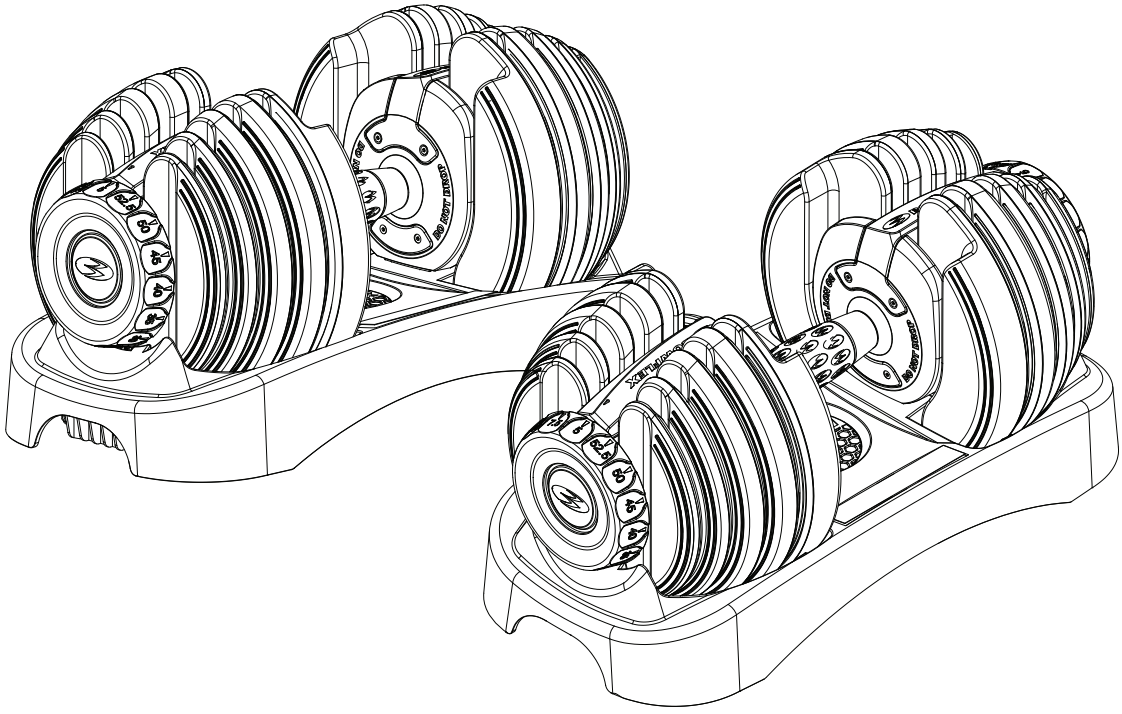
BOWFLEX™

SelectTech™

Гантели SelectTech™ BD552i
Руководство пользователя и руководство по тренировкам



CE

Введение

Поздравляем вас с приобретением гантели Bowflex™ SelectTech™. Данная инновационная гантель является универсальным инструментом для тренировок, который поможет вам достичь ваших тренировочных целей. Это изделие было тщательно разработано и изготовлено для предоставления широкого спектра весовых нагрузок, от 2,27 кг (5 фунтов) до 23,9 кг (52,5 фунта). Чтобы иметь возможность пользоваться всеми преимуществами данного изделия, очень важно внимательно и полностью ознакомиться с настоящим руководством пользователя перед началом использования гантели SelectTech™.

Для подтверждения гарантии храните оригинальное доказательство покупки и запишите следующую информацию:

Серийный номер _____ **Серийный номер** _____

Дата покупки _____

Для регистрации гарантии на изделие свяжитесь с местным торговым представителем.

Найти местного торгового представителя можно на веб-сайте **www.bowflexinternational.com.**

Если у вас возникли вопросы относительно изделия или проблемы с ним, свяжитесь с местным торговым представителем компании Bowflex.

Оглавление

Важные правила техники безопасности 3
- Предупредительные этикетки по технике безопасности и серийный номер 3

Технические характеристики 4
Функции 4
Эксплуатация 5
- Знакомство с гантелями Bowflex™ SelectTech™ 5
- Принцип работы блокировочного механизма 6
- Проверка правильности работы блокировочного механизма 7

Техническое обслуживание 8
Подставка для гантели 8
Руководство по устранению неисправностей 9
- Проверка блокировочного механизма 10

Упражнения 11
- Упражнения для мышц ног 11
- Упражнения для мышц груди 13
- Упражнения для мышц рук 15
- Упражнения для мышц спины 18
- Упражнения для мышц брюшного пресса 19
- Упражнения для мышц плеч 20

Схема мышц 22

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA (США), www.NautilusInc.com — служба поддержки клиентов: Северная Америка (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 & 1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China (Китай) 200042, www.nautilus.cn — 86 21 6115 9668 | За пределами США: www.nautilusinternational.com | Напечатано в Китае |

© Nautilus, Inc., 2008. | Bowflex, логотип B, SelectTech, JRNY, Nautilus и Schwinn являются товарными знаками, которыми или лицензиями на которые владеет Nautilus, Inc. Перечисленные товарные знаки зарегистрированы или иным способом защищены общим правом в США и других государствах.

ОРИГИНАЛОМ РУКОВОДСТВА СЧИТАЕТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЕГО АНГЛИЙСКАЯ ВЕРСИЯ

Важные правила техники безопасности

Это обозначение указывает на потенциально опасную ситуацию, способную привести к смерти или серьезной травме.

Перед использованием оборудования соблюдайте приведенные ниже предостережения.

Внимательно и полностью ознакомьтесь с руководством пользователя. Сохраните руководство пользователя на будущее.

