Trenér pánevního dna růžový - 633561

Vážený zákazníku,
Děkujeme za koupi tohoto produktu a doufáme, že vám přinese mnoho radosti.

OBRÁZEK 1	OBRÁZEK 2	OBRÁZEK 3	OBRÁZEK 4
Pohled zezadu		Pohled zezadu	Pohled z boku
Rozevřený		stažený	

Jedinečný design umožní procvičování svalů každému. Je důležité stát v pohodlné pozici, jen tak může být dosaženo optimálního výkonu.

Doporučuje se sportovní oblečení nebo oblečení pro volný čas. Muži by měli mít na sobě sportovní spodní prádlo.

Držte trenažér pevně za špičku sedla a přiložte ho několik centimetrů pod pánevní dno mezi stehna, tak, jak je znázorněno na obrázku (Pohled z boku).
Nepřikládejte trenažér přímo pod pánevní dno, jinak nebude dosažen optimální výsledek.

Poté zatáhněte za trenažér směrem dopředu tak, aby křídla přilnula zezadu k vnitřní straně vašich stehen, takto bude dosažen optimální tlak.

Zpočátku budou cvičení namáhavá. Pravidelné cvičení zlepšuje váš výkon.

Pomocí rozpětí prstů můžete zjistit, jak moc se vám křídla podařila přiblížit k sobě. Jak moc se zlepšuje váš výkon.
Díky tlaku, které stehna vytváří, je pánevní dno přenášeno do šikmé polohy. Tím je vykonáván neustálý tlak při tlačení na křídla trenažéru, a cvičící čas se zkracuje.