

Instrukcja użytkowania deski do pompek

Wkładając uchwyty na ręce zgodnie z kolorem, można ćwiczyć mięśnie ramion, mięśnie klatki piersiowej, mięśnie tricepsów i wszystkie części kręgosłupa.



Łatwa obsługa

Wystarczy włożyć uchwyt do pożądanej pozycji i będzie po wszystkim! Wystarczy zmienić miejsce, w którym chcesz ćwiczyć.

Mocny uchwyt

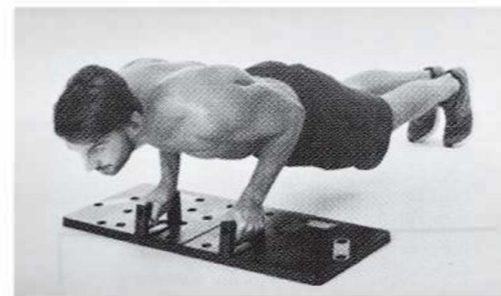
Uchwyt wykonany z kompozytowego tworzywa PP / ABS może zapobiec poślizgowi bez obawy o pot.

Korpus z płytą wzmacniającą

Dolna część jest wzmocniona przy maksymalnym obciążeniu około 100kg.

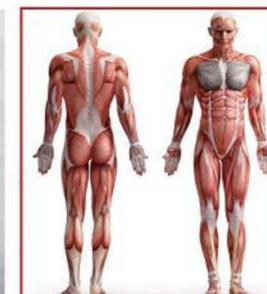
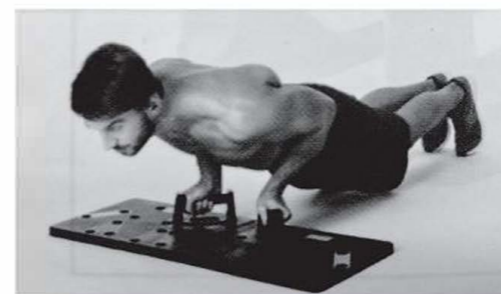


Przykładowe ćwiczenia na poszczególne partie mięśni



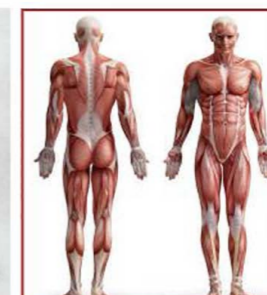
1. Linia czerwona-ruch ramion

Ramię skutecznie formuje mięśnie górnej części ciała i zapewnia wiele efektywnych pozycji i kątów dla transportu mięśni ramienia.



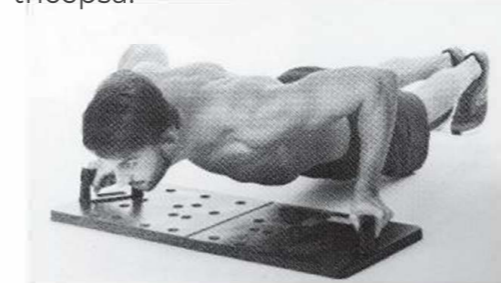
2. Niebieska linia - Ćwiczenie klatki piersiowej

Zapewnienie mnogości ruchów, które skutecznie kształtują pozycje i kąty mięśni piersiowych i mięśni kończyn górnych.



3. Zielona Linia - ruchy mięśni trójgłowych

Zapewnia ruchy w wielu pozycjach i pod wieloma kątami, aby skutecznie formować peptydowe mięśnie tricepsa.



4. Ruch mięśnia żółtej linii - Trapezus

Zapewni wiele pozycji i kątów ruchu, aby skutecznie uformować silny kręgosłup. Trener kombinacji jest najbardziej reprezentatywnym ćwiczeniem bez broni z efektywnym rozwojem klatki piersiowej i ramion, a początkujący mogą również ćwiczyć łatwo i bezpiecznie.

Guide to Use of Multifunctional Combination Trainer

Specific muscle movements by color! By inserting hand grips according to color, you can exercise shoulder muscles, chest muscles, triceps muscles and all parts of the spine.



Easy to use

Just insert the handle to the desired position and it will be over! Simply change where you want to exercise.

Strong handle

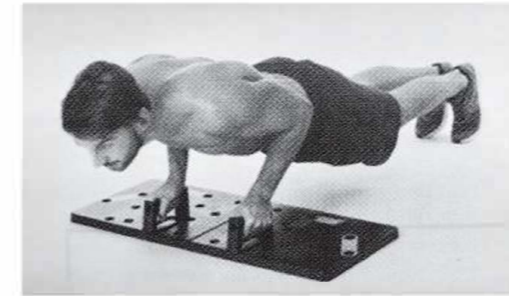
The handle made of PP/ABS composite plastic can prevent slip without worrying about sweat.

Reinforcing plate body

The lower part is reinforced with a maximum load of about 100kg.

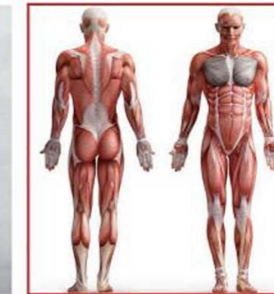
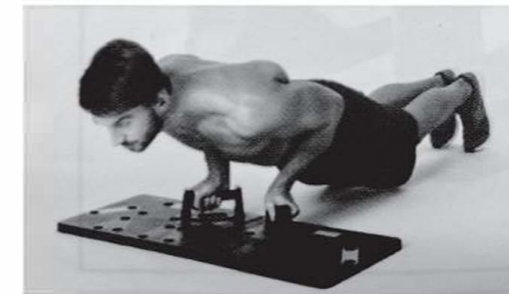


Sports Effect of Multifunctional Combination Trainer



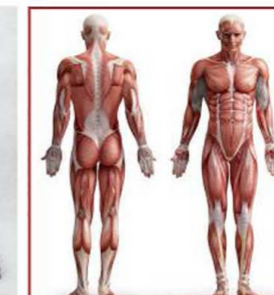
1. Red Line-Shoulder Movement

The shoulder effectively forms upper body muscles and provides multiple effective positions and angles for shoulder muscle transportation.



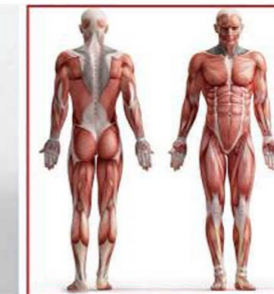
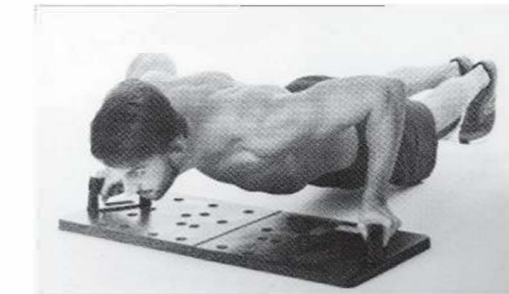
2. Blue Line-Chest Exercise

Providing a plurality of movements that effectively form the positions and angles of pectoral muscles and upper limb muscles.



3. Green Line-Triceps Movement

Provides movements at multiple positions and angles to effectively form peptide triceps muscles.



4. Yellow Line-trapezius muscle movement

Provide multiple positions and angles of movement to effectively form a strong spine.

The combination trainer is the most representative unarmed exercise with effective chest and shoulder development, and beginners can also exercise easily and safely.