

Благодарим за то, что вы выбрали продукцию фирмы TORNEO!

Гантели с покрытием из неопрена отличное решение для домашнего фитнеса. Прочное нескользящее неопреновое покрытие обеспечивает надежный хват гантелей во время занятий и амортизацию при касании с полом. Неопреновые гантели имеют эргономичную форму с круглыми краями, предназначены для безопасного использования и хранения в домашних условиях. Стойка для неопреновых гантелей, которую вы также можете приобрести отдельно, позволяет хранить 3 пары гантелей различного веса (0,5, 1 и 2 кг.).

Рекомендации по применению

- Перед началом занятий с использованием гантелей необходимо проконсультироваться у врача.
- Для занятий фитнесом используйте подходящую спортивную одежду и обувь.
- Для достижения наилучших результатов рекомендуется заниматься не менее 2-3 раз в неделю.
- Каждое упражнение следует выполнять медленно, контролируя свои движения, осанку и дыхание.
- Перед началом занятий с гантелями рекомендуется проветривать помещение.

Предупреждение

- В случае возникновения какого-либо физического дискомфорта, следует немедленно прекратить выполнение упражнений и проконсультироваться у врача о возможности дальнейших тренировок.
- Перед началом тренировок необходимо разогреть мышцы во избежание травм.

Рекомендации по уходу

- Гантели рекомендуется очищать с помощью влажной губки или мягкой тряпки по мере загрязнения.
- Храните гантели вдали от острых и раскаленных предметов, открытого огня, влажных и загрязненных мест.

Срок гарантии - 5 лет

- Перед началом занятий следует разогреть основные группы мышц в течение 5-10 минут во избежание травм.
- По окончании каждого упражнения опустите гантели на пол и сделайте паузу в 30 - 60 секунд для отдыха и расслабления мышц.

Упражнения



Упражнение на развитие мышц плечевого пояса и икроножных мышц

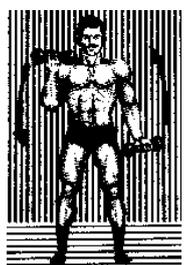
Исходное положение:

Встаньте прямо, ноги вместе. Руки с гантелями опущены вдоль туловища.

Упражнение:

Вставая на носки, поднимите прямые руки через стороны вверх — сделайте вдох. Медленно опуская руки вниз вернитесь в исходное положение — сделайте выдох.

Проделайте данное упражнение 15 - 20 раз.



Упражнение на развитие двуглавых мышц плеча (бицепса)

Исходное положение:

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Возьмите гантели в обе руки хватом снизу. Опустите их вниз.

Упражнение:

Попеременно сгибайте и разгибайте руки в локтевых суставах. Выполняя упражнение, держите локти неподвижно, не поднимайте и не опускайте голову.

Проделайте данное упражнение 20 - 30 раз.



Упражнение на развитие трехглавых мышц плеча (трицепса)

Исходное положение:

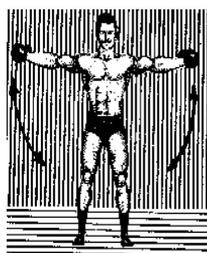
Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Возьмите гантели в обе руки хватом снизу. Поднимите их вверх.

Упражнение:

Опустите руки с гантелями за голову, сгибая руки в локтевых суставах - сделайте выдох.

Вернитесь в исходное положение - сделайте вдох.

Проделайте данное упражнение 15 - 20 раз.



Упражнение на развитие дельтовидных мышц

Исходное положение:

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Возьмите гантели в обе руки хватом сверху и опустите вдоль туловища.

Упражнение:

Разведите прямые руки в стороны - сделайте вдох. Вернитесь в исходное положение - сделайте выдох.

Проделайте данное упражнение 15 - 20 раз.



Упражнение на развитие мышц живота и спины

Исходное положение:

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Возьмите гантели в обе руки хватом сверху и поднимите вверх.

Упражнение:

Проделайте круговые движения туловищем в левую и правую стороны. В момент прогибания - сделайте вдох, во время наклона - выдох.

Проделайте 10 -15 круговых движений в каждую сторону.