Инструкция по применению
Брадекс кольцо пилатес

Характеристики



Форма выпуска: Кольцо
Страна: Китайская Народная Республика
Производитель: Технологии Здоровья
Порядок отпуска: без рецепта
Количество в упаковке: 1

Описание

Кольцо Bradex "Пилатес" работает по изотоническому принципу, что позволяет концентрироваться на проработке определённой мышцы. Тренажер подходит для тренировки внутренней и внешней поверхности бедра, косых мышц пресса, верхней части спины, мышц рук. Кольцо "Пилатес" повышает гибкость и улучшает координацию движений, укрепляет мускулы в проблемных зонах, не приводя к их увеличению.

Состав

ПВХ.

Форма выпуска

Кольцо

Показания

Предназначено для комплекса упражнений, адаптированных для нагрузок на талию, мышцы бёдер и груди.

Особые указания

Во время занятий не требуется сжимать кольцо слишком сильно, достаточно лёгкого сжатия, чтобы нагрузить мышцу. Не забывайте правильно дышать во время занятий: во время выполнения упражнения не задерживайте дыхание, следите за его ритмом. Старайтесь выполнять все упражнения как можно медленнее, каждый раз фиксируя положение в крайней точке.