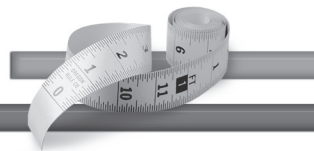


Диск вращающийся ГРАЦИЯ



Инструкция по применению

- Занятия на тренажере способствуют уменьшению объёма талии и проводят комплексную тренировку косых мышц живота.
- Диск имеет рельефную поверхность, обеспечивающую акупунктурный массаж ступней
- Диск предназначен для всех членов семьи
- Небольшие размеры позволяют убирать диск после тренировки в шкаф или ящик, экономя пространство в Вашем доме.
- Во время вращения талии вправо и влево происходит возникновение магнитных волн вокруг тела, что создаёт вторичный электрический ток в клетках человеческого тела, способствуя выведению токсинов и избытков жировых отложений из организма.
- Упражнения на диске улучшают координацию движений.



ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:



- Людям, страдающим заболеваниями позвоночника или имеющим проблемы с вестибулярным аппаратом, рекомендуется проконсультироваться с врачом перед применением вращающегося диска.
- Перед началом упражнения рекомендуется выпить 200-500 мл тёплой воды для стимуляции кровообращения и увеличения эффекта от занятия.

Способ использования:

- Длительность упражнения должна составлять 3-5 минут в зависимости от уровня подготовки.
- Встаньте на диск босыми ногами и поворачивайтесь вправо и влево нижней частью спины, бёдрами и ногами. При этом плечи должны оставаться на месте, что обеспечит проработку мышц талии, живота, ягодиц; при чуть согнутом положении колен будут задействованы икроножные мышцы и бёдра.
- Для того, чтобы упражнение имело положительный эффект для сердечно-сосудистой системы, необходимо равномерно поддерживать темп.
- Для того чтобы проработать мышцы спины и рук, вращайте диск, держа его перед собой.

Диаметр платформы: 25 см.

Материал: полипропилен, магниты.

BRADEX™
Fitness