

Турник брусья 3в 1



AvizInfo.com.ua

Київ, Україна

Тренажер турник брусья с широким и узким хватом

ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ:

Спортивный комплекс предназначен для общеразвивающей подготовки юношей и взрослых. Рекомендованная рабочая нагрузка до 120 кг.

Комплекс используется в условиях закрытых помещений типовых жилых квартир, детских учреждений.

Упражнения на турнике и брусьях

Подтягивания на перекладине – для накачки рук. Самое обычное упражнение, только делаете попеременно подтягивание обычное, чередуя с подтягиваниями, когда перекладина заводится за шею, т. е. со стороны спины. Желательно уметь делать 20–25 раз за 1 подход. Для наращивания мышц нужно делать медленно подтягивания и еще медленнее опускания. При обычном подтягивании нужно тянуть грудь к перекладине, а при заведении перекладины за шею, нужно сводить как можно сильнее лопатки.

Элементы на перекладине: выходы силой.

Прежде чем описывать чисто дворковые элементы на основе выходов силой необходимо определиться с понятием «флажка». Флажок – это подъем локтя над перекладиной и удержание его. Все тело и второй локоть находятся под перекладиной. Умение удерживать локоть во флажке позволит выполнять все последующие выходы силой.

Весь ассортимент производимой продукции на нашем сайте

dali.prom.ua

Заказ по тел.0931685451

Price: **350 грн.**

Тип оголошення:

Торг: --

Продам, продаж, продаю

AvizInfo.com.ua

1/2

