



## Elastický popruh

Výr.číslo: 1066

Dostaňte perfektní formu z elastického popruhu. Obnovte své svaly, dostaňte se zpět do formy a zdraví. Důležitým bodem je učinit své tělo mnohem krásnějším. Tento produkt je také určen pro gymnastiku

- posiluje svaly na rukou
- posiluje nohy a slabé části těla
- posiluje břišní svaly a pás
- zmenšuje nohy a zpevňuje hýžďové svaly

### Pokyny k používání:

Elastický pás může být nastaven individuálně dle obvodu zápěstí nebo kotníků. Správný způsob použití při cvičení:

- 2-3 sady cviků během každé minuty (20-30 během jedné sady), pak pokračujte k další sadě cvičení. Odpočívejte každých 15 minut a pokračujte dalším cvikem.
- Je zakázáno pokračovat ve cvičení, když už nemáte silový efekt, místo toho by mohlo dojít k úrazu a poničení zařízení

### Cviky:

1. ruce, ramena, horní část těla se protáhne, procvičí se svaly
2. zápěstí, ramena, horní část těla je protažena
3. Nadloktí, svaly ramen jsou procvičeny
4. kotník, spodní část ruky je posílena
5. na šířku ramen, procvičujeme rameno, zádové svaly se posilují
6. zádové svaly jsou posilovány
7. posilujeme svaly nohou, podpora chodidel
1. posilování nohou, oblast posilování na šířku nohou
2. na šířku nohou, zvedáte hýžďové svalstvo
3. tělo je tímto pohybem protahované
4. protahujeme břišní svaly, elastický popruh stabilně na nohách
5. elastický popruh přes horní část těla působí silou, držte tělo opravdu přímo
6. snadné pro chodidla, zvedejte hýžďové svalstvo
7. jedno cvičení na břicho, procvičení pásu a břišních svalů