Прочтите все предупреждения, находящиеся на установке, и вникните в их суть. Если предупреждающие наклейки отклеятся, станут нечитаемыми или сместятся, для их замены свяжитесь с местным торговым представителем.

- Нельзя разрешать детям пользоваться установкой или приближаться к ней. Движущиеся детали или другие функции установки могут представлять опасность для детей.
- Не предназначено для использования лицами младше 14 лет.
- Перед началом программы тренировки проконсультируйтесь с врачом. Прекратите выполнение занятий, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас развивается одышка или слабость. Перед повторным использованием устройства проконсультируйтесь с врачом.
- Настоящая установка предназначена исключительно для домашнего использования.
- Периодически осматривайте блокировочный механизм и проверяйте правильность его работы. Выполняйте процедуры проверки, описанные в настоящем руководстве.
- Не пользуйтесь установкой на открытом воздухе или в сыром либо влажном месте.
- Перед началом тренировки убедитесь, что поблизости от вас отсутствуют помехи и посторонние люди. Свободная область для тренировок должна быть на 0,6 м (24 дюйма) больше, чем максимальная амплитуда упражнения во всех направлениях.
- Не перенапрягайтесь во время тренировки. Пользуйтесь установкой так, как описано в настоящем руководстве.
- Не пытайтесь силой задействовать регулировочную ручку, когда гантель извлечена из основания гантели.
- Избегайте свободного падения гантелей на пол. Это может привести к повреждению изделия и травмам.
- Избегайте соударения гантелей во время тренировки. Это может привести к повреждению изделия и травмам.
- Не опирайтесь на рукоятки гантелей не используйте их для удержания веса вашего тела, например в качестве опоры для отжиманий. Это может привести к повреждению изделия и травмам.
- Не пытайтесь разбирать рукоятки гантелей или блок основания. Изделие не предназначено к обслуживанию покупателем. Для получения информации по ремонту обратитесь к местному торговому представителю.
- Гантели очень тяжелые. Если вы используете дополнительную подставку для гантелей, укладывайте блок гантели непосредственно на пол для лучшей опоры.
- СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ

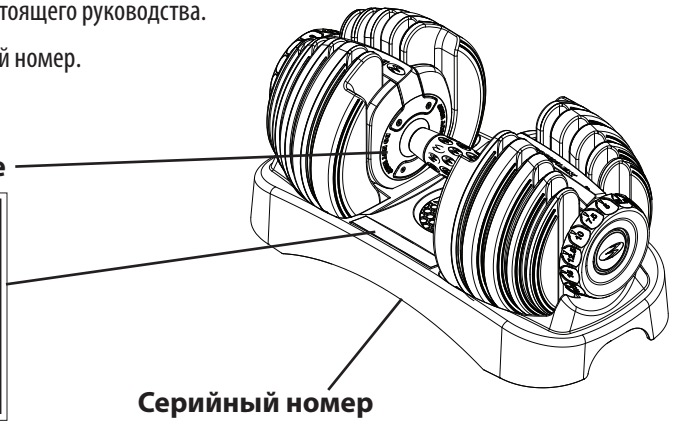
Предупредительные этикетки по технике безопасности и серийный номер

Запишите серийный номер изделия в поле «Серийный номер» в начале настоящего руководства.

Примечание. Каждое основание гантели имеет уникальный серийный номер.

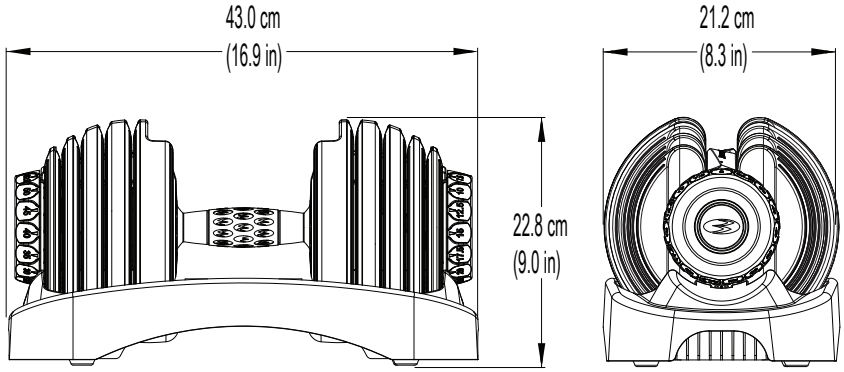
⚠ ОСТОРОЖНО

Не разрешайте детям пользоваться данным изделием. Осмотрите изделие перед началом использования. Не пользуйтесь изделием, детали которого нуждаются в ремонте. Соблюдайте осторожность при использовании данного оборудования. Неосторожность может стать причиной травмы или смертельного исхода. Перед использованием внимательно прочитайте Руководство пользователя. Замените эти или другие этикетки ОСТОРОЖНО, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ или ОПАСНО, если они повреждены, неразборчивы или удалены. Настоящее изделие предназначено исключительно для домашнего пользования.



Технические характеристики и компоненты изделия

Размеры	43 см x 21,2 см x 22,8 см (16,9 (Д) x 8,3 (Ш) x 9 (В) дюймов)
Вес собранной гантели	54,6 фунта (24,8 кг)



