

Благодарим за то, что вы выбрали продукцию фирмы TORNEO!

Диск здоровья способствует развитию вестибулярного аппарата, улучшению координации движений и гибкости тела. Диск здоровья может быть использован как для самостоятельных тренировок, так и для разминки перед выполнением комплексных занятий фитнесом. Фитнес в домашних условиях, танцуйте под музыку или смотрите телевизор, одновременно выполняя вращения на диске, что может быть проще и веселее. Занимайтесь босиком, - массажная поверхность диска благотворно воздействует на акупунктурные точки стоп и стимулирует кровообращение.

Комплектация

- Диск здоровья

Характеристики

- Диаметр – 25 см.
- Максимальный вес пользователя – 100 кг

Рекомендации

- Хранить вдали от острых и раскаленных предметов, открытого огня, влажных и загрязненных мест.
- Перед началом занятий рекомендуется проветривать помещение.

Предупреждение

- Перед началом выполнения упражнений с использованием диска здоровья необходимо проконсультироваться у врача.
- В случае возникновения какого-либо физического дискомфорта следует немедленно прекратить выполнение упражнений и проконсультироваться у врача о возможности дальнейших тренировок.

Рекомендации по уходу

- Диск здоровья рекомендуется очищать с помощью влажной губки или мягкой тряпки по мере загрязнения.

Срок гарантии - 6 месяцев

Упражнения с использованием диска здоровья помогают добиться следующего эффекта:

- Развитие вестибулярного аппарата и общей координации движения туловища и нижних конечностей.
- Растяжка мышц живота и спины.
- Улучшение гибкости тела.
- Укрепление связок и сухожилий голеностопного и коленного суставов.



Упражнение

Встаньте обеими ногами на диск здоровья начните плавные постепенные вращения корпусом вправо и влево. Выполняя упражнение, старайтесь добиваться максимальной амплитуды вращения в области талии.

Примечание

Для увеличения нагрузки перед выполнением вращений возьмите в руки небольшие гантели.

Рекомендация

Перед началом занятий с диском здоровья можно выпить 200 - 500 мл. теплой кипяченой воды с целью стимуляции кровообращения.

Результат

Уже через месяц регулярных тренировок мышцы пресса придут в тонус, талия приобретет гибкость, улучшится подвижность в поясничном и грудном отделах позвоночника и общая координация движений.