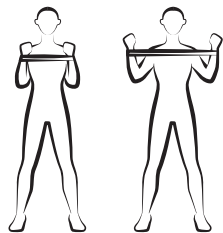
KAZ Мини-таспалармен жаттығулар

Өз денеңнің қамын ойлау — бұл өзіңе сүйіспеншілік таныту. Қозғалыста өткізген әр сәт амандық пен үйлесім үшін маңызды. Сондықтан өз денеңе құрметпен және ықыласпен қарауға, оның қажеттіліктерін тыңдап, оған қамқорлық көрсетуге көмектесетін өнімді жасап шығардық. Sensana фитнес-аксессуарлары өз сезімдеріңе және ішкі күйіңе көңіл тоқтатуға мүмкіндік бере отырып, жаттығу кезінде жайлылық пен қолдау қамтамасыз етеді.

Мини-таспалар күш пен иілгіштікті жұмсақ дамыта отырып, бұлшықеттерді нығайтуға көмектеседі. Сізге аксессуарды игеруге көмектесетін, бұлшықеттердің бірнеше топтарына арналған бірнеше жаттығу таңдадық. Жаттығу алдында денені дайындауға және жарақаттану қаупін төмендетуге көмектесетін жеңіл ширатып шынықтыратын жаттығу жүргізуді ұсынамыз. Өз күйіңізді мұқият қадағалап, жаттығулардың 1-3 әрекетін орындауды ұсынамыз.



10-15 reps
10-15 повторений
10-15 қайталау



Spread your arms in front of you

Разведение рук перед собой
Қолды алдында алшақтату

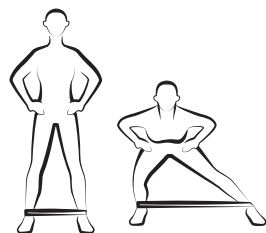
ENG | The exercise strengthens the muscles of the back and shoulders and relieves tension in the shoulder girdle.

RUS | Упражнение направлено на укрепление мышц спины и плеч, снимает напряжение в области плечевого пояса.

KAZ | Жаттығу арқа мен иық бұлшықеттерін нығайтуға бағытталған, иық белдеу тұсындағы ширығудан арылтады.



15-20 reps
15-20 повторений
15-20 қайталау



Side lunges

Выпады в стороны
Екі жаққа қарай аттап түсу

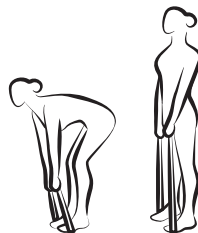
ENG | Lunges strengthen the glutes and thigh muscles. This exercise develops leg strength and balance.

RUS | За счет выполнения выпадов укрепляются ягодичные мышцы; мышцы бедер. Упражнение развивает силу ног и тренирует равновесие.

KAZ | Аттап түсуді орындаудың арқасында бөксе бұлшықеттері, сан бұлшықеттері нығаяды. Аяқ күшін дамытады және тепе-теңдікті жаттықтырады.



15-20 reps
15-20 повторений
15-20 қайталау



Bench pull

Становая тяга
Бітімге тарту

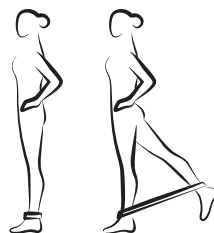
ENG | The exercise strengthens the thigh muscles, glutes, and back muscles, improves posture, and increases endurance.

RUS | Упражнение укрепляет мышцы бедер, ягодичные мышцы и мышцы спины, улучшает осанку и увеличивает выносливость.

KAZ | Жаттығу сан бұлшықеттерін, бөксе бұлшықеттері мен арқа бұлшықеттерін нығайтады, дене мүсінін жақсартады және төзімділікті арттырады.



15-20 reps
15-20 повторений
15-20 қайталау



Backward leg swings

Махи ногой назад
Аяқты артқа сермеу

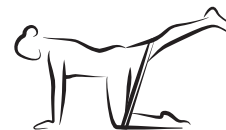
ENG | The exercise strengthens the muscles of the back of the thigh. It improves leg strength and reduces the load on the knees.

RUS | Упражнение направлено на укрепление мышц задней поверхности бедра. Оно укрепляет силу ног и снижает нагрузку на колени.

KAZ | Жаттығу санның артқы жақ бұлшықеттерін нығайтуға бағытталған. Ол аяқ күшін нығайтады және тізеге түсетін жүктемені төмендетеді.



15-20 reps
15-20 повторений
15-20 қайталау



Glute swings

Махи на ягодицы
Бөксерге қарай сермеу

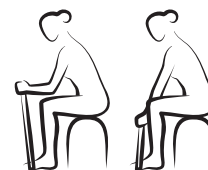
ENG | Swings strengthen the glutes and thigh muscles. The swings also improve blood circulation and promote weight loss.

RUS | За счет выполнения махов укрепляются ягодичные мышцы; мышцы бедер. Кроме того, махи улучшают циркуляцию крови и способствуют похудению.

KAZ | Сермеуді орындау арқасында бөксе бұлшықеттері, сан бұлшықеттері нығаяды. Оған қоса сермеу қанның айналуын жақсартады және арықтауға мүмкіндік туғызады.



15-20 reps
15-20 повторений
15-20 қайталау



Bicep curls

Качание бицепса
Бицепсті есіріп шынықтыру

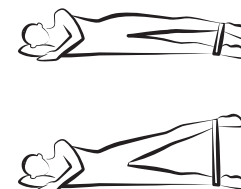
ENG | The exercise strengthens the biceps, which helps protect the joints and increase the stability of the arms and shoulder girdle.

RUS | Упражнение укрепляет бицепс, что способствует защите суставов, повышению стабильности рук и плечевого пояса.

KAZ | Жаттығу бицепсті нығайтады, бұл бұлшықеттерді қорғауға, қол мен иық белдеуі тұрақтылығын жоғарылатуға мүмкіндік туғызады.



15-20 reps
15-20 повторений
15-20 қайталау



Side leg swings

Боковые махи ногами
Аяқты бүйір жаққа сермеу

ENG | Swings strengthen the glutes and thigh muscles. This also targets the abdominal obliques, lower back, and spinal extensors, which strengthen the back.

RUS | За счет выполнения махов укрепляются ягодичные мышцы; мышцы бедер. Нагрузку также получают косые мышцы живота, поясница, разгибатели позвоночника, что укрепляет спину.

KAZ | Сермеуді орындау арқасында бөксе бұлшықеттері, сан бұлшықеттері нығаяды. Сонымен қатар іштің қиғаш бұлшықеті, бел, омыртқа жотасын жазғыштар жүктеме алады, бұл арқаны нығайтады.