Компоненты

A. Ручка рукоятки

B. Регулировочная ручка

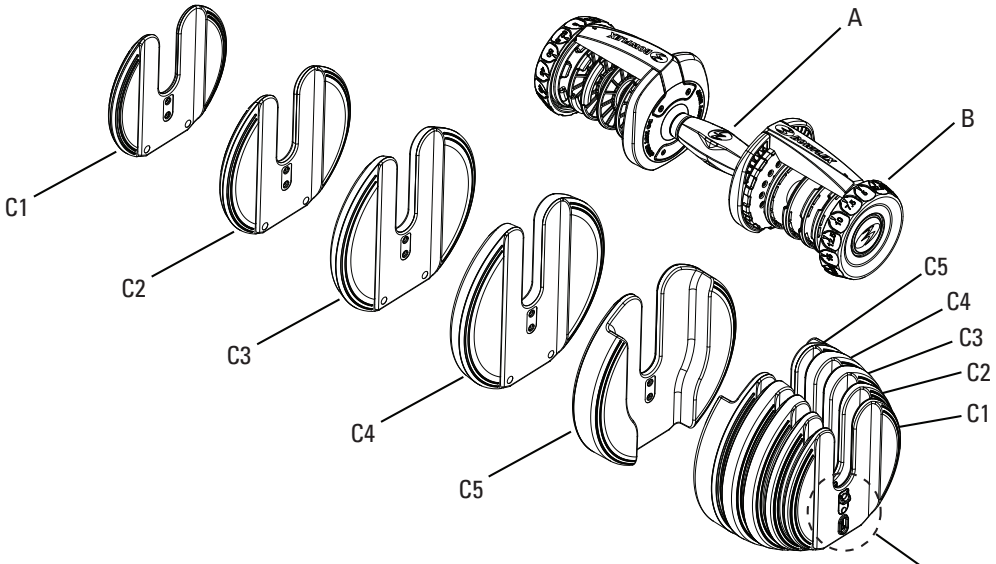
C. Блины

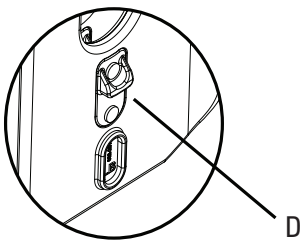
1. 0,57 kg (1,25 lb)
2. 1,13 kg (2,5 lb)
3. 2,27 kg (5 lb)
4. 3,4 kg (7,5 lb)
5. 3,4 kg (7,5 lb)

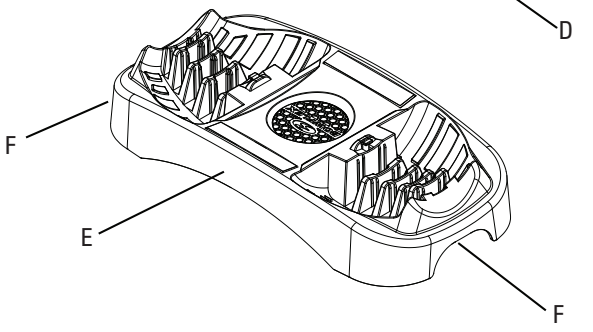
D. Лапка для блокировки веса

E. Основание

F. Подъемная рукоятка







Эксплуатация

Знакомство с гантелями Bowflex™ SelectTech™

Гантели Bowflex™ SelectTech™ поставляются в полностью собранном виде, по одной гантели в коробке. После осторожного извлечения гантели из коробки необходимо выполнить несколько начальных действий для ознакомления с работой изделия, а также убедиться, что все компоненты гантели работают правильно.

Не роняйте гантель. Падение гантели приведет к повреждению блинов и/или блокировочного механизма, а также может вызвать неожиданное отсоединение (падение) блинов с рукоятки. Это может привести к серьезной травме и потере гарантии.

1. После извлечения гантели из защитной упаковки проверьте изделия и материал упаковки на отсутствие повреждений.
2. Слегка нажмите блок ручки, чтобы убедиться, что она полностью расположена в основании. Поверните каждую регулировочную ручку на несколько оборотов, чтобы убедиться, что она свободно вращается в обоих направлениях. Убедитесь в наличии щелчка при каждом увеличении веса в помощью регулировочной ручки. Этот щелчок поможет вам правильно выставить ручку для выбора веса.
3. Диапазон шагов увеличения веса составляет от 2 до 24 кг (от 5 до 52,5 фунта) на обеих регулировочных ручках. Чтобы правильно выбрать определенный вес (например, 9 кг (20 фунтов)), вращайте регулировочные ручки, пока нужное число (9) не будет соотнесено со стрелкой, нанесенной на внешней кромке таблички с наименованием Bowflex™ (рис.1).
4. Убедившись, что регулировочная ручка вращается правильно, поверните каждую регулировочную ручку таким образом, чтобы число 2 было соотнесено со стрелкой на табличке с наименованием Bowflex™.
5. Когда обе регулировочные ручки установлены в положение 2, потяните рукоятку вертикально вверх по направлению от гантели. В результате только рукоятка будет извлечена из основания, а все блины останутся в основании (рис. 2). Рукоятка без блинов дает начальный вес 2 кг (5 фунтов).
6. Выбранный вес можно увеличить, вращая каждую регулировочную ручку по часовой стрелке.

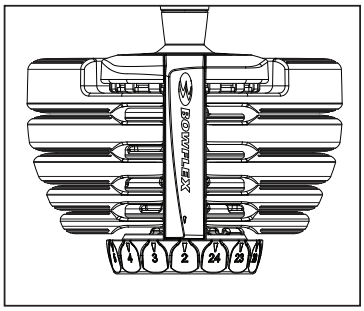


Рисунок 1

ПРИМЕЧАНИЕ. При извлечении гантели из основании или возврате ее в основание используйте вертикальное движение перпендикулярно основанию. Не наклоняйте гантель и не перемещайте ее боком (параллельно основанию), пока она полностью не освободится от невыбранных блинов.

Примечание. Рукоятка гантели и блины являются симметричными. Если вы выбрали одинаковое число на обоих концах гантели, рукоятка будет вставлена таким образом, что оба ее конца будут смотреть на пользователя.

