

**Art. Nr: 120201**  
**elastický popruh**

Dostaňte perfektnú formu z elastického popruhu. Obnovte svoje svaly, dostaňte sa späť do formy a zdravia. Dôležitým bodom je urobiť svoje telo oveľa krajším. Je tiež možné používať na gymnastiku.

zlepšenie sily svalov na rukách, nohách  
zlepšenie nôh, slabých častí tela  
brušných svalov a svalov pásu  
zmenšenie nôh, spevnenie sedacích svalov

Pokyny na užívanie: Elastický popruh môže byť nastavený individuálne podľa obvodu zápästia alebo členku.

Správny postup používania pre cvičenie:

1.2-3 sady počas každej minúty (20-30 počas jednej sady) potom pokračujte k ďalšej sade cvičenia. Odpočívajte každých 15 minút a pokračujte ďalším cvikom.

2. Je zakázané pokračovať v cvičení, keď tu už nie je silový efekt miesto toho by mohlo dôjsť k úrazu a poničeniu zariadenia

1) ruky, ramená, horná časť tela sa pretiahne, precvičia sa svaly

2) zápästia, ramená, horná časť tela je pretiahnutá

3) nadlaktie, svaly ramien sú precvičené

4) členok, spodná časť ruky je posilnená

5) na šírku ramien, cvičí rameno, chrbtové svaly sa posilňujú

6) zadné 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