

Gymna W-Move Onyx Twisting - trening mięśni brzucha i skośnych zewnętrznych



Opis produktu:

Profesjonalne **urządzenie do ćwiczeń mięśni brzucha i mięśni skośnych zewnętrznych**. Dzięki łatwo ustawianemu **oporowi hydraulicznemu** system nadaje się do **rehabilitacji funkcjonalnej** poprawiającej **zakres ruchu**, siłę mięśni, symetrię ruchu oraz **koordynację motoryczną**.

Zdjęcia produktu:



Szczegółowy opis produktu:

Gymna W-Move Onyx Twisting - trening mięśni brzucha i skośnych zewnętrznych

Gymna W-Move Twisting - trening mięśni brzucha i skośnych zewnętrznych aktywizuje mięśnie brzucha, mięśnie skośne zewnętrzne. Dzięki zastosowaniu hydraulicznego systemu siłowników, urządzenie jest bezpieczne w użytkowaniu i nie naraża użytkownika na urazy.

Trening zapewnia zwiększenie siły i elastyczności mięśni, a także podnosi ogólną sprawność i samopoczucie ćwiczącego. To doskonały trening dla osób starszych i nie tylko.

System W-Move Onyx Twisting zapewnia aktywowanie grup mięśniowych:

- mięsień prosty brzucha,
- mięsień skośny zewnętrzny brzucha.

Ćwiczenia na systemie Gymna W-Move Onyx Twisting

Usiądź na siedzisku z wyprostowanymi plecami. Oprzyj całe stopy na podłodze i owiń dłonie wokół

uchwytów.

Skręć tułów maksymalnie w lewo i utrzymaj pozycję przez kilka sekund. Następnie skręć tułów maksymalnie w prawo i utrzymaj pozycję przez kilka sekund. Powoli wróć do pozycji startowej.

Dane techniczne:

Długość [cm]:	105
Szerokość [cm]:	73
Wysokość [cm]:	105
Waga [kg]:	38

Informacje:

Model: