

Dinox Harjoitushihnat käsikahvoilla ovat monipuolisesti omaa kehonpainoa vastuksena käyttävä kuntoiluväline, joka vahvistaa koko kehoa ja parantaa samalla tasapainoa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa.

Tämä kompakti ja helposti mukana kulkeva harjoitteluväline tarjoaa lähes rajattomasti harjoitusmahdollisuuksia, ja sitä voi käyttää niin kotona, kuntosalilla kuin ulkona.

Liikkeiden haastavuutta säädellään kehon asentoa ja kulmaa muuttamalla, joten Dinox Harjoitushihnat käsikahvoilla sopii sekä aloittelijalle ja edistyneemmälle treenaajalle.

Ihanteellinen apuväline myös fysioterapeuttiseen kuntoutukseen.



DINOX

HARJOITUSHIHNAT KÄSIKAHVOILLA



HARJOITUSHIHNAT SETTI SISÄLTÄÄ:

FOAM STOPPER -LISÄVARUSTE

Suljetun oven väliin asennettava lisävaruste, joka mahdollistaa harjoitushihnan käytön ilman kattokoukkaa tai ovirekkiä.

KÄYTTÖNOTTO:

Harjoitushihnat voidaan kiinnittää säätö- / jatkohihnan avulla ovirekkiin, puolapuihin, tai muuhun rekkitankoon. Foam Stopper -lisävarusteen kanssa harjoitushihnoja voidaan käyttää lukitun oven kanssa.

Harjoitushihnoissa on kiinnityshaka, joka kiinnitetään säätö- / jatkohihnan lenkkeihin kiinni haluttuun korkeuteen, tai Foam Stopper -lisävarusteen lenkkiin.

Foam Stopper -lisävaruste mahdollistaa harjoitushihnojen kiinnittämisen lukittuun oveen. Foam Stopper asetetaan oven yläpuolelle ja yläkarmin väliin.

Huom. Aseta Harjoitushihnat Foam Stopperin avulla oven sisäpuolelle (saranat jää ulkopuolelle), jolloin kiinnitys on varmempi, ja paina ovi hyvin kiinni. Foam Stopperin pehmusteosa jää siis oven saranapuolelle.

Lisäksi harjoitushihnojen pituutta on helppo säätää - vahvarakenteinen kiristinmekanismi hammastuksella pitää hihnan juuri sen mittaisena kuin sen säädät.

Kiinnitys ovirekissä säätö- / jatkohihnan avulla.

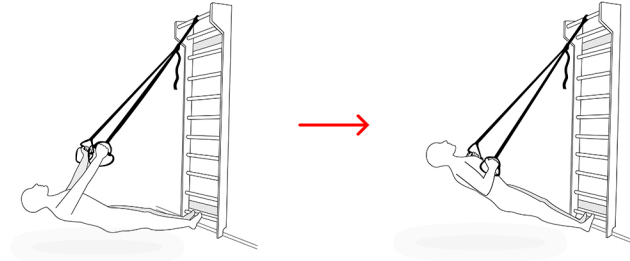
Kiinnitys ovesta Foam Stopper -lisävarusteella.

Harjoitushihnojen helppo pituussäätö kiristinmekanismin avulla.



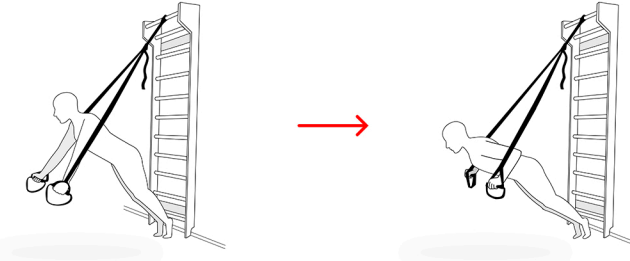
LIKEVINKIT:

Kuvissa liikkeen alku ja loppu. Toista liike hallitusti alusta loppuun, keskittyen työstettävään lihakseen. Pidä myös keskivartalossa hyvä tuki. Liikkeiden haastavuutta säädellään kehon asentoa ja kulmaa muuttamalla.



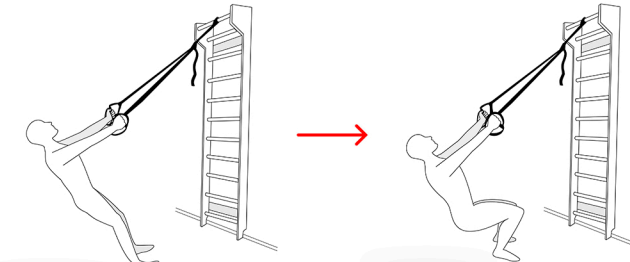
Kulmasoutu

Kohdelihakset:
Selkä- ja hauislihakset
Keskivartalo (core)



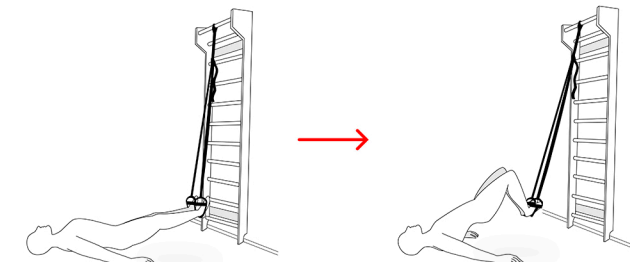
Punnerrus

Kohdelihakset:
Rinta- ja ojentajalihakset
Keskivartalo (core)



Kyykky

Kohdelihakset:
Reisi- ja pakaralihakset
Keskivartalo (core)



Lantionnosto

Kohdelihakset:
Reisi- ja pakaralihakset
Keskivartalo (core)