

Multifunkční posilovač břicha

č. výrobku 136673818

Příručka

Děkujeme, že jste rozhodli pro koupi tohoto výrobku. Přečtěte si prosím pečlivě tuto příručku dříve, než uvedete přístroj do provozu. Příručku pečlivě uschovejte pro případné budoucí použití.

Cvičení

viz obrázky

1. Vzpřímený postoj, stojte s oběma nohama na břišním trenažéru, zvedněte obě ruce před tělo.
2. Vzpřímený postoj, stojte s oběma nohama na břišním trenažéru, střídavě zvedejte předloktí.
3. Vzpřímený postoj, stojte s oběma nohama na břišním trenažéru, zvedejte ruce do boku.
4. Vzpřímený postoj, stojte s oběma nohama na břišním trenažéru, střídavě zvedejte ruce do boku vlevo a vpravo.
5. Vzpřímený postoj, stojte s oběma nohama na břišním trenažéru, paže pokrčte a poté zvedněte.
6. Předkloněný postoj, stojte s oběma nohama na břišním trenažéru, ruce stáhněte dozadu.
7. Vzpřímený postoj, stojte s oběma nohama na břišním trenažéru, obě paže mějte na rukojeti, vytáhněte je nahoru před tělo.
8. Vzpřímený postoj, stojte s oběma nohama na břišním trenažéru, tažná lanka držte zkřížená a zvedněte je do strany.
9. Pozice ve stoje, jednu nohu mějte rovně na břišním trenažéru a na stejné straně táhněte paží vzad.
10. Klekněte si na břišní trenažér, ohněte se dopředu, oba válečky tlačte dopředu.
11. Klekněte si na břišní trenažér, ohněte se dopředu a obě ruce tlačte dopředu.
12. Sedněte si na břišní trenažér, pažemi se podepřete vzadu a táhněte paže dále dozadu.
13. Klekněte si na břišní trenažér, ruce dejte přes hlavu dozadu, poté táhněte obě ruce nahoru.
14. Sedněte si na podlahu, nohy mějte ve vzduchu, břišní trenažér si dejte pod chodidla, přitahujte ruce.
15. Posadte se na židli, jednu nohu napněte, jednou rukou táhněte dozadu.
16. Postavte se jednou nohou na břišní trenažér, druhou nohu zvedněte nataženou.
17. Postavte se jednou nohou na břišní trenažér a zvedněte druhou nohu pokrčenou dopředu.
18. Lehňte si na bok a podepřete se jednou rukou a druhou ruku vytáhněte směrem ven.

19. Postavte se jednou nohou na břišní trenažér, ohněte se dopředu a opřete se o židli, druhou nohu pokrčte dozadu nahoru.
20. Sedněte si na břišní trenažér, nohama zatlačte a táhněte.

Chcete zůstat fit?

viz obrázky

- Udržujte se fit, dostaňte své tělo do formy a rozlučte se s neustálou únavou.
- Jednoduchá cvičení, prostorově úsporný díky praktické skládací konstrukci.
- Fitness přístroj pro celé tělo a pro celou rodinu.

Vlastnosti

- Ideální pro redukci hmotnosti.
- Napínání břicha.
- Cvičení jsou zábavná.
- Trénink pro nohy, břicho, pas, ruce a jiné svalové skupiny
- Spalování tuků právě v těch částech těla, kde se tuk snadněji hromadí. Efektivní tvarování pro zpevněné tělo, jako v kulturistice.
- Cvičení jsou praktická a všude proveditelná.

Důležité poznámky

- Dejte pozor na to, abyste stáli pevně chodidly na břišním trenažéru, než se cvičením začnete.
- Nikdy netahejte rukojeti ve směru svého obličeje.
- Těhotné ženy a osoby se zdravotními omezeními nebo problémy, by se měly před použitím tohoto přístroje poradit se svým lékařem.
- Výrobek je určen pro použití v domácím prostředí a není vhodný pro lékařské, terapeutické nebo komerční účely.

Technická data

- materiál: technické plasty, elastická gumová páska
- rozměry: délka protiskluzové desky: 42,1 cm
délka rukojeti: 17,5 cm
- hmotnost: 1,5 kg