Art. Nr: 120003

Elastický popruh

Dostaňte perfektní formu z elastického popruhu. Obnovte své svaly, dostaňte se zpět do formy a zdraví. Důležitým bodem je učinit své tělo mnohem pěknější. Je též možno používat pro gymnastiku.

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

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, 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 hýžďové 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 hýžďové svalstvo

7)jedno cvičení na břicho-myo) procvičení pasu a bříšních svalů