



Bodylastics - Ensemble, kit standard (BL-1000)



Un système de formation avancé conçu pour les pilotes et l'aérospatiale. Il ne pèse que 1,0 kg et se glisse dans n'importe quel sac à main ! BODYLASTICS est une alternative rentable aux machines multifonctionnelles.

CHF 56.90

Avec le set Bodylastics, vous pouvez entraîner de manière optimale tous les groupes de muscles du corps.

Les 4 tubes résistants à la déchirure (niveau 1 à niveau 4) avec crochets en acier inoxydable résistant à la rupture permettent de combiner jusqu'à 16 résistances à la traction individuelles différentes.

L'ensemble comprend :

- 4 x tubes de résistance en latex naturel indéchirable de niveau 1 à 4 (niveau1 : jaune / 2:vert / 3 : rouge / 4:bleu)
- 2 x poignées en mousse avec clips en acier
- 1 x rouleau de porte
- 2 x sangles pour les mains, les pieds et les articulations
- 1 x manuel d'exercices
- 1 x sac en nylon.

Selon les experts, un entraînement complet du corps doit inclure les groupes musculaires suivants :
ARMES (biceps et triceps) - Épaules - Dos - Cou - Jambes (flexions de jambes, extenseurs de jambes, mollets) - Poitrine - Ventre

Avec BODYLASTICS, vous avez la possibilité de commencer un entraînement complet du corps à tout moment et en tout lieu.

Pour réussir une séance d'entraînement, les conditions suivantes doivent être remplies :

- Vous avez besoin de votre set BODYLASTICS complet avec les instructions d'exercices.



- Vous portez des vêtements d'entraînement amples et confortables
- Vous êtes étiré et réchauffé
- Votre chambre est équipée d'une porte d'écurie disponible dans le commerce
- Votre chambre a un espace d'au moins 9 mètres carrés
- Vous apportez une certaine motivation