Sportastic

SOFT EXPANDER SET X & O

Artikel-Nr.: 1862000000

Produktbeschreibung:

Zwei effektive Expander im Fitness-Ringset für eine Vielzahl von Kräftigungsübungen. Mit diesem Soft Expanderset sind Sie immer gerüstet. Es ist klein und lässt sich einfach transportieren, nicht umsonst wird es als kleinstes Fitnessstudio der Welt bezeichnet. Es eignet sich ideal für den Muskelaufbau.
Das Fitnessstudio für unterwegs. Mit diesem Trainingsgerät wird die Oberkörpermuskulatur trainiert und gestärkt. Im Set befinden sich zwei Tubes, einmal X-Tube, dessen Bänder in Form eines X überkreuzt sind und einmal O-Tube, das Band verbindet die Griffe in O-Form miteinander. Je weiter man die Griffe während des Trainings auseinanderzieht, desto intensiver wird das Training und auch der Trainingseffekt.

Übungen mit dem Soft Expander X
Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine sind etwas gespreizt. Halten Sie die beiden Arme vor der Brust, die Oberarme sollten eng am Oberkörper anliegen, die Ellbogen sind gebeugt.
Nun strecken Sie einen Arm nach unten durch, der andere bleibt in der gebeugten Position. Verharren Sie kurze Zeit in dieser Stellung, beugen Sie dann den ausgestreckten Arm wieder zurück. Wiederholen und dann mit dem zweiten Arm loslegen.

Stellen Sie sich aufrecht hin und halten Sie das X-Tube in der Hand. Eine Hand befindet sich auf Höhe des Gesäßes, die zweite Hand befindet sich auf Kopfhöhe. Der Oberarm zeigt dabei nach oben.
Nun strecken Sie den oberen Arm nach oben aus, die untere Hand bleibt auf ihrer Position. Verharren Sie kurz in dieser Stellung, dann wiederholen Sie die Übung. Danach mit der anderen Hand fortfahren.

Übungen mit dem O-Expander
Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine sind etwas gespreizt. Legen Sie die Ellbogen an den Oberkörper an, die Unterarme werden nach vorne gestreckt.
Nun bewegen Sie die Unterarme gleichzeitig nach außen, so dass sich der Ringtube langsam dehnt. Verharren Sie kurz in die Position, dann führen Sie die Unterarme wieder nach vorne. Die Ellbogen bleiben die ganze Zeit über am Körper.

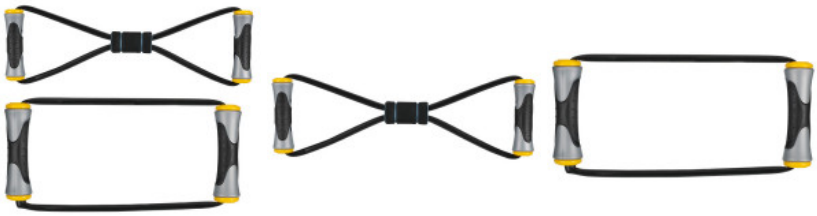
Legen Sie das Ring Tube um Ihre Füße und stellen Sie sich aufrecht hin. Legen Sie die Hände in die Hüften und bewegen Sie einen Fuß langsam nach außen. Das Bein bleibt dabei gestreckt und sollte so weit wie möglich nach außen gestreckt werden. Dann führen Sie das Bein wieder langsam zurück und wiederholen die Übung. Danach dasselbe mit dem zweiten Bein durchführen.

Set: **1 Cross Tube, 1 Ring Tube**

Menge **Stückpreis**

*inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten

Sportastic HandelsgmbH
Gewerbepark 73 -- 9710 Feistritz
Tel.: +43 (0) 4245 40000 Fax: +43 (0) 4245 40000 11
Mail: support@sportastic.com -- www.sportastic.com



Sportastic HandelsgmbH
Gewerbepark 73 -- 9710 Feistritz
Tel.: +43 (0) 4245 40000 Fax: +43 (0) 4245 40000 11
Mail: support@sportastic.com -- www.sportastic.com