

TRBUŠNJACI ZA 6 SEKUNDI

**DO 15 PUTA UČINKOVITIJE NEGO KLASIČNE
VJEŽBE ZA TRBUŠNE MIŠIĆE**

Izgubite lako višak kilograma i centimetara

Upute za uporabu



ČESTITAMO VAM ŠTO STE ODABRALI POWER EXERCISER ZA RAVAN TRBUH

Power exerciser jača trbušne mišiće i jamči, za manje vremena nego što možete zamisliti, seksi i ravan trbuh. Velika prednost ove sprave leži u činjenici da možete vježbati s više brzina, više intenziteta i manje različitih opterećenja trbušnih mišića. Nema više dugih sati provedenih u teretani ili vježbanja stotine trbušnjaka ležeći podu kako bi postigli čvrste i seksi trbušne mišiće koje želite.

SAMO 4 MINUTE TRENINGA DNEVNO

S Power exerciser možete postići bolje rezultate s manje vježbi fleksije trbuha, zahvaljujući kombinaciji tri glavna faktora: savršena pozicija, idealan tempo i dobra otpornost prilagođena vašoj fizičkoj kondiciji. Na temelju tih triju čimbenika, Power exerciser vam omogućuje vježbe fleksije trbuha u trajanju od samo šest sekundi, ali koje su i do 15 puta učinkovitije od klasičnih vježbi za trbušnjake koje se izvode na tlu. To znači da ste za manje vremena postigli bolje rezultate. Odaberite četiri od šest mogućih varijanti vježbi i ponovite svaku vježbu deset puta. Na taj način ćete vježbati svaki mišić vašeg trbuha u samo 4 minute.

do 15x više učinkovitosti u usporedbi s klasičnim vježbama za trbušnjaka (bez otpora)

Kako koristiti Power Exerciser

SAVRŠENI TEMPO

Za svaku vježbu fleksije učinjenu uz pomoć Power exerciser-a postoje tri klika dolje i tri klika gore. Svaki klik mora biti u intervalu od jedne sekunde. Ova brzina je odlučujuća. Istraživanja su pokazala da više mišićnih vlakana tijekom treninga zahtijeva stalnu brzinu, kako u fazi kontrakcije tako i u fazi puštanja.

DOBRA OTPORNOST

Power exerciser ima 5 razina otpora, u rasponu od oko 7,5 kg do oko 27,5 kg otpora. Dakle, i početnik kao i profesionalni sportaš može prilagoditi otpor koji mu odgovara. Željenu razinu otpora određujete prije upotrebe.

Postavite dlanove prema unutra, a ruke držite čvrsto sa strane.

Postavite blizu bokova radi potpore.

Sagnite se prema dolje.

Savijajte donji dio leđa, ne gornji.

SAVRŠENA POZA

Koristite spravu kao što je prikazano na lijevoj strani, logotip neka bude okrenuta prema vama. Kontrahirajte trbušne mišiće, a ruke odmaraju uz tijelo. Tijekom vježbi fleksije abdomena, vaša ramena trebaju biti vertikalno sa zdjelicom. Ne trebate se „naginjati prema naprijed“. Sprava je dizajnirana tako da se treći klik aktivira samo kada se vježbe izvode ispravno. Budite oprezni i ne naginjite bradu - jednostavno gledajte naprijed na prirodan način.

CILJANI BODYBUILDING

Ovisno o odabranim varijantama vježbi, jačajte sve dijelove trbušnih mišića ili ciljano samo neke dijelove, kao što su kosi trbušni mišići. Neke varijacije vježbi su intenzivnije od drugih, tako da je potrebno prije nego što počnete, podešavanje otpora sile ovisno o vašoj fizičkoj kondiciji. Svaka varijanta vježbe sastoji se od deset ponavljanja. Znači da ste pronašli idealan otpor, kada ste u mogućnosti izvesti šest do deset ponavljanja, a da od šestog do osmog ponavljanja postaje sve teže doći do trećeg klika.

VJEŽBA ZA DONJI DIO TRBUHA
VJEŽBA ZA KOSE TRBUŠNE MIŠIĆE
VJEŽBA ZA LATERALNE MIŠIĆE
VJEŽBA SA SAVIJENIM NOGAMA
KRIŽNA VJEŽBA LATERALNIH MIŠIĆA

Za još veći intenzitet, možete učiniti sve ove vježbe u ležećem položaju s podignutim nogama.

PODEŠAVANJE OTPORA

Za podešavanje razine otpora vašeg Power exerciser-a, ispod prozirnog plastičnog poklopca odaberite na lijevoj i desnoj gumirani otpornik i oprezno ga postavite tako da plastična glava otpornika sjedne u utor na sredini.

5 RAZLIČITIH RAZINA OTPORA

Power exerciser dolazi s dvije snage gumiranih otpornika: 2 žuta (7,5 kg otpora svaki) i 2 narančasta (12,5 kg otpora svaki). Možete koristiti jedan set otpornika ili kombinaciju različitih otpornika is

istovremeno, čime se dobije 5 različitim razina otpora:

1. Dva unutarnja gumirana otpornika pružaju otpor dok se dva vanjska otpornika jednostavno prilagode u vanjskim spremnicima
2. Da bi izvadili gumirani otpornik, povucite prema dolje plastičnu glavu (Približno 1 cm) i izvadite ga iz sprave.
3. Da bi dodali novi gumirani otpornik, jednostavno postavite plastičnu glavu u gornji utor i fiksirajte ga tako da povučete donju plastičnu glavu otpornika prema dolje dok ne sjedne u donji utor.

Žuti otpornik: oko 7,5 kg*

Narančasti otpornik: oko 12,5 kg*

Dva žuta otpornika: oko 15 kg*

Jedan žuti otpornik, jedan narančasti otpornik: oko 20 kg*

Dva narančasta otpornika: oko 25 – 27,5 kg*

* Snage otpora mjerene su na trećem kliku i predstavljaju približne vrijednosti.

Naziv artikla: SPRAVA ZA VJEŽBANJE

Proizvođač: MedoVital Handels GmbH

Zemlja porijekla: China

Izvoznik: Nathalie d.o.o., Brežice, Slovenija

Uvoznik: Bio Clinica d.o.o., M. Lanosovića 24, 35400 Nova Gradiška