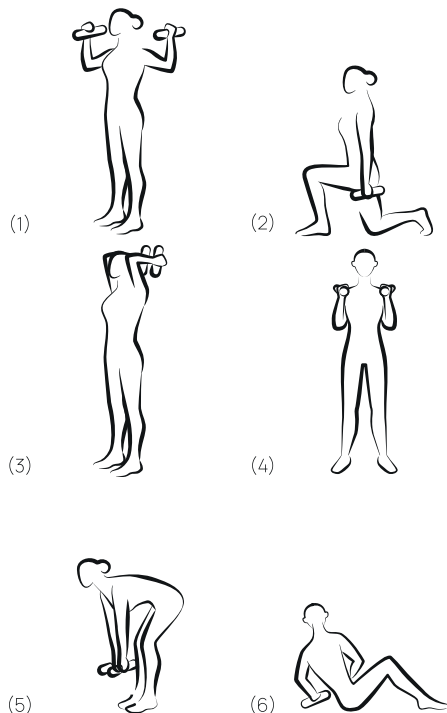




SENSANA

Dumbbell exercises

Упражнения с гантелями
Гантельдермен жаттығулар



ENG

Dumbbell 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.

The dumbbells are effective for strengthening the muscles of the arms, legs, back, and chest. They help improve posture and increase endurance. 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 гантелями

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.

Гантели комфортны в укреплении мышц рук и ног, спины и груди, они помогают улучшить осанку и повысить выносливость. Мы выбрали несколько упражнений на разные группы мышц, 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

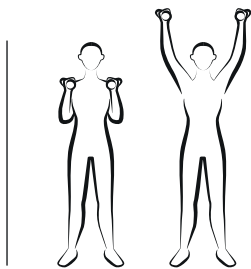
Гантельдермен жаттығулар

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.

Гантельдер қол мен аяқ, арқа мен кеуде бұлшықеттерін нығайтуда жайлы болады, олар дене мүсінін жақсартуға және төзімділікті арттыруға 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.



20-30 reps
20-30 повторений
20-30 қайталау



Neutral grip dumbbell bench press

Жим гантелей вверх нейтральным хватом
Бейтарап ұстаумен гантельді жоғары көтеру

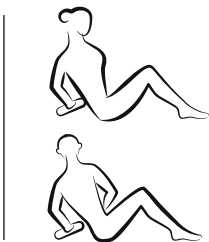
The exercise strengthens the shoulder muscles, develops the arms, and helps maintain balance.

Упражнение направлено на укрепление мышц плеча, развитие силы рук и поддержание баланса.

Жаттығу иық бұлшықеттерін нығайтуға, қол күшін дамытуға және балансты сақтауға бағытталған.



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



Dumbbell twisting sit-ups

Повороты с гантелью сидя
Гантельмен отырып бұрылу

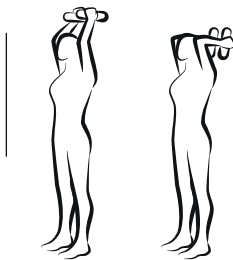
Twists strengthen the abdominal oblique muscles, which improves posture and reduces the load on the lower back.

Повороты направлены на укрепление косых мышц живота, что улучшает осанку и снижает нагрузку на поясницу.

Бұрылыстар іштің қиғаш бұлшықеттерін нығайтуға бағытталған, бұл дене мүсінін жақсартады және белге түсетін жүктемені төмендетеді.



20 reps
20 повторений
20 қайталау



Triceps extension

Французский жим
Французша көтеру

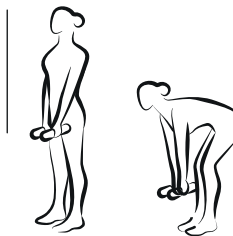
The exercise strengthens the triceps, increases arm strength, and develops shoulder mobility.

Упражнение укрепляет трицепс, увеличивает силу рук и развивает подвижность плечевого сустава.

Жаттығу трицепсті нығайтады, қолдың күшін арттырады және иық буынының қозғалғыштығын дамытады.



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



Bench pull

Становая тяга
Бітімге тарту

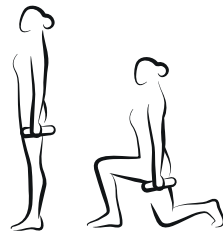
The exercise strengthens the thigh muscles, glutes, and back muscles, improves posture, and increases endurance.

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

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



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



Lunges

Выпады
Аттап түсу

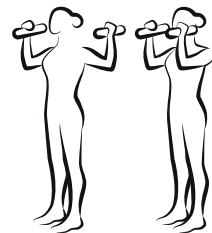
Lunges strengthen the glutes and thigh muscles. Strengthening the glutes, and lunges reduces the load on the back muscles.

За счет выполнения выпадов укрепляются ягодичные мышцы, мышцы бедер. Также за счет укрепления ягодичных мышц выпады снижают нагрузку на мышцы спины.

Аттап түсуді орындаудың арқасында бөксе бұлшықеттері, сан бұлшықеттері нығаяды. Сонымен қатар бөксе бұлшықеттері нығайғанының арқасында аттап түсу арқа бұлшықеттеріне түсетін жүктемені төмендетеді.



20-30 reps
повторений
қайталау



Dumbbell butterfly

«Бабочка» с гантелями
Гантельдермен «көбелекті» орындау

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

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

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