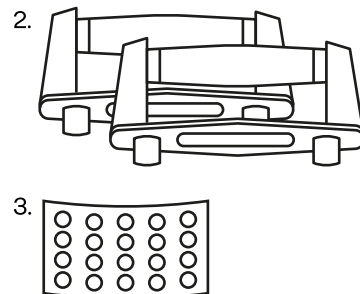
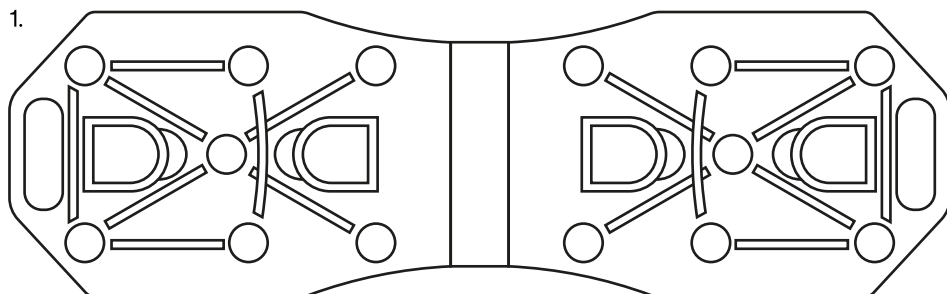


Платформа для отжиманий Push up bars platform



КОМПЛЕКТАЦИЯ:

1. Платформа
2. Ручки
3. Противоскользящие наклейки

INCLUDES:

1. Board
2. Handles
3. Anti-slip stickers

ЖИЙНТЫҚТАМАСЫ:

1. Платформа
2. Ұстағыштар
3. Сырғанауға қарсы жапсырмалар

СБОРКА

1. Сначала необходимо разложить платформу и прикрепить противоскользящие наклейки (входят в комплект) на круглые точки опоры со стороны дна.
2. Положить платформу дном вниз на ровную однородную поверхность.
3. В зависимости от предполагаемого упражнения, вставить ручки в круглые пазы на платформе согласно соответствующей цветовой разметке.
4. К встроенным металлическим скобам можно крепить силовые эспандеры в двух положениях: узкий или широкий хват.

ASSEMBLY

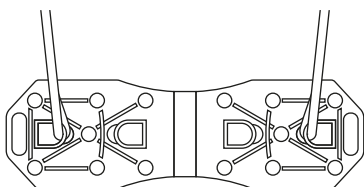
1. Unfold the board. Attach the anti-slip stickers (included) to the round supports points on the bottom side.
2. Place the board on a flat, smooth surface with the bottom facing down.
3. For some exercise, insert the handles into the round slots on the board. Make sure the colors match.
4. You can attach the resistance cables to the metal brackets in two positions: narrow grip or wide grip.

ҚҰРАСТЫРУ

1. Алдымен платформаны жазу және сырғанауға қарсы жапсырмаларды (жиынтыққа кіреді) түп жағынан дөңгелек тірек нүктелеріне бекіту қажет.
2. Платформаны түбін астына қаратып, тегіс біртекті бетке қойыңыз.
3. Болжалған жаттығуға қарай, тұтқаларды тиісті түстік таңбалауға сай платформадағы дөңгелек ойықтарға салыңыз.
4. Кіріктірілген металл қапсырмаларға күштік эспандерлерді екі күйде бекітуге болады: тар немесе кең ұстау.

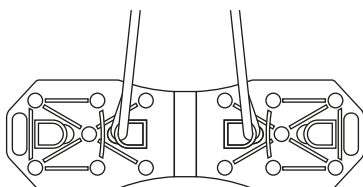
Широкий хват

Wide grip
Кең ұстау



Узкий хват

Narrow grip
Тар ұстау



Максимальный вес пользователя: 150 кг

Max user weight: 150 kg

Пайдаланушының максималды салмағы:
150 кг

УПРАЖНЕНИЯ С ПЛАТФОРМОЙ ДЛЯ ОТЖИМАНИЙ

За движение рук при выполнении отжиманий отвечают грудные мышцы. Но кроме них в зависимости от положения ручек на платформе можно развивать мышцы спины, плечевого пояса и трицепса.

