

TREBUŠNJAKI V 6-IH SEKUNDAH

DO 15-KRAT UČINKOVITEJŠE OD KLASIČNE VADBE ZA TREBUŠNE MIŠICE

Zmanjšajte odvečne kilograme in centimetre neverjetno preprosto

Navodila za uporabo



ČESTITAMO VAM, KER STE IZBRALI POWER EXERCISER ZA RAVEN TREBUH

Power Exerciser krepi trebušne mišice in zagotavlja, v krajšem času kot si lahko predstavljate, zapeljiv in raven trebuh. Velika prednost te naprave je v dejstvu, da lahko vadite z več hitrostmi, intenzivnostmi in manjšimi obremenitvami različnih trebušnih mišic. Nič več ni dolgih ur v telovadnici ali izvajanja stotine trebušnjakov leže na tleh, da bi dosegli zelene čvrste in zapeljive trebušne mišice.

SAMO 4 MINUTE TRENINGA DNEVNO

S Power Exerciser lahko dosežete boljše rezultate z manj vaj fleksije trebuha, po zaslugi treh glavnih dejavnikov: popoln položaj, idealen tempo in dober upor, prilagojen vaši fizični kondiciji. Na osnovi teh treh dejavnikov vam Power Exerciser omogoča vadbo fleksije trebuha v samo šestih sekundah, ki pa so tudi do 15-krat učinkovitejše od klasične vadbe trebušnjakov, ki se izvajajo na tleh. To pomeni, da v krajšem času dosežete boljše rezultate. Izberite štiri od šestih možnih različic vaj in vsako vajo ponovite desetkrat. Na ta način trenirate vse trebušne mišice v samo 4 minutah.

Do 15x bolj učinkovito kot običajno izvajanje trebušnjakov (brez odpora)

Kako uporabljati Power Exerciser

POPOLN TEMPO

Za vsako vadbo fleksije s pomočjo Power Exerciser-ja obstajajo trije kliki dol in trije kliki gor. Vsak klik mora biti v razponu ene sekunde. Ta hitrost je odločilnega pomena. Raziskave so pokazale, da več mišičnih vlaken med vadbo zahteva stalno hitrost, tako v času krčenja in v fazi sprostitve.

PRAVILEN ODPOR

Power Exerciser ima 5 stopenj upora v razponu od cca. 7,5 kg do 27,5 kg upora. Torej, tako začetnik, kakor tudi profesionalni športnik lahko prilagodi upor, ki mu najbolj ustreza. Želeno stopnjo upora določite pred uporabo.

Postavite dlani navznoter in držite roke trdno ob strani.

Postavite blizu bokov zaradi podpore.

Nagnite se naravnost navzdol.

Upognite spodnji del hrbta, ne zgornji.

POPOLNA DRŽA

Napravo uporabljajte kot je prikazano na levi strani, logotip naj bo obrnjen proti vam. Pokrčite trebušne mišice, roke ostanejo trdno ob straneh. Med vadbo fleksije trebuha morajo biti vaša ramena poravnana navpično z medenico. Ni se potrebno "nagibati naprej". Naprava je zasnovana tako, da se tretji klik aktivira le v primeru pravilne izvedbe vaje. Pazite in ne nagibajte brado – preprosto gledajte naravnost naprej na naraven način.

CILJNI BODYBUILDING

Odvisno od izbrane različice vaj, oblikujte vse dele trebušnih mišic ali ciljno samo nekatere dele, kot so poševne trebušne mišice. Nekatere različice vadbe so intenzivnejše od ostalih, zato je potrebno pred pričetkom nastaviti upor sile glede na vašo fizično pripravljenost. Vsaka različica vadbe je sestavljena iz desetih ponovitev. Da ste našli idealen upor, boste vedeli, ko boste lahko izvedli šest do deset ponovitev, in bo pri tem od šeste do osme ponovitve vse težje priti do tretjega klika.

VAJA ZA SPODNJI DEL TREBUHA
VAJA ZA POŠEVNE TREBUŠNE MIŠICE
VAJA ZA LATERALNE MIŠICE
VAJA Z UPOGNJENIMI NOGAMI
KRIŽNA VAJA LATERALNIH MIŠIC

Za še večjo intenzivnost lahko naredite te vaje v ležečem položaju z dvignjenimi nogami.

NASTAVITEV UPORA

Za nastavitev upora vašega Power Exerciser-ja pod prosojnim plastičnim pokrovom izberete na levi in desni gumijasti upornik in ga previdno nastavite tako, da plastična glava upornika zaskoči v odprtino na sredini.

5 RAZLIČNIH STOPENJ UPORA

Power Exerciser dobite z dvema sklopoma gumijastih upornikov: 2 rumena (7,5 kg upora vsak) in 2 oranžna (12,5 kg upora vsak). Lahko uporabite en set upornikov ali kombinacijo različnih hkrati,

s čimer dobite 5 različnih stopenj upora.

1. Dva notranja gumijasta upornika nudita upor, medtem ko se dva zunanja upornika enostavno prilagodita v zunanjih prostorih za hrambo.
2. Če želite odstraniti gumijasti upornik, potegnite plastično glavo navzdol (približno 1 cm) in ga odstranite iz naprave.
3. Da bi dodali nov gumijasti upornik, preprosto postavite plastično glavo v zgornjo odprtino in ga fiksirajte tako, da potegnete spodnjo plastično glavo prostora za hrambo navzdol, dokler ne zaskoči v spodnjo odprtino.

Rumen upornik: cca. 7,5 kg*

Oranžen upornik: cca. 12,50 kg*

Dva rumena upornika: cca. 15 kg*

En rumen upornik, en oranžen upornik: cca. 20 kg*

Dva oranžna upornika: cca. 25 – 27,5 kg*

* Moč upora je merjena na tretjem kliku in predstavlja približne vrednosti.

Naziv izdelka: NAPRAVA ZA VADBO

Proizvajalec: MedoVital Handels GmbH

Država porekla: Kitajska

Uvoznik: Nathalie d.o.o. Brežice, Tovarniška 10,
8250 Brežice, Slovenija