

Tvarování těla na vibrační plošině

PROMĚNA



Objednávky
a informace na adrese:
Řeznická 6, Praha 1
Tel.: 603 366 577

VIBROJETT cviky



CVIČENÍ 1

- chodidla na desce
- ruce drží madla
- kolena jsou lehce pokrčená
- posilování hýždí boků / lýtek



CVIČENÍ 2

- chodidla na straně
- ruce se dotýkají špiček palců
- kolena jsou lehce pokrčená
- posilování hýždí / rukou



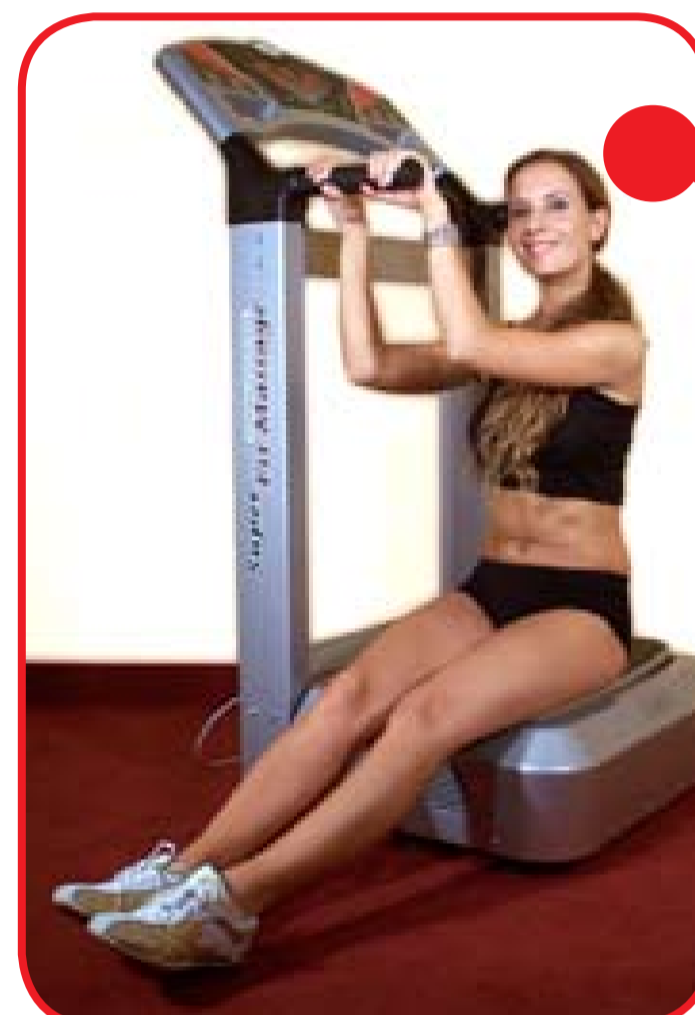
CVIČENÍ 3

- jedno chodidlo stojí na zemi
- druhé na přístroji
- ruce jsou v bok
- posilování pasů, břicha / lýtek /



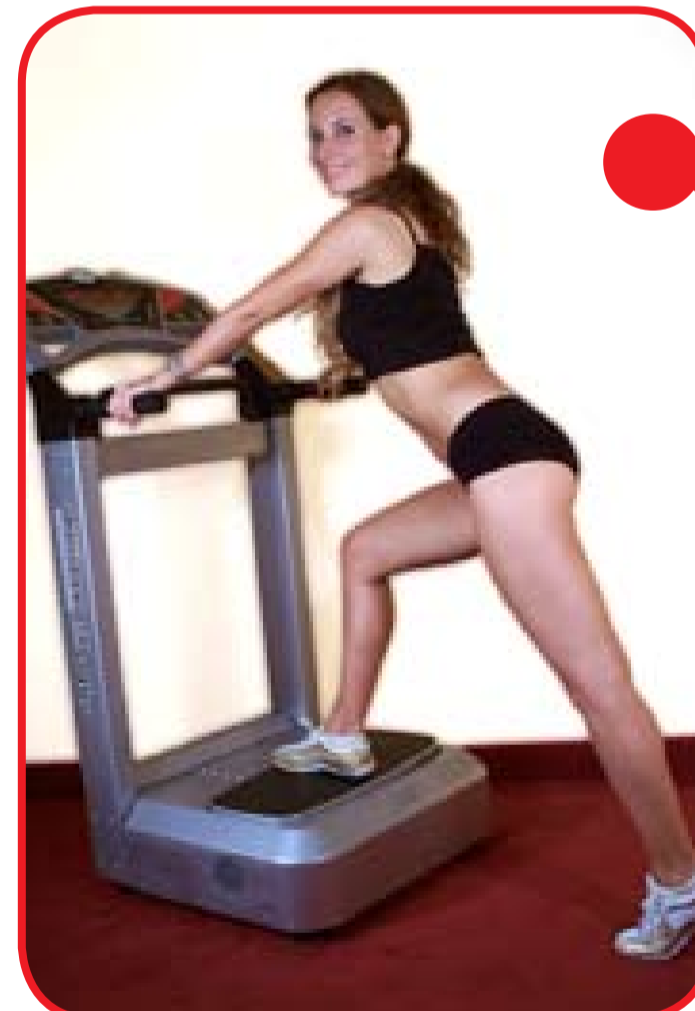
CVIČENÍ 4

- sedíte na desce
- nohy zkřížené
- držte se madel
- procvičování pasu / břicha



CVIČENÍ 5

- sedíte na desce
- nohy natažené
- držte se madla
- procvičování nohou / pasu



CVIČENÍ 6

- jedním chodidlem stůjíte na zemi
- druhým na přístroji
- rukama se držte madel
- procvičování břicha nohou / pasu