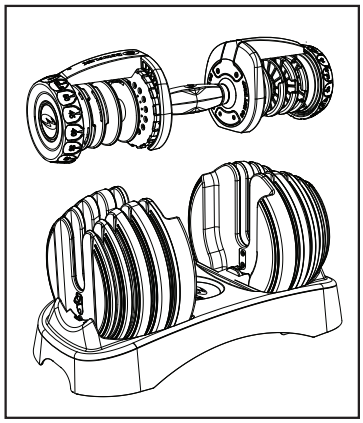


Рисунок 2

Не опирайтесь на рукоятки гантелей не используйте их для удержания веса вашего тела, например в качестве опоры для отжиманий. Это приведет к повреждению блинов и/или блокировочных механизмов, а также может вызвать неожиданное отсоединение (падение) блинов от рукоятки. Это может привести к серьезной травме и потере гарантии.

Осматривайте гантели перед каждым использованием. Не используйте гантель с изношенными или поврежденными деталями. Для получения информации по ремонту обратитесь к местному торговому представителю.

Существует 15 шагов увеличения веса:

2	3	4	5	7	8	9	10	11	14	16	18	20	23	24
(5 фунтов)	(7,5 фунта)	(10 фунтов)	(12,5 фунта)	(15 фунтов)	(17.5 фунта)	(20 фунтов)	(22,5 фунта)	(25 фунтов)	(30 фунтов)	(35 фунтов)	(40 фунтов)	(45 фунтов)	(50 фунтов)	(52,5 фунта)

Примечание. Шаги увеличения веса являются только оценочными значениями. Точные значения могут отличаться в зависимости от особенностей производства.

Эксплуатация

Принцип работы блокировочного механизма

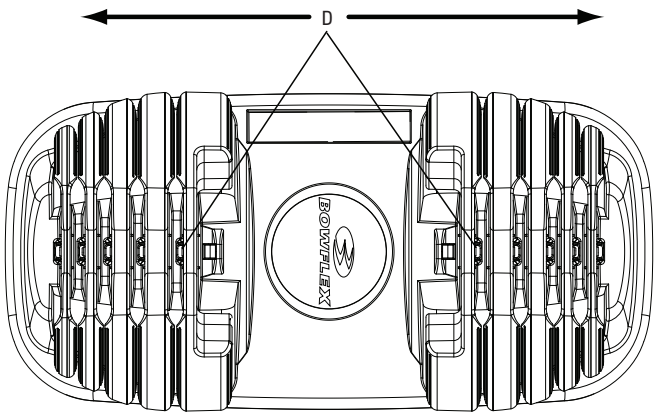
В состав гантели Bowflex™ SelectTech™ входит эксклюзивный блокировочный механизм, предназначенный для обеспечения правильного и полного выбора блинов, а также для обеспечения удержания блинов в ходе тренировок.

Полностью ознакомьтесь с принципом работы этого механизма и регулярно проводите проверки механизма, чтобы обеспечивать его правильную работу.

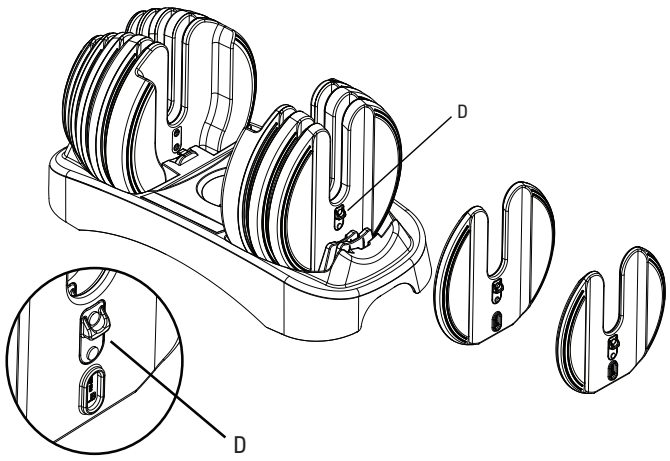
Блокировочный механизм выполняет две основные функции.

1. Механизм позволяет вращаться регулировочным ручкам только в том случае, если рукоятка гантели полностью входит в зацепление с основанием гантели. Механизм предотвращает расцепление (падение) блинов с гантели, когда гантель находится НЕ в основании гантели.
2. Механизм блокирует рукоятку гантели в основании, если регулировочные ручки не полностью входят в зацепление с выбранными блинами. Механизм предотвращает частичный выбор блинов, в котором стопорный штифт не полностью входит в зацепление и не полностью удерживает блины.

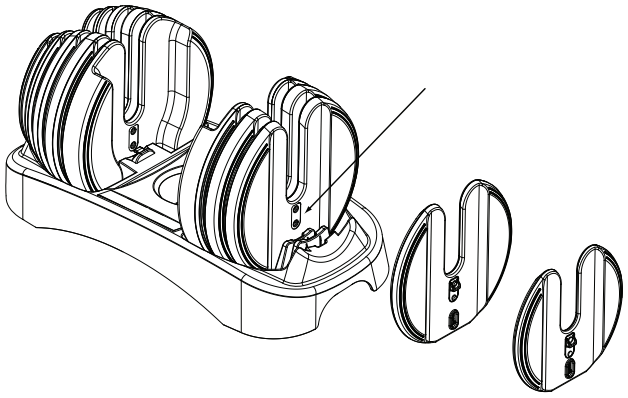
Все блокировочные лапки (D) должны смотреть наружу.



Правильно: лапки (D) смотрят наружу.



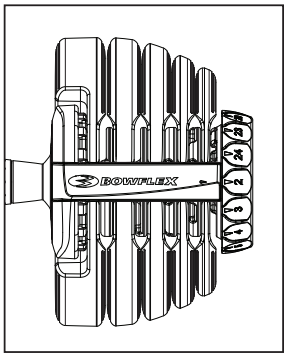
Неправильно: лапки смотрят в обратную сторону.



