

Elastický popruh

Art. Nr. 120001- 4

Vyformujte si perfektní postavu pomocí elastického popruhu. Obnovte své svaly, dostaňte se zpět do formy a zdraví. Důležitým bodem je učinit své tělo mnohem pěknější. Tento popruh je také možné používat na gymnastiku.

- zlepšení síly svalů na rukách, nohách
- zlepšení nohou, slabých částí těla
- břišních svalů a svalů pasu
- zmenšení nohou, zpevnění hýžd'ových svalů

Pokyny k užívání: Elastický popruh může být nastaven individuálně podle obvodu zápěstí nebo kotníku.

Správný postup používání pro cvičení:

1. 2-3 sady během každé minuty (20-30 během jedné sady) potom pokračujte k další sadě cvičení. Odpočívejte každých 15 minut a pokračujte dalším cvikem.
2. Je zakázáno pokračovat ve cvičení, když zde již není silový efekt místo toho by mohlo dojít k úrazu a poničení zařízení

Cvičení:

- 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 posílána
- 5) na šířku ramen, cvičí rameno, zádové svaly se posilují
- 6) zadní svaly jsou posilovány
- 7) posilujeme svaly nohou, podpora chodidel

- 1)posilování nohou, oblast posilování na šířku nohou
- 2)na šířku nohou, zvedáte hýžd'ové svalstvo
- 3)tělo je tímto pohybem protahováno
- 4)protahujeme břišní svaly, elastický popruh stabilně na nohách
- 5)elastickýb popruh přes horní část těla působí silou, držte tělo opravdu přímo
- 6)lehce za chodidlo, zvedejte hýžd'ové svalstvo

7) jedno cvičení na břicho-my) procvičení pasu a břišních svalů