

Posilňovač panvového svalstva - Návod na použitie

Cvičenie s posilňovačom panvového svalstva je vďaka jeho jedinečnému dizajnu mimoriadne jednoduché. Je však dôležité, aby posilňovač panvového svalstva pohodlne priliehal medzi nohy, aby vedel rozdeliť silu potrebnú na zatvorenie krídel. Pred zahájením jeho používania sa najprv uistite, že máte na sebe pohodlné šaty, napr. bežecké nohavice. Uistite sa, že nastavenie zariadenia je na najnižšom úrovni. Umiestnite sedlo medzi stehná, 5 alebo 10 cm pod panvové svalstvo (viď na obrázku). Nedávajte posilňovač panvového svalstva priamo na panvové svalstvo, lebo v tomto prípade nebudete môcť vyvíjať dosť síl na opakované zatváranie krídiel. Ak je posilňovač v pohodlnej pozícii, môžete začať trénovať. Počas cvičení dávajte pozor na správne držanie tela. Nenakláňajte sa na stranu, a dbajte na to, aby vaše kolená boli navzájom paralelné, keď zatvárate krídla. Pritom udržiavajte aj panvu v rovnej polohe. K tomu, aby bol cvik účinný, je dôležité, aby ste vyvíjali rovnomerný tlak naraz s oboma krídlami.

Po niekoľkých cvičeniach si budete všimnúť, že časti tela, ktoré ste pri cvikoch používali, sa posilnili. V tomto prípade môžete úroveň intenzity posilňovača panvového svalstva zvýšiť. Tento cvik sa vám na začiatku môže zdať ťažký, lebo spomenuté svaly nie sú ešte dosť silné. Preto je dôležité, aby ste tento posilňovač panvového svalstva používali pravidelne.



Distribútor:



MediaShop Holding GmbH 930 07,
Medvedbv, Post Box 17,
Tel.: 421 220 990 800
www.mediashopsk.eu