



## Elastický popruh

Výr.číslo: 1066

Dostanete perfektnú formu z elastického popruhu. Obnovte svoje svaly, dostaňte sa späť do formy a zdravia. Dôležitým bodom je urobiť svoje telo oveľa krajším. Tento produkt je tiež určený pre gymnastiku

- posilňuje svaly na rukách
- posilňuje nohy a slabé časti tela
- posilňuje brušné svaly a pás
- znižuje nohy a spevňuje sedacie svaly

### Pokyny k používaniu:

Elastický pás môže byť nastavený individuálne podľa obvodu zápästia alebo členkov. Správny spôsob používania pri cvičení:

- 2-3 sady cvikov behom každej minúty (20-30 behom jednej sady), potom pokračujte k ďalšej sade cvičenia. Odpočívajte každých 15 minút a pokračujte ďalším cvikom.
- Je zakázané pokračovať v cvičení, keď už nemáte silový efekt, miesto toho by mohlo prísť k úrazu a poničeniu zariadenia

### Cviky:

1. ruky, ramená, horná časť tela sa pretiahne, precvičia sa svaly
  2. zápästie, ramená, horná časť tela je pretiahnutá
  3. nadloktie, svaly ramien sú precvičené
  4. členok, spodná časť ruky je posilnená
  5. na šírku ramien, precvičujeme rameno, chrbtové svaly sa posilňujú
  6. chrbtové svaly sú posilňované
  7. posilňujeme svaly nôh, podpora chodidiel
1. posilňovanie nôh, oblasť posilňovania na šírku nôh
  2. na šírku nôh, zdvíhate sedacie svalstvo
  3. telo je týmto pohybom preťahované
  4. preťahujeme brušné svaly, elastický popruh stabilne na nohách
  5. elastický popruh cez hornú časť tela pôsobí silou, držte telo naozaj priamo
  6. ľahké pre chodidlá, zdvíhajte sedacie svalstvo
  7. jedno cvičenie na brucho, precvičenie pásu a brušných svalov