

Рис. 4

Тренировка бицепса (рис. 4)

Возьмите тренажер в руку и плотно обхватите его ладонью, открытая часть ротора при этом должна смотреть вверх. Исходное положение – рука полусогнута в локте и находится на уровне груди. Попеременно по часовой стрелке и против вращайте тренажер за счет круговых движений предплечья, сохраняя при этом кисть неподвижной, стараясь не опускать и не разгибать руку.

Регулярное выполнение данного упражнения способствует укреплению и развитию бицепса, улучшению подвижности и гибкости локтевого сустава.

Тренировка трицепса (рис. 5)

Возьмите тренажер в руку и плотно обхватите его ладонью, открытая часть ротора при этом должна быть направлена от вас. Упражнение выполняется вытянутой и немного отведенной назад и в сторону рукой. Начинайте круговые вращения в одной плоскости, попеременно по часовой стрелке и против. Для правильного выполнения упражнения важно совершать круговые движения всей рукой, кисть и предплечье должны оставаться неподвижными, при этом старайтесь сохранять исходное положение руки.

Регулярное выполнение данного упражнения способствует укреплению и развитию трицепса, улучшению подвижности и гибкости плечевого сустава.



Рис. 5

Тренировка мышц плеча (рис. 6)

Исходное положение – рука вытянута, отведена в сторону и находится на одной линии с плечом, параллельно полу. Попеременно по часовой стрелке и против вращайте тренажер в одной плоскости за счет круговых движений всей руки, сохраняя кисть и предплечье неподвижными и стараясь не опускать и не сгибать руку.

Регулярное выполнение данного упражнения способствует укреплению и развитию мышц плеча, улучшению подвижности и гибкости плечевого сустава.

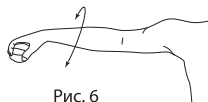


Рис. 6

TORRES™

Для тех, кто понимает...

POWER LINE

ТРЕНАЖЕР КИСТЕВОЙ ГИРОСКОПИЧЕСКИЙ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