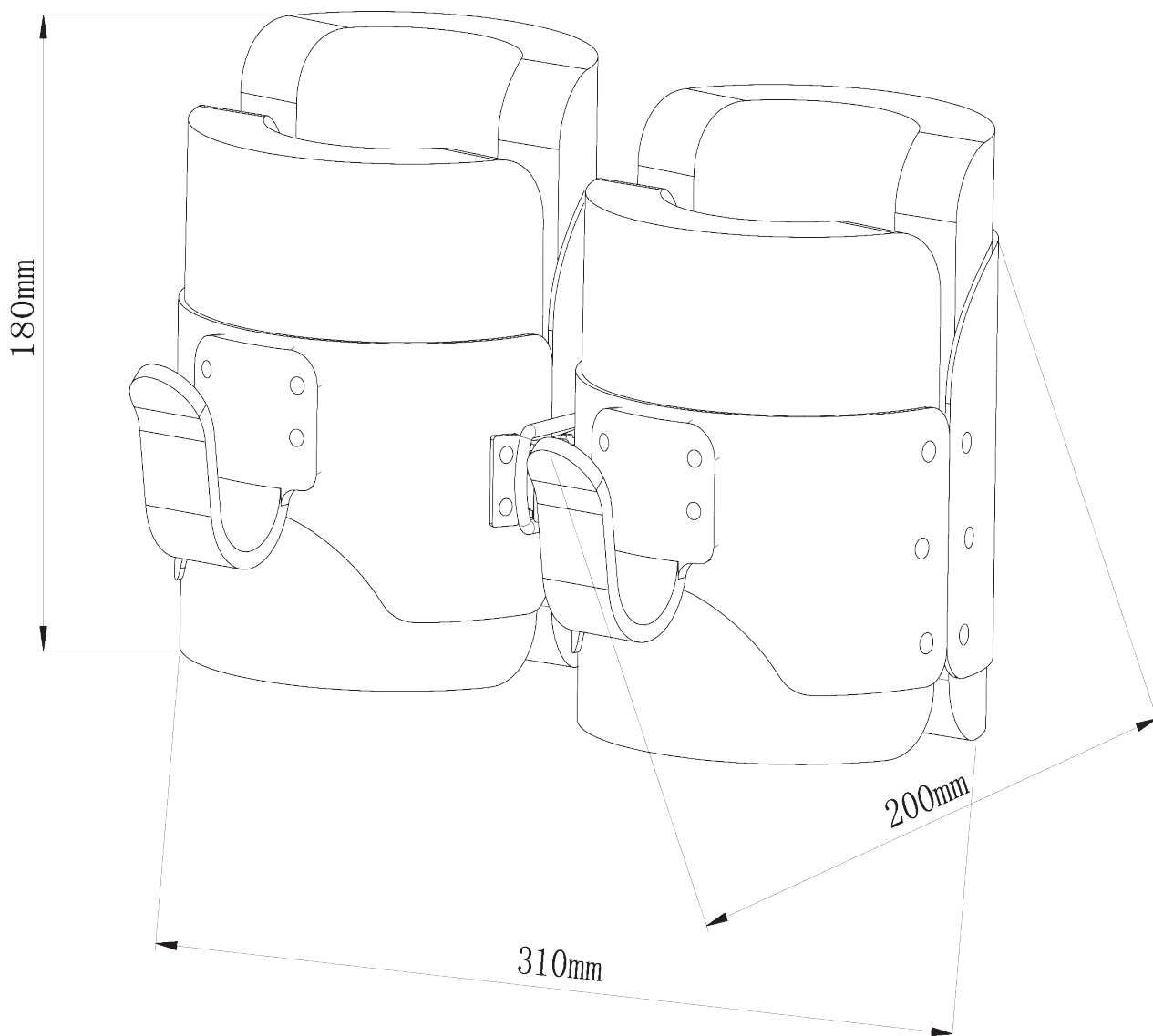


GORILLA SPORTS

GRAVITACIONE ČIZME



100810



MAKSIMALNA NOSIVOST 250 KG

GRAVITACIONE ČIZME

PRIČVRSTITE ČIZME ZA ČLANKE KUKAMA KOJE SE NALAZE SPREDA I BRAVICAMA SA SPOLJAŠNJIH STRANA NOGU.