Эксплуатация

Учитывая значение данного блокировочного механизма критически важно, чтобы вы полностью поняли принцип его работы и периодически проверяли его для обеспечения его правильной работы.

Проверка правильности работы блокировочного механизма



1. Когда блок рукоятки помещен в основание гантели, поверните обе регулировочные ручки в положение 2. О полном и правильном выборе необходимого числа будет свидетельствовать попадание регулировочной ручки в паз (механизм фиксатора). Также вы услышите легкий, но слышимый щелчок, который соответствует положениям фиксатора для каждого числа.
2. У вас должно получиться извлечь рукоятку из основы, оставив в ней все блины.
3. Когда рукоятка извлечена из основания, возьмите другой рукой регулировочную ручку и попытайтесь легко ее повернуть — ручка не должна вращаться. Стопорный штифт в механизме должен был войти в зацепление с вращающимся блоком, когда устройство извлекалось из основания. Выполните эту проверку со всеми регулировочными ручками.

Не прилагайте слишком много усилий для вращения заблокированной регулировочной ручки. Это может привести к повреждению блокировочного механизма.

4. После подтверждения надлежащей работы блокировочного механизма, как описано выше, верните и полностью вставьте рукоятку гантели в основание.
5. Когда рукоятка вновь находится в основании, поверните регулировочную ручку с одной стороны в положение между числами 2 и 3. Эта ситуация представляет собой неполный выбор веса, когда регулировочная ручка не полностью выбрала вес и находится в промежуточном положении между двумя фиксаторами (щелчками).
6. Когда ручка выбора находится в неправильном положении, слегка попытайтесь поднять рукоятку, чтобы извлечь ее из основания. Вы должны убедиться в том, что рукоятка заблокирована в основании и не может быть извлечена легким усилием, как обычно.
7. Верните ненадлежащим установленную выбранную регулировочную ручку в положение полного и надлежащего выбора веса и убедитесь, что рукоятка гантели вновь может быть извлечена.
8. Повторите эту проверку со всеми регулировочными ручками.
9. Убедитесь, что весь блок рукоятки гантели надлежащим образом натянут. Для этого установите регулировочные ручки в положение 2 и извлеките блок рукоятки из основания. Возьмитесь за обе регулировочные ручки и очень легко попытайтесь вращать их в направлении к ручке рукоятки и от нее. Регулировочные ручки не должны иметь свободного хода, и все выбранные диски должны быть плотно соединены.
10. Вы проверили правильность работы блокировочного механизма. Мы рекомендуем повторять эту проверку ежемесячно, чтобы обеспечить правильную работу блокировочного механизма.

Не активируйте блокировочный механизм и не используйте рукоятку, чтобы поднимать гантель вместе с основанием. Чтобы поднять гантель вместе с основанием, активируйте блокировочный механизм и используйте подъемные рукоятки, отлитые в блоке основания.

Если во время проведения вышеописанной проверки блокировочный механизм гантели работает ненадлежащим образом, выполните указанные ниже действия.

1. Немедленно прекратите пользоваться изделием до его поступления в утвержденную службу поддержки.
2. Обратитесь к вашему торговому представителю Bowflex для получения поддержки.

Техническое обслуживание

Техническое обслуживание гантелей Bowflex™ SelectTech™

Оборудование подлежит регулярному осмотру на предмет выявления повреждений или необходимости ремонта. Ответственность за контроль выполнения регулярного технического обслуживания лежит на владельце. Изношенные или поврежденные компоненты подлежат немедленной замене. В противном случае оборудование подлежит снятию с эксплуатации до выполнения ремонта. Для проведения технического обслуживания и ремонта оборудования могут быть использованы только детали, поставляемые производителем.

Гантель Bowflex™ SelectTech™ — это изделие, нуждающееся в очень незначительном техническом обслуживании. Однако ниже описаны действия, которые помогут вам поддерживать оптимальную работу и внешний вид изделия.

1. В случае загрязнения блока рукоятки, блинов или основания гантели SelectTech™ их можно очистить тканью, слегка смоченной теплой водой с небольшим добавлением мягкого мыла. Протрите насухо другим куском ткани.

2. Гантель SelectTech™ внутри смазана и не требует дополнительной внутренней смазки. Место контакта между блинами и дисками выбора не смазано, но имеет природное низкое трение. В целом, оно не требует смазки. Если вы ощущаете необходимость в смазывании блинов и/или дисков выбора, используйте только силиконовую смазку, желательно пищевого класса.

Не используйте для чистки данного изделия никаких растворителей, абразивных чистящих средств, химических веществ или белизны — это может привести к повреждению материалов, что отрицательно скажется на работе изделия.

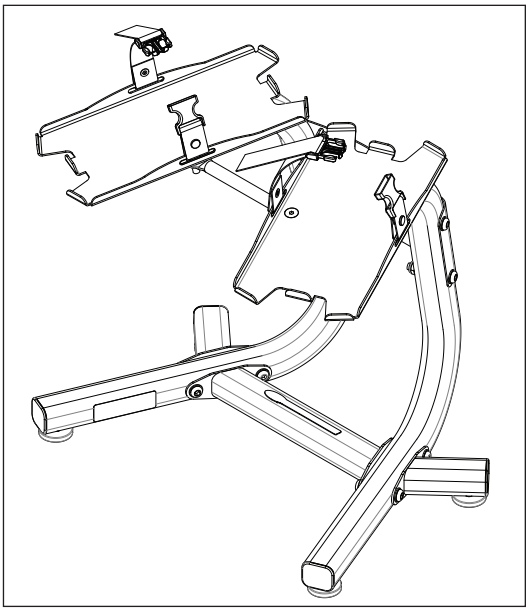
Не пытайтесь разбирать рукоятки гантелей или блок основания. Эти компоненты не предназначены для обслуживания покупателем. Это может привести к потере гарантии изготовителя. Незамедлительно свяжитесь с местным торговым представителем.

