Инструкция по применению
Брадекс палка гимнастическая с эспандерами пилатес студио

Характеристики



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

Описание

Использование гимнастической палки Bradex "Пилатес студио" с эспандерами открывает совершенно новые возможности для тренировки. Это компактный, практичный и эффективный универсальный тренажер, с помощью которго можно проработать не только основные группы мышц, но и мелкие мышцы-стабилизаторы, необходимые для поддержания баланса и координации. Вы улучшите подвижность суставов, координацию движений, гибкость всего тела благодаря этому простому приспособлению. Особенностью работы с «Пилатес студио» является возможность равномерного распределения нагрузки на правую и левую половину тела, что делает занятия сбалансированными и позволяет достичь более быстрого результата.

Состав

Металл, пластик, пенополиуретан.

Форма выпуска

Палки

Показания

Для физических упражнений на разные группы мышц.

Особые указания

Отрегулируйте длину амортизаторов под Ваш рост так, чтобы они были немного натянуты в исходном положении стоя, держа руки опущенными вниз. Для этого завяжите амортизаторы узлом, при необходимости (если Вы пользуетесь тренажером одни) отрежьте излишки жгута.