

FT-TRTE-MULTISET – Набор эспандеров трубчатых и аксессуаров в сумке

FT-EXSET-PRO – Набор эспандеров трубчатых в защитных чехлах и аксессуаров в сумке

FT-LTX – Латексные эспандеры системы TOTAL BODY

Инструкция универсальна для эспандеров из термопластичной резины и латекса.

Благодарим Вас за приобретение набора эспандеров **Original FitTools!**

Тренировки с применением эспандеров имеют большое количество преимуществ, в сравнении с тренировками на грузоблочных тренажерах или с тренировками со свободным весом. Доказано, что тренировки с эспандерами позволяют улучшить координацию движений, помогают избежать травм, укрепить и растянуть практически любые мышцы Вашего тела. При этом вариации тренировок – практически безграничны. Эспандеры могут применяться в тренажерных залах, в домашних условиях, во время поездок на отдых.

Вариативность нагрузки

Некоторые мышцы Вашего тела сильнее, чем другие, поэтому набор эспандеров различного сопротивления позволит Вам тренировать большее количество групп мышц, нежели в случае использования одного эспандера. Чем сильнее мышца, которую Вы прорабатываете, тем выше уровень нагрузки эспандера необходим для этого. Используйте оптимальное сочетание эспандеров различного сопротивления для подбора необходимой нагрузки.

Правильная осанка

В ходе тренировки очень важно поддерживать правильную осанку. При тренировках стоя держите колени слегка согнутыми, а ноги не шире ширины плеч.

Правильное дыхание

Дышите глубоко. Ровное дыхание будет способствовать получению максимальной отдачи от тренировки с эспандерами. Выполняйте упражнение на вдохе, выдыхайте в момент возврата в исходное положение.

Постепенно увеличивайте нагрузку

Если Вы используете эспандеры впервые, не используйте большое сопротивление для тренировки. Медленные движения позволяют контролировать растяжение эспандера и не дают ему резко вернуться в начальное положение. Повышайте скорость выполнения упражнения только в том случае, когда Вы освоили выполнение данного упражнения на медленной скорости.

Убедитесь в том, что Ваша тренировка будет безопасной!

Несмотря на то, что тренировка с эспандерами - один из немногих видов тренировок, рекомендованных для реабилитации, перед началом тренировок рекомендуется обратиться к лечащему врачу на предмет выявления возможных противопоказаний!

Для того, чтобы избежать травм в ходе тренировки с эспандерами, необходимо проверить состояние эспандеров перед тренировкой. Перед выполнением упражнений проверьте эспандеры на наличие возможных внешних повреждений (трещин, заломов). Не используйте эспандеры, имеющие видимые повреждения. Это может привести к травме. Не используйте эспандер, если Вы не уверены в его надежности.

Используя дверной якорь или другой тип крепления, убедитесь в том, что якорь надежно закреплен, а эспандер надежно закреплен в якорю. Ненадежное крепление якоря может привести к тому, что он будет перемещаться в ходе тренировки, что сделает тренировку некомфортной и небезопасной.

Позаботьтесь об эспандерах

Для того, чтобы продлить срок службы эспандеров и сделать их использование регулярно комфортным, соблюдайте следующие рекомендации:

- содержите эспандеры и аксессуары в чистоте. Рекомендуется протирать эспандеры влажной тканью после каждого применения.
- не допускайте к эспандерам детей и домашних животных.
- не оставляйте эспандеры и аксессуары под воздействием прямых солнечных лучей на длительное время.
- Храните набор эспандеров с сумке, входящей в комплект поставки.

Спасибо за то, что вы с нами!