

## ТРЕНАЖЁР ДЛЯ БЁДЕР И РУК

Упражнения с использованием этого тренажера укрепят мышцы рук, ягодиц, груди, и верхней части спины, повысят их тонус, сделав Вашу фигуру стройнее и привлекательнее. Благодаря легкости использования, тренажер подходит как для людей, имеющих хорошую физическую подготовку, так и для новичков, находящихся на начальных этапах занятий фитнесом. Тренажер для бедер и рук является удобным, доступным и эффективным средством для домашних тренировок. Он работает на сгибание, сделан из пружинной стали, и имеет рукоятки из вспененной резины. Занимаясь на этом тренажере всего по двадцать минут в день можно добиться потрясающих результатов, получив стройное, подтянутое и красивое тело.

### Способ использования тренажера (варианты упражнений):



#### ***Внутренняя сторона бедра***

Для выполнения данного упражнения Вам понадобится стул с прямой спинкой.

Сядьте на стул, слегка подвинувшись к краю стула, чтобы при этом Вы могли свободно двигать бедрами; поставьте ноги вместе. Положите тренажер между коленей, направив колпачок вниз. Положите руки на обе рукоятки, чтобы удерживать тренажер на месте. Бедрами сжимайте рукоятки тренажера, напрягая внутреннюю часть бедра.



#### ***Грудная клетка и грудь***

Возьмите тренажер так, чтобы край колпачка был направлен на Ваш подбородок, а рукоятки тренажера направлены вниз. Положите обе кисти рук под колпачок, и положите предплечья рук на рукоятки. Сжимайте рукоятки тренажера, сводя локти как можно ближе, и удерживая их на уровне плеч; затем верните локти в исходное положение.

### ***Трицепс***

Встаньте прямо, колени держите вместе, прижмите тренажер к талии и бедру, колпачок должен находиться напротив талии. Положите одну руку на верхнюю рукоятку, а другую на нижнюю рукоятку, прижмите локти близко к телу. (Очень важно держать локти в таком положении на протяжении всей тренировки для того, чтобы наиболее эффективно укрепить трицепс). Надавите на верхнюю рукоятку, стараясь прижать ее как можно ближе к нижней рукоятке. Не отпускайте руки, верните их в прежнее положение с силой.



### ***Живот***

Лягте на спину на пол, соедините ноги вместе, и согните их в коленях, ступни ног должны находиться на полу. Положите тренажер таким образом, чтобы одна рукоятка находилась где-то посередине между бедрами, а другая находилась перед лицом. При этом колпачок тренажера должен быть направлен вверх. Оторвите плечи от пола на несколько сантиметров, скручивая верхнюю часть тела к коленям. Прижмите поясницу к полу, вжав при этом живот. Делайте выдох при подъеме, вдох при возврате в исходное положение.

### ***Верхняя часть спины***

Прижмите одну рукоятку тренажера к левому боку, от поясницы до предплечья, колпачок должен быть направлен вверх, перед вашим предплечьем. Низ рукоятки должен находиться на 3-6 см ниже тазовой кости. Крепко удерживайте тренажер правой рукой. Положите левое предплечье на вытянутую рукоятку тренажера и сгибайте предплечье вниз с помощью внутренней части локтя, по направлению к бедру. Повторите упражнение с другой стороны.

