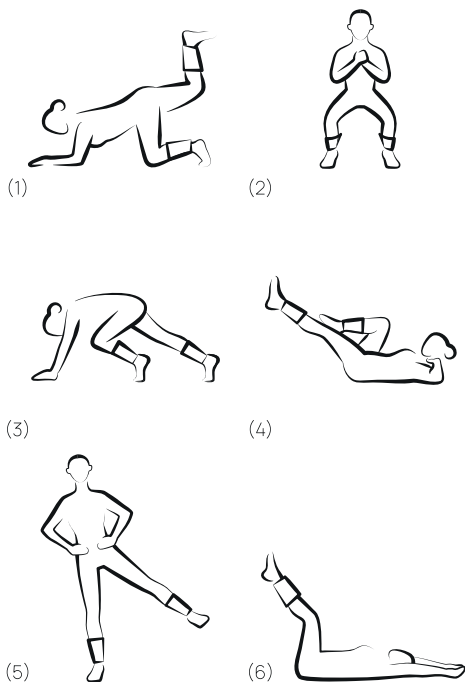


Exercises with weights

Упражнения с утяжелителями
Ауырлатқыштармен жаттығулар



ENG Exercises with weights

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.

The weights will improve endurance and increase the load on specific muscle groups. We've picked some exercises 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 утяжелителями

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 обеспечат комфорт и поддержку во время занятий, позволяя сосредоточиться на своих чувствах и внутреннем состоянии.

Утяжелители позволят улучшить выносливость и повысят нагрузку на определенные группы мышц. Мы выбрали несколько упражнений, которые помогут вам освоить аксессуар. 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.

KZ Ауырлатқыштармен 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.

Ауырлатқыштар төзімділікті жақсартуға мүмкіндік береді және бұлшықеттердің белгілі бір топтарына түсетін жүктемені арттырады. Сізге аксессуарды игеруге көмектесетін 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.

7-10
7-10 reps
7-10 повторений
7-10 қайталау



Reverse crunches

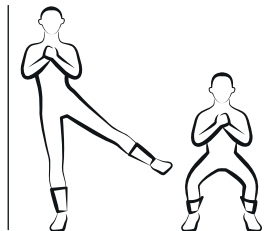
Обратные скручивания
Кері бұралу

This exercise strengthens the rectus and oblique abdominal muscles, tightens the abs, and improves balance and posture.

Упражнение направлено на укрепление прямых и косых мышц живота, оно подтягивает пресс, а также улучшает баланс и осанку.

Жаттығу іштің тік және қиғаш бұлшықеттерін нығайтуға бағытталған, ол престі тартады, сонымен қатар баланс пен дене мүсінін жақсартады.

15
reps for each leg
повторений на каждую ногу
Әр аяққа 15 қайталау



Side swing squats

Приседания с махами в стороны
Аяқты сермеп, жүрелеп отыру

Swing squats strengthen the thigh muscles and glutes. They improve blood circulation and promote weight loss.

Приседания с махами укрепляют мышцы бедер и ягодичные мышцы. Они улучшают циркуляцию крови и способствуют похудению.

Сермеумен жүрелеп отыру сан бұлшықеттерін және бөксе бұлшықеттерін нығайтады. Ол қан айналымын жақсартады және арықтауға мүмкіндік туғызады.

15-20

15-20 reps for each leg
повторений на каждую ногу
Әр аяққа 15-20 қайталау



Leg swing

Махи ногой
Аяқты сермеу

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

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

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

30-40
sec

30-40 seconds
30-40 секунд
30-40 секунд



Bicycle

Велосипед
Велосипед

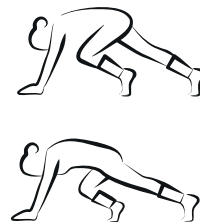
The exercise strengthens the rectus and oblique abdominal muscles. It also improves posture.

Упражнение направлено на укрепление прямых и косых мышц живота. Также оно улучшает осанку.

Жаттығу іштің тік және қиғаш бұлшықеттерін нығайтуға бағытталған. Сонымен қатар ол дене мүсінін жақсартады.

30-40
sec

30-40 seconds
30-40 секунд
30-40 секунд



Mountain climber

Альпинист
Альпинист

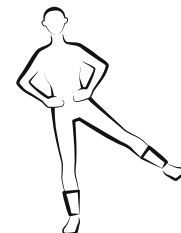
The exercise develops the oblique and rectus abdominal muscles and the glutes. It also increases hip mobility and strength and helps improve the cardiovascular system.

Упражнение развивает косые мышцы живота, прямые мышцы живота и ягодичные мышцы. Оно также повышает подвижность и силу бедер и помогает укрепить сердечно-сосудистую систему.

Жаттығу іштің қиғаш бұлшықеттерін, іштің тік бұлшықеттерін және бөксе бұлшықеттерін дамытады. Сонымен қатар ол санның қозғалғыштығы мен күшін арттырады және жүрек-қан тамырлары жүйесін нығайтуға көмектеседі.

20

20 reps for each leg
20 повторений на каждую ногу
Әр аяққа 20 қайталау



Straight leg side pull

Отведение ноги в сторону
Аяқты бір жаққа алшақтату

The exercise strengthens the thigh muscles and trains balance.

Упражнение укрепляет мышцы бедра и тренирует равновесие.

Жаттығу сан бұлшықеттерін нығайтады және тепе-теңдікті жаттықтырады.