PUSH UP BARS PLATFORM WORKOUTS

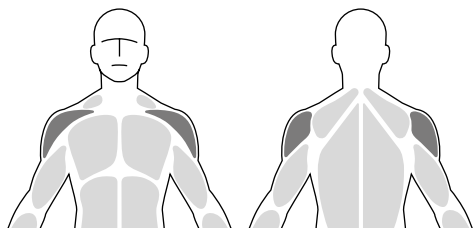
Your pectoral muscles move your arms during push-ups. By changing the position of the handles on the board, you can train the back muscles, shoulder girdle, and triceps.

КЕУДЕНІ ЖЕРДЕН КӨТЕРУГЕ АРНАЛҒАН ПЛАТФОРМАМЕН ЖАСАЛАТЫН ЖАТТЫҒУЛАР

Кеудені жерден көтеруді орындау кезінде қолды қозғалтуға жауапты — кеуде бұлшықеттері. Бірақ олардан басқа платформадағы тұтқалардың күйіне қарай арқа, иық белдеуі және трицепс бұлшықеттерін дамытуға болады.

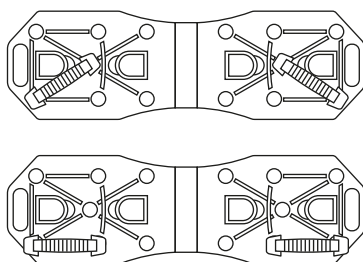
Мышцы плечевого пояса

Цвет разметки на платформе: красный



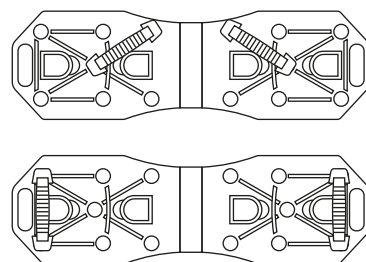
Shoulder girdle

Color marking: red



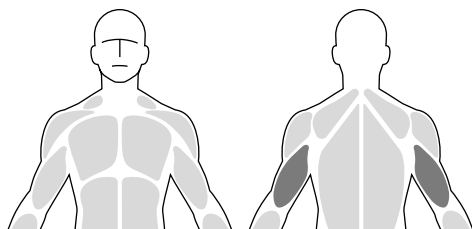
Иық белдеуі бұлшықеттері

Платформадағы таңбалау түсі: қызыл



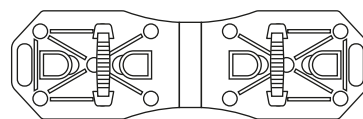
Трехглавая мышца (трицепс)

Цвет разметки на платформе: серый



Triceps

Color marking: grey

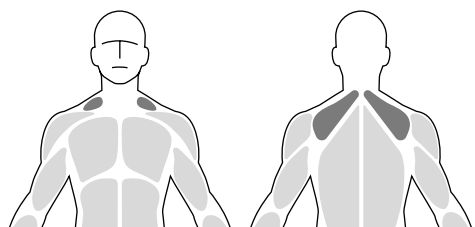


Үш басты бұлшықет (трицепс)

Платформадағы таңбалау түсі: сұр

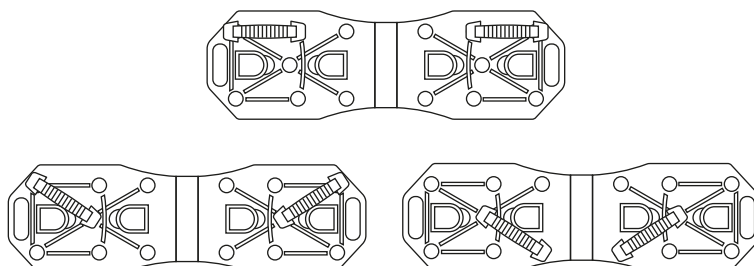
Мышцы спины

Цвет разметки на платформе: желтый



Back muscles

Color marking: yellow



Арқа бұлшықеттері

Платформадағы таңбалау түсі: сары