

Návod Rotační disk

Multifunkční posilovací rotační disk je určen pro posilování svalů horní i dolní poloviny těla.

POUŽITÍ

- Stačí se postavit na rotační disk a provádět pohyby tělem ze strany na stranu, čímž dochází k efektivnímu posilování svalů v oblasti břicha, boků a hýždí.
- Disk se také hodí také na posilování horní poloviny těla.

JAK DLOUHO CVIČIT?

- Ze začátku cvičte jen chvíli, první týden vám bude stačit 5 - 10 minut a poté tuto délku postupně prodlužujte.
- Efektivní je kmitat 20 - 30 minut třikrát týdně. Zpevnění těla na sobě poznáte již po pár týdnech a hubnutí vám půjde o to lépe.

Rotační disk je opatřen masážními výstupky po celé ploše chodidla. Ty poskytnou vašim chodidlům dokonalou masáž a prokrvení během cvičení.

Stimulace chodidel napomáhá fyzické i psychické pohodě a lepšímu pocitu ze samotného cvičení. Budete se cítit lépe a zdravěji.

