

Zdrowie i Uroda > DRAŻEK FITNESS DO CWICZEŃ REHABILITACJI PILATES

DRAŻEK FITNESS DO CWICZEŃ REHABILITACJI PILATES



Model : -

DRAŻEK FITNESS DO CWICZEŃ REHABILITACJI PILATES

Producent : -

Drażek fitness do cwiczen, rehabilitacji z gumami

Funkcjonalny i lekki przyrząd o wszechstronnym zastosowaniu. Przeznaczony dla osób o różnym zaawansowaniu treningowym. Zaprojektowany, aby uprościć i skutecznie połączyć trening sprawności sercowo-naczyniowej, wytrzymałości mięśniowej i gibkości.

Jest on nowym i innowacyjnym przyrządem, który łączy ćwiczenia za pomocą drążka gimnastycznego i gum oporowych w jeden skuteczny trening. Drażek pokryty jest przyjemną w dotyku pianką do którego dołączone są dwie linki / tubingi z uniwersalnymi uchwytami na nogi.

Zastosowanie:

Idealny do cwiczen mięśni nóg, rąk, pleców, bioder
Stosowany w fitnessie, treningach sportowych, zajęciach rehabilitacyjnych oraz profilaktyce
Regularne ćwiczenia z drażkiem pilates poprawiają i wzmacniają kondycję fizyczną, koordynację ruchową
Zwiększają siłę mięśni, poczucie równowagi i giętkości
Ćwiczenia oporowe poprawia zakres ruchu, siłę i współpracę grup mięśniowych
Możliwość ustawienia różnego rodzaju oporu przy wykonywaniu ćwiczeń, umożliwia indywidualne dopasowanie do możliwości ćwiczącego

Podstawowe zasady ćwiczeń z drażkiem do pilates:

Podczas ćwiczeń gumy powinny być zawsze w lekkim napięciu
Nawinięte gumy nie powinny zachodzić na gąbkę drażka
Każdy trening rozpoczynamy od rozgrzewki trwającej 5-10 min, a intensywność rozgrzewki ustalamy w zależności od poziomu sprawności oraz rodzaju treningu.

Wymiary:

Długość drażka po złożeniu 92 cm
Długość linek 104 cm

Zdrowie i Uroda > DRAŻEK FITNESS DO CWICZEŃ REHABILITACJI PILATES

DRAŻEK FITNESS DO CWICZEŃ REHABILITACJI PILATES

W zestawie:

- Drażek z gumami
- Opakowanie
- Płyta cd z przewodnikiem i filmikami instruktażowymi (do ćwiczeń poszczególnych partii mięśni)
- Paragon lub faktura

Produkt nowy oryginalnie zapakowany.

Cena : 59,00 zł Brutto (47,97 zł Netto)

Dostępność: Produkt dostępny w naszym sklepie od 17 listopada 2015

miniprice.dfirma.pl