CVIČENÍ 7

- položte se na záda
- jednu nohu položte na desku
- druhou nechte nataženou
- ruce nechte natažené podél těla
- posilování nohou / boků lýtek



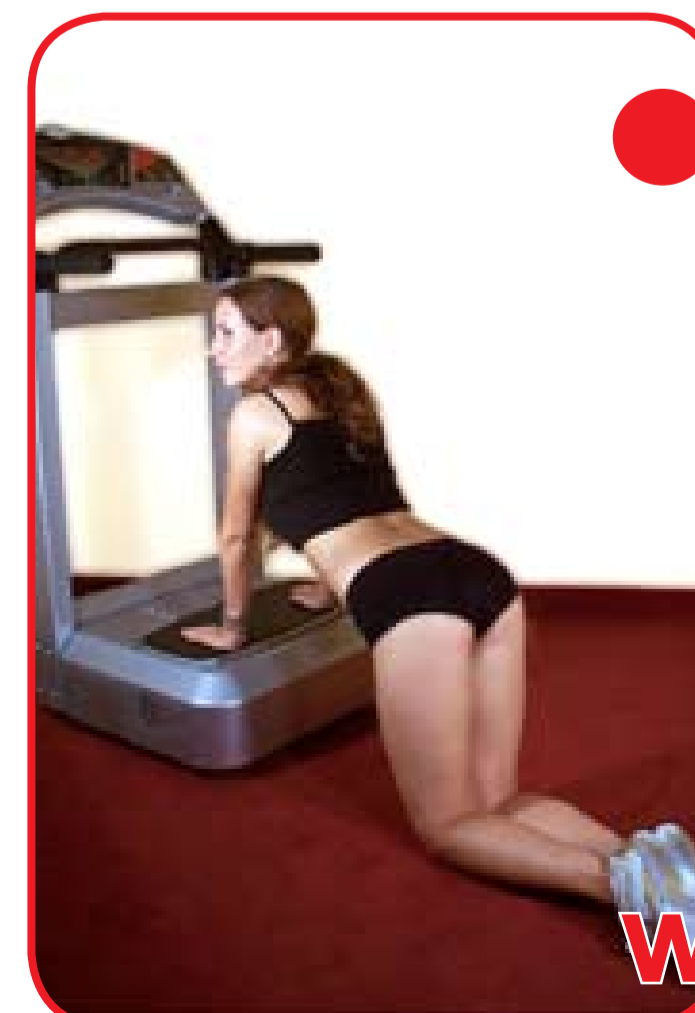
CVIČENÍ 8

- chodidla položte na desku
- rukama se vzepte na zemi
- udržujte polohu v kliku
- snažte se udržet rovnováhu
- posilování ramen / rukou



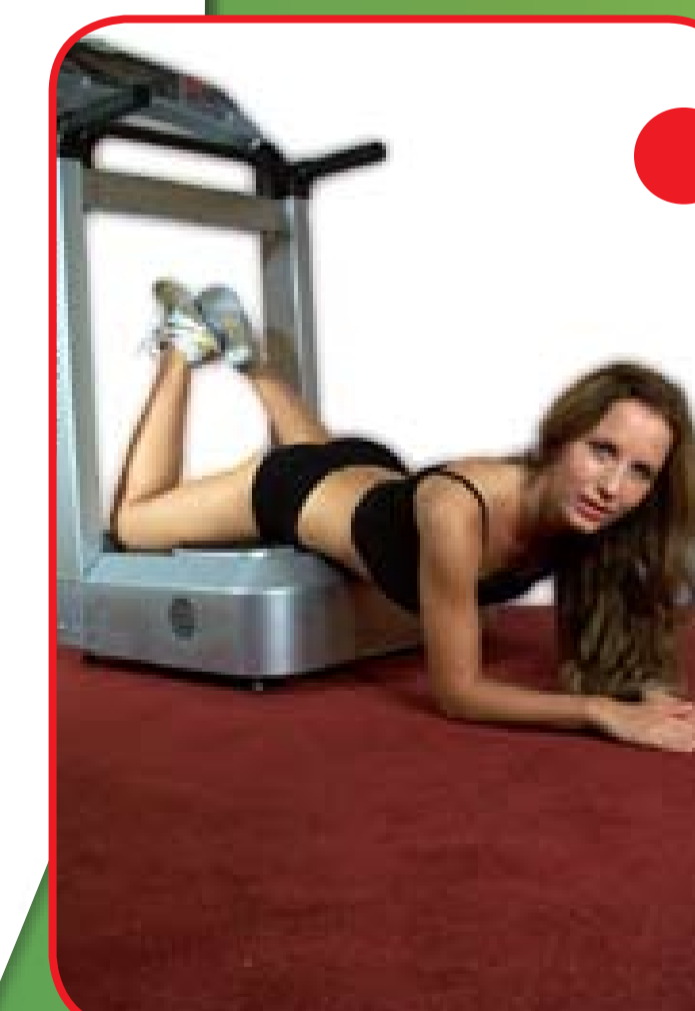
CVIČENÍ 9

- položte ruku na desku na zemi
- klekněte si vedle přístroje
- střídejte strany
- posilování rukou / nohou ramen



CVIČENÍ 10

- klekněte si před přístroj
- ruce opřete před přístroj
- posilování nohou / ramen



CVIČENÍ 11

- položte se břichem na desku
- chodidla k sobě
- ruce položte na zem
- posilování lýtek, hrudníku / břicha



CVIČENÍ 12

- chodidla položte na desku
- ruce na zem podél těla
- zvedněte hýždě
- posilování stehen, hýždí

VIBROPROJEKT

cviky