

BODY-TRAINING

innovation



ABDO GAIN



 **DOMYOS**

BODY-TRAINING

innovation



ABDO GAIN



10) PENTRU A AVEA ÎN **PERMANENTĂ UN ABDOMEN PLAT ESTE INDISPENSABIL CA MUȘCHII ABDOMINALI PROFUNZI SĂ FIE BINE TONIFIAȚI.**

Inovație **DOMYOS**, aparatul **ABDO GAIN** este conceput pentru a vă fortifica centura abdominală. Bazat pe un joc de echilibru, acest aparat vă obligă să vă solicitați mușchii stabilizatori și profunzi.

Este suficient să vă așezați pe **ABDO GAIN**, să vă aplecați ușor în spate și să mențineți una din cele 9 poziții. Încercați să păstrați mușchii încordați pe toată durata exercițiului pentru a vă proteja spatetele.

Mențineți fiecare poziție timp de 10 secunde, apoi reveniți în poziția așezat și odihniți-vă 30 de secunde. În funcție de nivelul dumneavoastră de antrenament, puteți crește timpul de menținere a fiecărei poziții și reduce timpul de repaus*.

CU UN DESIGN DEOSEBIT, LUDIC, COMOD ȘI UȘOR DE TRANSPORTAT, ACEST APARAT ÎȘI VA GĂSI FĂRĂ ÎNDOIALĂ LOCUL ÎN LOCUINȚA DUMNEAVOASTRĂ !

* Antrenamentul mușchilor abdominali pentru persoanele care acuză dureri de spate trebuie să fie efectuat în mod controlat.

** Nivelele de dificultate exprimă intensitatea lucrului muscular, luându-se drept punct de referință percepțiile unui eșantion de testeri.

Nivel de dificultate** :

★ Ușor
★★ Mediu
★★★ Difil

11) **SPRÁVNÝ TONUS HLUBOKÝCH BŘIŠNÍCH SVALŮ JE NEZBYTNÝ PRO TRVALÉ UDRŽENÍ PLOCHÉHO BŘICHA.**

Novinka **DOMYOS**, **ABDO GAIN** byla vytvořena pro posílení vašeho břišního svalstva. Tato pomůcka vás nutí při snaze o udržení rovnováhy zapojit hluboké stabilizační svaly.

Stačí si sednout na **ABDO GAIN**, lehce se zaklonit a setrvat v jedné z 9 poloh. Abyste si chránili záda, snažte se udržet po dobu provádění cviku břišní svaly zatažené.

Setrvejte v každé poloze 10 sekund, pak se vraťte do sedu a na 30 sekund si odpočítejte. Podle svých schopností můžete prodloužit setrvávání v poloze a zkrátit dobu odpočinku*.

ABDO GAIN MÁ PĚKNÝ DESIGN, JE ZÁBAVNÝ, LEHKÝ A PŘENOSNÝ, A PROTO URČITĚ NAJDE SVÉ MÍSTO U VÁS DOMA !

* Lidé, kteří mají problémy se zády, musí při procvičování břišních svalů dodržovat určitá pravidla.

** Úroveň obtížnosti vyjadřuje intenzitu svalové práce ověřené na testovací skupině.

Stupeň obtížnosti** :

★ Snadná
★★ Středně těžká
★★★ Obtížná



Position de départ
Starting position

N°1
★



Position de départ
Starting position









N° 5
★★★★







N° 8





oxylane

OXYLANE, 4 boulevard de Mons, BP 299, 59665 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX, FRANCE

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88

Импортер: ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км, ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3
TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Forum İstanbul AVM., Kocatepe Mah. G Blok No: 1, Bayrampaşa 34235 İstanbul, TURKEY

Made in Italy - Fabricado em Itália - Произведено в Италии - İmal edildiği yer İtalya - 意大利制造 合格品