

Univerzální protahovací systém

ZENDA
PRINCESS BOUTIQUE



Správné protažení svalů je důležité pro všechny druhy sportu.

Trenažér je navržen jak pro děti a dospívající, tak i pro starší generaci. Používání trenažéru zlepšuje flexibilitu, pomáhá dosáhnout správné sportovní formy a minimalizuje riziko zranění při tréninku, což napomáhá dosažení maximálních výsledků.

DŮLEŽITÉ

Zraněním se můžete vyhnout tím, že si sami upravíte zátěž podle míry bolesti.

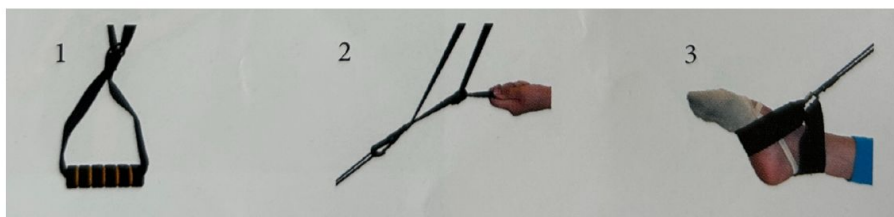
Výhody

- Napomáhá správnému protažení
- Zlepšuje koordinaci pohybů a rovnováhu
- Pomáhá předcházet zraněním
- Kompaktní a lehký (hmotnost – 150 gramů)
- Jednoduchá konstrukce – stačí dveře, háček nebo tyč

Stretch Master je univerzální trenažér na protažení, který vám oproti dražším stacionárním přístrojům ušetří peníze a zároveň nezabere mnoho místa při skladování.

Sada obsahuje

1. Krátký popruh s měkkým úchytem na jednom konci a kovovým kroužkem na druhém.
2. Popruh s aretací, který vám umožní nastavit různé úrovně intenzity protažení.
3. Popruh pro fixaci chodidla ve vhodnější poloze.



Použití

Používat trenažér je velmi snadné. Otevřete dveře a umístěte rukojeť na horní část dveří (lze také použít boční část dveří), případně žebřiny nebo háček. Uzavřený uzel zabrání sklouznutí popruhu skrz rukojeť a po zavření dveří zajistí spolehlivé a bezpečné uchycení.

Začněte rozechřátím

Upevněte popruh. Navlékněte speciální popruh na chodidlo a připevňte ho pomocí karabiny. Postavte se zády ke dveřím (ke zdi). Tělo by mělo být zarovnáno se středem podél popruhu. Druhý konec s poutkem táhněte směrem k sobě. Zajišťovací prvek zabrání popruhu sklouznout dolů. Udržujte tuto pozici po dobu 25 sekund, poté postup opakujte, až dosáhnete maximálního protažení, které vám bude pohodlné.



Opakujte stejný postup s pokrčenou nohou, otočení čelem ke dveřím.

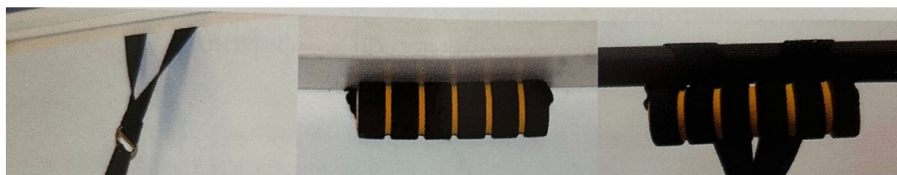


Doporučení

1. Nikdy se neprotahujte se „studenými“ svaly. Vždy se před protažením rozcvičte.
2. Ujistěte se, že vaše opěrná noha neklouže po podlaze a je pevně opřená o dveře nebo zeď.
3. Neskákejte na opěrné noze (může to vést ke zranění).

Způsoby uchycení

Trenažér se snadno upevňuje na dveře, tyč nebo švédskou stěnu. (Fotografie ukazují umístění rukojeti přes horní hranu dveří.)



Stretch Master je velmi jednoduchý a cenově dostupný nástroj, který je zároveň mimořádně účinný pro protažení. Můžete ho vzít s sebou kamkoliv, kam se vydáte.

UPOZORNĚNÍ

Při používání tohoto trenažéru nese sportovec plnou odpovědnost za všechna rizika a zranění spojená jak s nesprávným používáním trenažéru, tak s případnými zdravotními problémy a kontraindikacemi k protahování svalů.