Дополнительные аксессуары

Подставка для гантели Bowflex™

Благодаря своей эргономичной конструкции эта привлекательная подставка улучшает функциональность гантелей SelectTech™.

- V-образная конструкция подставки «step-in» позволяет пользователю удерживать надлежащее положение верхней части тела при подъеме или замене гантелей в основании.
- Рукоятки гантелей размещаются под естественном углом направления, что обеспечивает удобное и надежное положение подъема.
- Большие регулируемые ножки стабилизатора обеспечивают максимальную устойчивость.
- Содержит застегивающиеся ремни для крепления гантелей к основанию.
- Встроенная полка для полотенца.
- Размеры (без гантелей): 66,5 см x 50,6 см x 57,9 см (26,2 (Д) x 19,9 (Ш) x 22,8 (В) дюймов)



Опциональная скамья для упражнений может быть заказана отдельно.

Дополнительные изделия можно заказать у компании Nautilus, Inc. на веб-сайте www.bowflexinternational.com.

Поиск и устранение неисправностей

Проблема	Решение
Рукоятка гантели не полностью вставляется в основание, если не выбраны блины (на рукоятке нет выбранных блинов).	1. Убедитесь, что обе регулировочные кнопки выставлены непосредственно на число 2.
Рукоятка гантели не полностью вставляется в основание, если выбраны блины (на рукоятке есть выбранные блины).	1. Убедитесь, что на разных концах гантелине выбранные разные значения веса (например, одна регулировочная ручка установлена в положение 2, а другая — 3). В таком случае необходимо вновь поместить гантель в основание в такой же ориентации, в которой она была извлечена. Это позволит блинам разместиться в правильных и свободных отверстиях в основании. 2. Убедитесь, что невыбранные блины (которые остаются в основании гантели) находятся на своих местах и не были перемещены в другие опорные отсеки. Это может удерживать гантель от расположения обратно в основании.
Регулировочная ручка не вращается, когда гантель находится в основании.	1. Убедитесь, что рукоятка гантели полностью утоплена в основание гантели. Если она не полностью утоплена, блокировочный механизм не освобождается и препятствует вращению регулировочных ручек. 2. Убедитесь, что блины не вставлены в блок основания в обратном направлении, т. е. что «блокировочные лапки» не смотрят в направлении ручки рукоятки гантели. Язычок выбора всех блинов должен смотреть в направлении, обратном ручке рукоятки гантели. 3. Убедитесь в отсутствии любого загрязнения, посторонних частиц или прочих помех в основании гантели. Возможно, будет необходимо извлечь блины из основания для выполнения этой проверки. Не забудьте поместить каждый блин обратно в правильное место с язычком выбора, смотрящим в направлении от ручки гантели.
Блины не закреплены на рукоятке и спадают.	1. Убедитесь, что «блокировочные лапки» всех блинов смотрят в направлении от ручки гантели. Если один или несколько блинов вставлены в обратном направлении, т. е. если «блокировочная лапка» блина смотрит в направлении ручки, рукоятка может быть заблокирована, а блины могут заклиниваться в рукоятке. 2. Убедитесь, что невыбранные блины (которые остаются в основании гантели) находятся на своих местах и не были перемещены в другие опорные отсеки. Это может удерживать гантель от расположения обратно в основании.

Поиск и устранение неисправностей

Проверка блокировочного механизма гантели SelectTech™

После замены любой части гантели Bowflex™ SelectTech™ обязательно выполните указанные ниже действия, прежде чем начать пользоваться гантелей для выполнения упражнений.

Это функциональная проверка блокировочного механизма блинов.

1. Когда блок рукоятки гантели находится в основании гантели, поверните обе регулировочные ручки в положение с наименьшим числом (рисунок 1). Вы узнаете, что полностью и правильно выбрали число, когда почувствуете, как регулировочная ручка попала в паз (механизм фиксатора). Также вы услышите легкий, но слышимый щелчок, который соответствует положениям фиксатора для каждого числа.
2. У вас должно получиться извлечь рукоятку из основания, оставив в ней все блины (рисунок 2).
3. Когда рукоятка извлечена из основания, возьмите другой рукой одну регулировочную ручку и твердо попытайтесь ее повернуть — ручка не должна вращаться.
4. Вставьте гантель обратно в основание и поверните регулировочную ручку в положение с наименьшим значением веса. Поднимите гантель из основания примерно на 1 дюйм (2,5 см).
5. Когда рукоятка все еще находится над основанием, возьмите другой рукой одну регулировочную ручку и твердо попытайтесь ее повернуть — ручка не должна вращаться. Стопорный штифт в механизме должен был войти в зацепление с вращающимся блоком, когда устройство извлекалось из основания. Выполните эту проверку со всеми регулировочными ручками.
6. Повторите эту проверку для всех настроек веса гантелей.

Если любая из ручек вращается за пределами опоры, не используйте гантель и обратитесь в службу поддержки клиентов Nautilus.

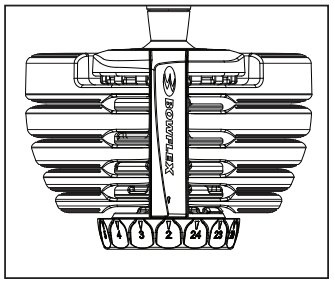


Рисунок 1

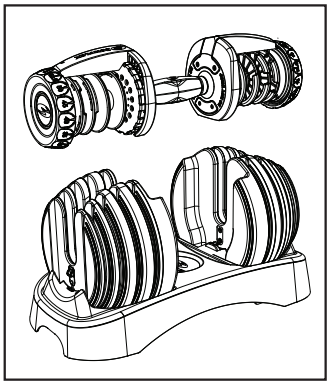


Рисунок 2

Упражнения для ног

Широкие приседания

Подъемы на носки

Примечание. Дополнительные аксессуары показаны на фотографиях.

