

MSD EKSPANDER

Nõrk
Keskmine
Tugev
Väga tugev
Eriti tugev
Ülitugev

Käepidemetega 120 cm ekspander

TÄHTIS

Kontrollige enne igat kasutuskorda, kas käepidemetel ja voolikutel pole defekte. Vahetage vigased detailid koheselt välja. Veenduge enne kasutamist, et voolikud oleks kindlalt käepidemete külge kinnitatud. Ärge kasutage ekspandrit asendis, kus käepidemed või voolikud võivad lahti pääsedes järsult teie pead/silmi tabada.

ETTEVAATUST: Antud toode sisaldab looduslikku kummilateksit, mis võib põhjustada allergilisi reaktsioone.

Teised firma MSD Europe tooted

MSD rihmekspander

8 erineva tugevusega eri värvidega tähistatud rihma
Saadaval 2,5 m rihmakomplektidena, samuti 5,5, 22,5 ja 45 m rullidena

MSD voolikekspander

6 erineva tugevusega värvidega tähistatud voolikut – 30 m rullid
6 erineva tugevusega värvidega tähistatud voolikut + käepidemed

MSD võimlemispall

Lõhkemiskindel pall 7 eri värvitoonis/läbimõõdus
Komplekt sisaldab kõiki tarvikuid, sh pumpa

ETTEVAATUSABINÕUD

- Kui te ei tegele regulaarselt spordiga, siis konsulteerige enne mis tahes treeningprogrammi alustamist ettevaatuse mõttes arstiga.
- Veenduge enne igat kasutuskorda, et voolik on kindlalt käepidemete külge kinnitatud. Kontrollige enne igat kasutuskorda, kas käepidemetel ja voolikul ei esine defekte ning vahetage vigased osad kohe välja.
- Ärge venitage voolikut pikemaks kui selle kolmekordne pikkus.
- MSD EUROPE BVBA ei vastuta õnnetuste või kahjude eest, mis võivad kaasneda antud toote kasutamisega.
-

Biitsepsid:

Võtke algasend, kus üks jalg on teisest veidi eespool ja vajutab voolikule. Sirutage käed ette ja alla ning painutage mõlemad käed küünarnukist üles kuni õlgade kõrgusele, hoides randmed jäigana. Seejärel laske käed uuesti alla ja korrake liigutust.

Biitsepsid:

Võtke algasend, kus üks jalg on teisest veidi eespool ja vajutab voolikule. Sirutage käed ette ja alla ning painutage mõlemad käed küünarnukist üles kuni õlgade kõrgusele, hoides randmed jäigana. Seejärel laske käed uuesti alla ja korrake liigutust.

Rinnalihased:

Võtke algasend, kus üks jalg on teisest veidi eespool ja vajutab voolikule. Pöörake peopesad üles ja kõverdage käed küünarnukist. Seejärel tõstke mõlemad kõverdatud käed üles. Laske käed uuesti alla ja korrake liigutust.

Deltalihased:

Võtke algasend, kus üks jalg on teisest veidi eespool ja vajutab voolikule; käed on külgedel, põidlad ees. Tõstke käed küljele õlgade kõrgusele. Seejärel laske käed uuesti alla ja korrake liigutust.

Deltalihased:

Võtke algasend, kus üks jalg on teisest veidi eespool ja vajutab voolikule; käed on ette alla sirutatud, peopesad alla pööratud ja randmed jäigad. Tõstke käed ette, laske siis uuesti alla ja korrake liigutust.

Kolmpealihased:

Põlved on veidi kõverdatud, jalad laiali ning käed kukla taga. Nüüd sirutage käed õlgadest veidi kõrgemal täielikult külgedele välja, nii et peopesad on sissepoole pööratud. Seejärel võtke uuesti algasend ja korrake liigutust.

Kolmpealihased:

Võtke algasend, kus üks jalg on teisest veidi eespool ja vajutab voolikule; keha on veidi ette kallutatud. Hoidke ühte käepidet oma põlve juures ning sirutage teine käsi selja taha välja. Seejärel tõmmake käsi tagasi ja korrake liigutust.

Nelipealihased, tuharalihased, reie kakspealihased

Võtke algasend, kus üks jalg on teisest veidi eespool ja vajutab voolikule. Tehke samm tagasi ja kõverdage põlve, nii et pea ja rind jäävad püsti. Seejärel tõuske uuesti üles ja korrake liigutust.

Trapetslihas, romblihas

Põlved on veidi kõverdatud, jalad laiali. Nüüd sirutage käed rinna kõrgusel täielikult külgedele välja. Seejärel võtke uuesti algasend ja korrake liigutust.