



Bodylastics - Set, Standard Kit (BL-1000)



Ein hochentwickeltes Trainings-System, entwickelt für Piloten und Raumfahrt. Wiegt nur 1,0 kg und passt in jede Handtasche! BODYLASTICS ist eine kostengünstige Alternative zu Multifunktions-Maschinen.

CHF 56.90

Mit dem Bodylastics-Set können Sie alle Muskelgruppen des Körpers optimal trainieren. Die 4 Stück reissfesten Tubings (Level 1 bis Level 4) mit bruchfesten Edelstahlhaken erlauben in der Kombination bis zu 16 verschiedene individuellen Zugstärken.

Set beinhaltet:

- 4 x Widerstands-Tubings aus reissfestem Naturlatex von Level 1 bis 4 (Level1: gelb / 2:grün / 3: rot / 4:blau)
- 2 x Schaum-Griffe mit Stahl-Clips
- 1 x Tür-Rolle
- 2 x Hand-, Fuss- und Gelenkschlaufen
- 1 x Übungsanleitung
- 1 x Nylon-Tasche.

Ein Ganzkörpertraining muss nach Expertenmeinung folgende Muskelgruppen beinhalten :
ARME (Biceps & Trizeps) - SCHULTERN - RÜCKEN - NACKEN - BEINE (Beinbeuger, Beinstrecker, Waden) - BRUST - BAUCH

Sie haben mit BODYLASTICS die Möglichkeit, jederzeit, und überall ein Ganzkörper-workout zu starten.

Damit Sie ein erfolgreiches workout machen können, sollten folgende Voraussetzungen erfüllt sein :

- Sie benötigen Ihr vollständiges BODYLASTICS-Set mit Übungsanleitung
- Sie tragen lockere angenehme Trainingskleidung
- Sie sind gedehnt und aufgewärmt



- Ihr Raum verfügt über eine handelsübliche stabile Türe
- Ihr Raum bietet mindestens 9 qm Platz
- Sie bringen etwas Motivation mit