Выпады на месте

Упражнения для ног

Становая тяга на прямых ногах

НАЧАЛО

ОКОНЧАНИЕ

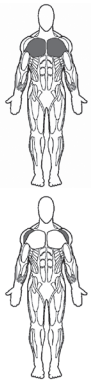
Выпад назад

НАЧАЛО

ОКОНЧАНИЕ

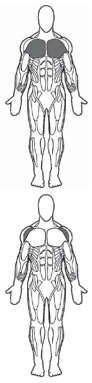
Упражнения для мышц груди

Жим от груди на плоской скамье



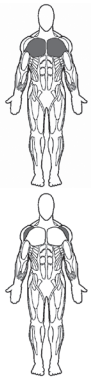
Примечание. Дополнительные аксессуары показаны на фотографиях.

Жим от груди на наклонной скамье



Примечание. Дополнительные аксессуары показаны на фотографиях.

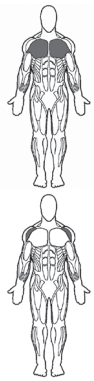
Разведение рук от груди на плоской скамье



Примечание. Дополнительные аксессуары показаны на фотографиях.

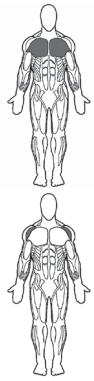
Упражнения для мышц груди

Разведение рук от груди на наклонной скамье



Примечание. Дополнительные аксессуары показаны на фотографиях.

Жим от груди на скамье с наклоном назад



Примечание. Дополнительные аксессуары показаны на фотографиях.

Упражнения для рук

Сгибания стоя

Концентрированные сгибания

Примечание. Дополнительные аксессуары показаны на фотографиях.

Сгибания на наклонной скамье

Примечание. Дополнительные аксессуары показаны на фотографиях.

Упражнения для рук

Сгибания на скамье Скотта — концентрированные сгибания стоя

Примечание. Дополнительные аксессуары показаны на фотографиях.

Разгибание трицепса за головой

Сведение трицепса

Примечание. Дополнительные аксессуары показаны на фотографиях.

Упражнения для рук

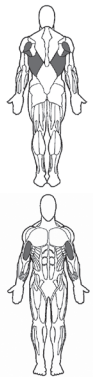
Разгибание трицепса лежа

Примечание. Дополнительные аксессуары показаны на фотографиях.

Сгибания в стиле молота

Упражнения для мышц спины

Тяга одной рукой — тяга одной рукой поочередно



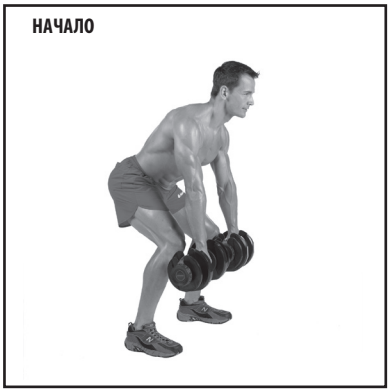
НАЧАЛО

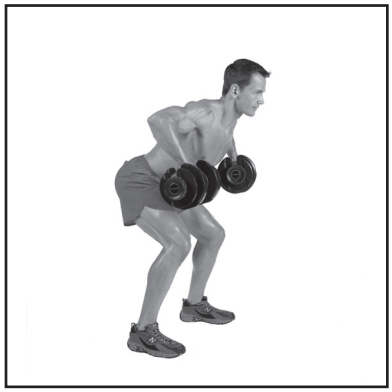
ОКОНЧАНИЕ

Примечание. Дополнительные аксессуары показаны на фотографиях.

Широкая тяга

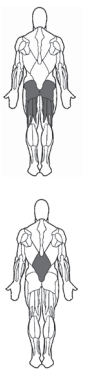
НАЧАЛО



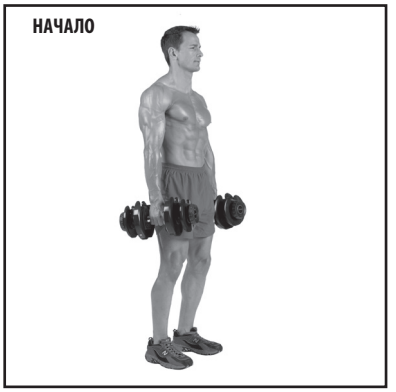


ОКОНЧАНИЕ

Становая тяга



НАЧАЛО



ОКОНЧАНИЕ

Упражнения для мышц брюшного пресса

Сгибание туловища для мышц брюшного пресса

Примечание. Дополнительные аксессуары показаны на фотографиях.

Обратное сгибание туловища

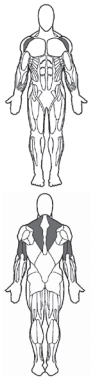
Примечание. Дополнительные аксессуары показаны на фотографиях.

Сгибания туловища со скручиванием

Примечание. Дополнительные аксессуары показаны на фотографиях.

Упражнения для мышц плеч

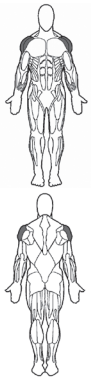
Жим от плеча стоя



НАЧАЛО

ОКОНЧАНИЕ

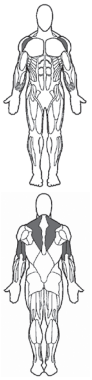
Разведение в стороны



НАЧАЛО

ОКОНЧАНИЕ

Жим за головой сидя



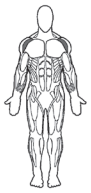
НАЧАЛО

ОКОНЧАНИЕ

Примечание. Дополнительные аксессуары показаны на фотографиях.

