

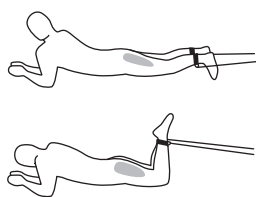
# Power cables set

## Сет силовых тросов

## Күштік сымарқандар сеті

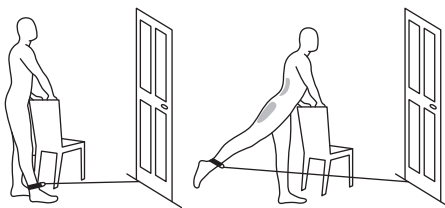
### Prone hamstrings curl

Разгибание ног в положении лежа  
Жатқан күйде аяқты жазу



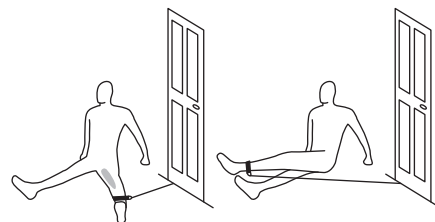
### Resistance band leg kickback

Отведение ноги назад в положении стоя  
Түрегеп тұрып аяқты артқа тарту



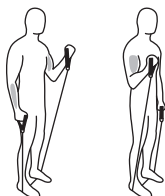
### Seated resistance band hip adduction

Сведение ноги в положении сидя  
Отырып аяқты біріктіру



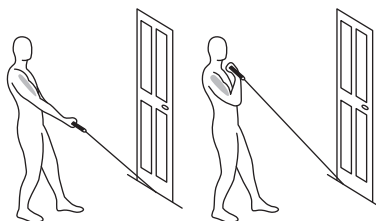
### Alternating resistance band curl

Поочередное сгибание рук  
Қолды кезек-кезек бүгу



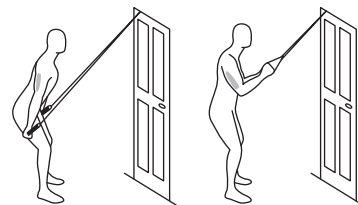
### Bicep curl

Сгибание рук  
Қолды бүгу



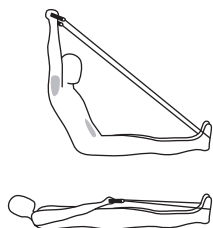
### Triceps pushdown

Жим вниз двумя руками  
Қос қолмен төмен қарай сығымдау



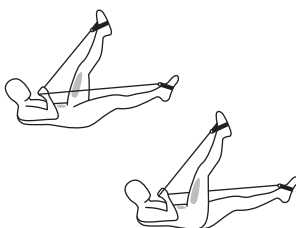
### Bench press

Подъем на пресс  
Преске арналған көтеру



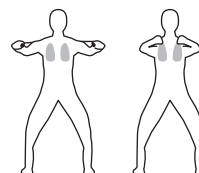
### Scissors

Ножницы  
Қайшы



### Standing chest fly

Жим на грудь  
Кеудеге сығымдау

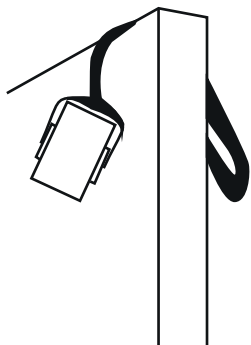


## How to attach cables to the door

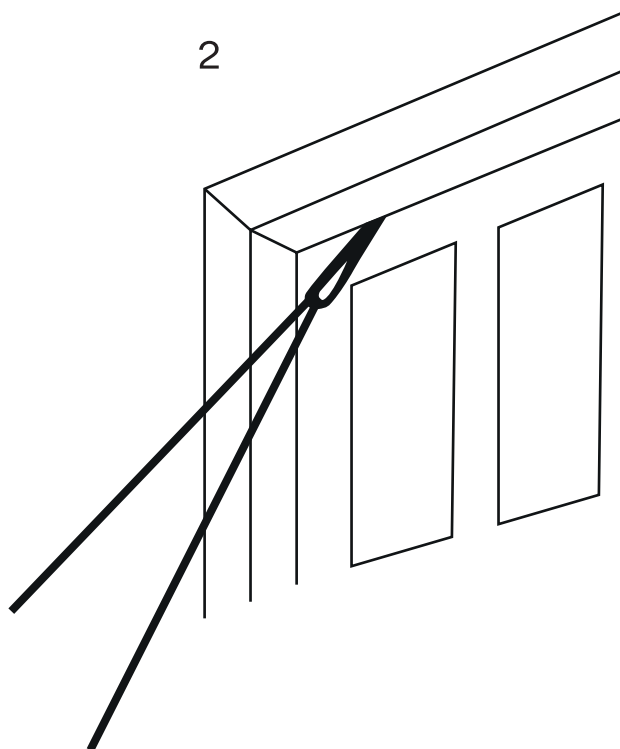
Крепление к двери

Есікке бекіту

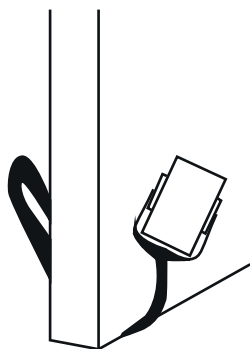
1



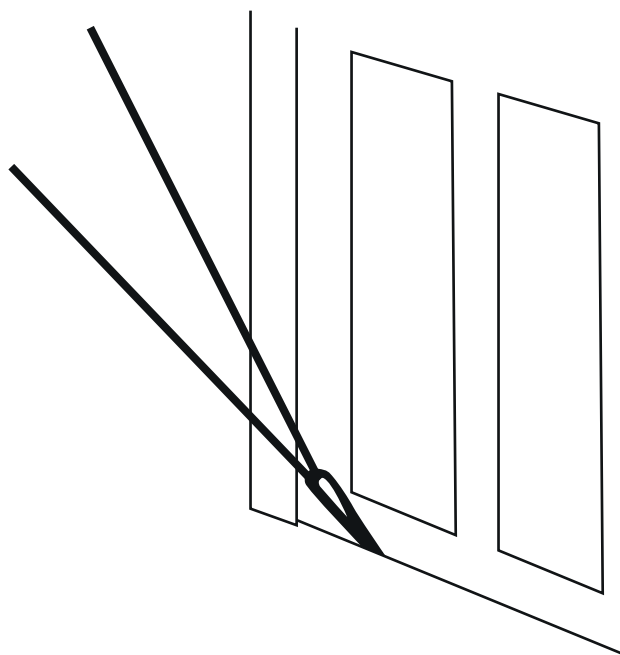
2



1



2



For safety, never use a door that opens toward you.

В целях безопасности никогда не используйте дверь, которая открывается в вашу сторону.

Қауіпсіздік мақсатында сізге қарай ашылатын есікті ешқашан пайдаланбаңыз.