Radi udobnosti, neki korisnici traže i dodatne jastučiće koji idu oko članka. Koristite trake od pene kako bi GRAVITACIONE ČIZME bile dobro i udobno postavljene.



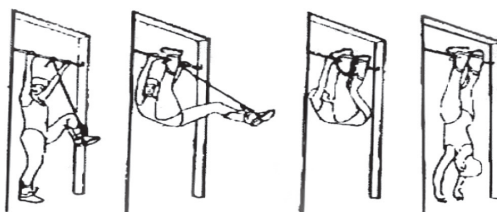
VEŽBE

Uхватite se za INVERZIJSKU ŠIPKU sa obe ruke i zakačite za nju noge da bi GRAVITACIONE ČIZME mogle da se zakače za šipku. Sklonite ruke sa šipke, kako biste visili slobodno.

1. **LJULJANJE:** Lagano ljuljanje napred-nazad je opuštajuća aktivnost. Ljuljanje koristi gravitaciju i centrifugalnu silu kako bi telo oslobodilo od svakodnevnog stresa.
2. **OKRETANJE:** Stavite šake iza glave, nagnite laktove ka unutra i ljuljajte telo. Okretanje što je duže moguće ulevo i udesno pozitivno utiče na lumbalni deo kičmenog stuba (donji deo leđa).
3. **TRBUŠNJACI:** Stavite ruke na listove i pokušajte da čelom dodirnete kolena. Ova vežba tonira abdominalnu zonu i opušta kičmeni stub razvijajući mišiće stomaka i leđa.
4. **ČUČNJEVI:** Stavite ruke na deo nogu ispod kolena i savijte kolena u položaj čučnja. Opustite se i ponovite korake radi toniranja mišića i opuštanja kolena i bokova. Drugi način za izvođenje ove vežbe podrazumeva pridržavanje rukama za štok vrata i savijanje kolena.
5. **MOST:** Uхватite štok vrata u visini struka i ispravite ruke. Savijajte se u struku kako biste što je više moguće podigli kukove, držeći ruke u nepromenjenom položaju. Istegnite se u suprotnom smeru, kao kada private most. Ova vežba pospešuje fleksibilnost kičmenog stuba i isteže mišiće nogu i abdomena.
6. **DIZANJE TEGOVA:** Koristite tegove u slobodnoj prodaji za toniranje gornjeg dela tela i povećanje efekta opuštanja koji ova vežba pruža. Da biste rasklopili šipku za gravitacione čizme, stavite obe ruke na nju, otkopčajte čizme i spustite noge na pod.
7. **BRAHIJACIJA:** Hvatanje za šipku i držanje rukama za nju je idealan način za opuštanje leđnih mišića i istezanje mišića ramena i ruku.
8. **ZGIBOVI:** Uхватite se za šipku sa obe ruke. Dlanovi su okrenuti ka vama, u položaju iznad vas. Opustite se i pokušajte da savijate ruke približavajući glavu šipki. Ponovite što više puta možete. Pojedini korisnici se odlučuju za "stirrup" metodu. Zakačite neklizajuću kariku za jedan kraj jačeg konopca. Karika mora da bude dovoljno velika da može da prođe preko dela gde se nalazi peta. Drugi deo konopca zakačite za šipku.

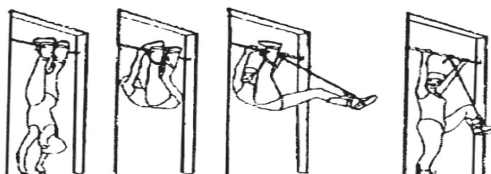


Sa jednim zakačenim stopalom uhvatite se sa obe ruke za šipku i svu težinu prebacite na to stopalo. Slobodno stopalo zakačite za šipku da bude u skladu sa zakačenim. Pustite obe ruke.



Da biste sišli sa šipke, podignite telo ka nogama i uhvatite se rukama za šipku. Podizanje tela je moguće ako se hvatate za konopac rukama naizmenično i napredujete ka šipki.

Sa obe ruke na šipki, otkadžite prvo zakačenu nogu, otkadžite i drugu nogu i svu težinu prebacite na kariku na konopcu. Slobodno stopalo spustite na pod, a sa zakačenog stopala otkadžite kariku.



GORILLA SPORTS

BATAJNIČKI DRUM 23, BEOGRAD, SRBIJA
WWW.GORILLASPORTS.RS