Упражнения для мышц плеч

Фронтальный подъем



НАЧАЛО

ОКОНЧАНИЕ

Тяга для дельтовидных мышц

НАЧАЛО

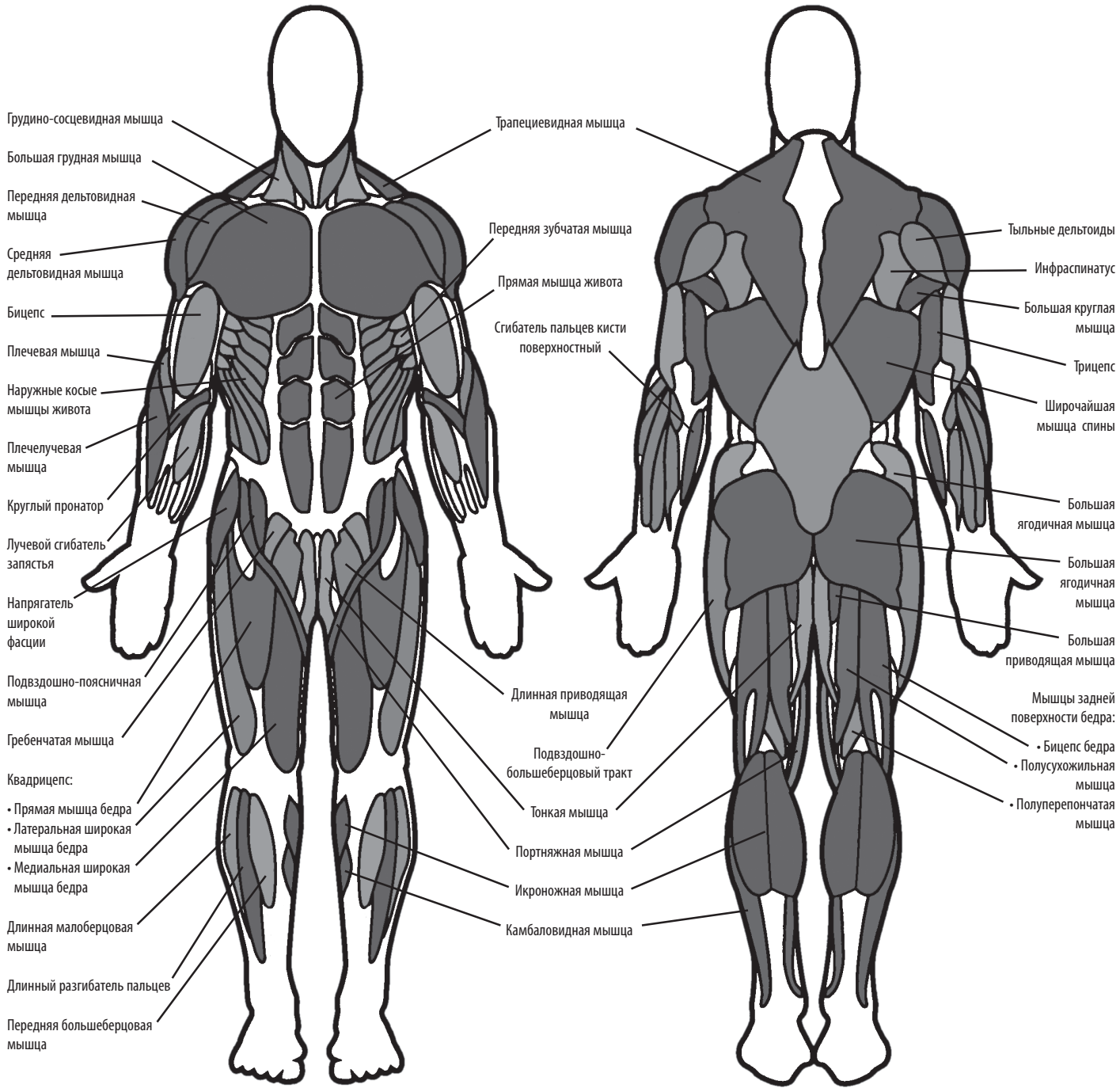
ОКОНЧАНИЕ

Пожимания плечами

НАЧАЛО

ОКОНЧАНИЕ

График мышц


Грудино-сосцевидная мышца
Большая грудная мышца
Передняя дельтовидная мышца
Средняя дельтовидная мышца
Бицепс
Плечевая мышца
Наружные косые мышцы живота
Плечелучевая мышца
Круглый пронатор
Лучевой сгибатель запястья
Напрягатель широкой фасции
Подвздошно-поясничная мышца
Гребенчатая мышца
Квадрицепс:
• Прямая мышца бедра
• Латеральная широкая мышца бедра
• Медиальная широкая мышца бедра
Длинная малоберцовая мышца
Длинный разгибатель пальцев
Передняя большеберцовая мышца
Трапециевидная мышца
Передняя зубчатая мышца
Прямая мышца живота
Сгибатель пальцев кисти поверхностный
Длинная приводящая мышца
Подвздошно-большеберцовый тракт
Тонкая мышца
Портняжная мышца
Икроножная мышца
Камбаловидная мышца
Тыльные дельтоиды
Инфраспинатус
Большая круглая мышца
Трицепс
Широчайшая мышца спины
Большая ягодичная мышца
Большая ягодичная мышца
Большая приводящая мышца
Мышцы задней поверхности бедра:
• Бицепс бедра
• Полусухожильная мышца
• Полуперепончатая мышца

Эта страница специально оставлена пустой.

RU