

She-Ology™ Interchangeable Weighted Kegel Set - zestaw kulek kegla z wymiennymi obciążnikami - 6szt.

Cena: 169,00 pln



Opis słownikowy

Producent

Satisfyer

Opis produktu

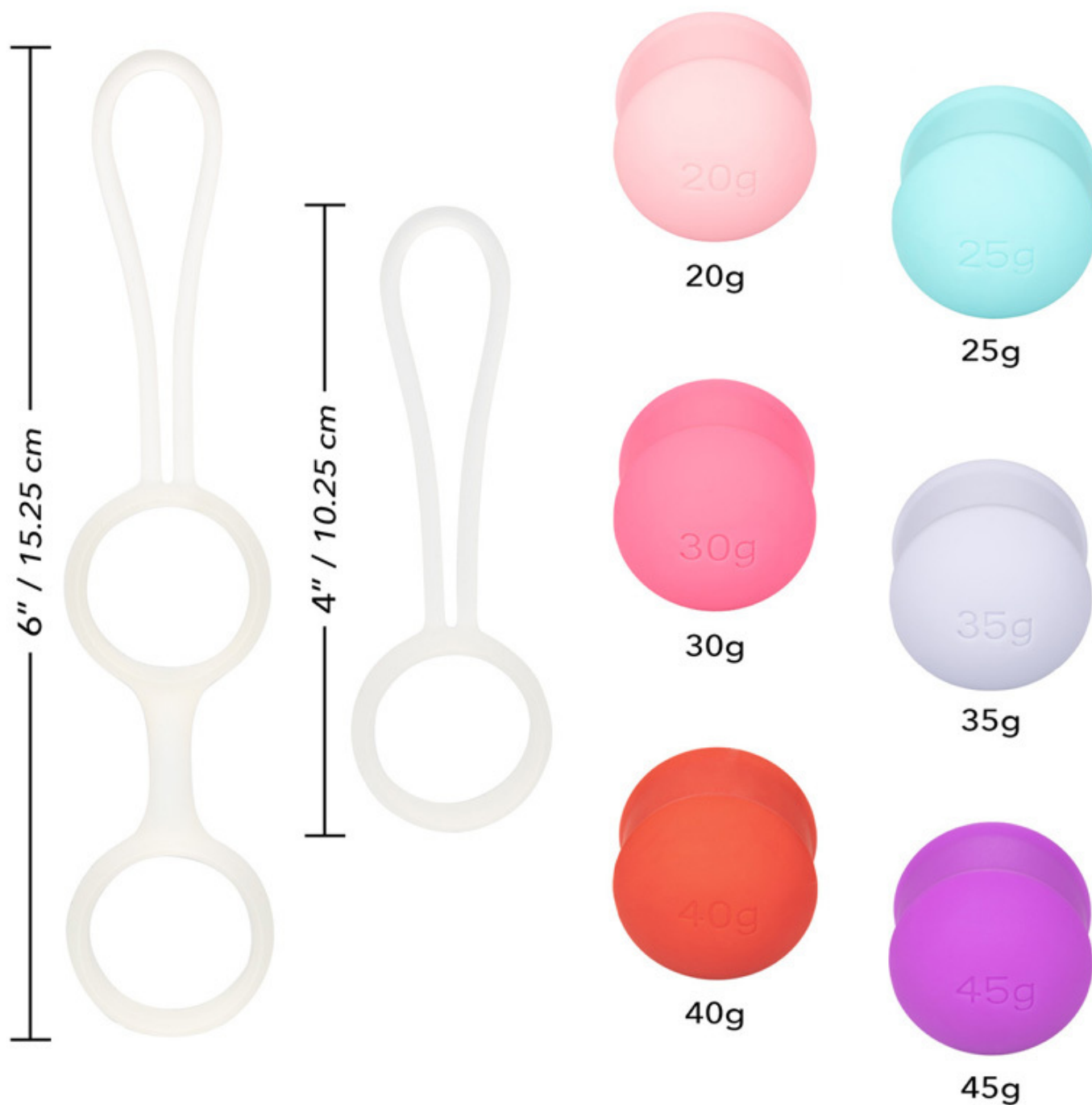
Zestaw kulek kegla z wymiennymi obciążnikami She-ology Interchangeable Weighted Kegel Set to produkt umożliwiający dostosowanie ciężaru kulek do indywidualnych potrzeb, który został zaprojektowany w celu stosowania w ćwiczeniach wzmacniających i modelujących mięśnie dna miednicy.

Dzięki sześciu wymiennym obciążnikom można samodzielnie dobrać wagę kulek i własny program treningowy dopasowany do stopnia zaawansowania. Kulki można umieścić w podwójnym lub pojedynczym uchwycie zakończonym pętelką ułatwiającą wyjęcie kulek z pochwy.

Niezależnie od chęci zintensyfikować treningu, zwiększenia przyjemności z ćwiczeń, pojedyncze i podwójne uchwyty na kulki Kegla umożliwiają na lepsze spersonalizowanie treningu.

Produkt wykonany został z wysokiej jakości, przyjemnego w dotyku silikonu, dzięki czemu zapewnia komfort podczas użytkowania.

Do zestawu dołączony jest poradnik ćwiczeń mięśni Kegla autorstwa dr Sherry Ross, który zawiera fachowe wskazówki, które mogą pomóc w ulepszyć trening i zwiększyć przyjemność mu towarzyszącą.



Sposób użycia:

Przed rozpoczęciem ćwiczeń opróżnić pęcherz, znaleźć spokojne miejsce, przyjąć wygodną pozycję siedzącą lub leżącą, wybrać obciążnik o odpowiedniej wadze dopasowanej do stopnia zaawansowania, umieścić go w uchwycie, nawilżyć lubrykantem na bazie wody i umieścić w pochwie tak aby sznurek pozostał na zewnątrz.

Ćwiczyć przez napięcie mięśni dna miednicy i utrzymanie go przez 5 sekund i rozluźnienie na 5 sekund. Ćwiczenie powtórzyć 4 lub 5 razy z rzędu, aż do momentu utrzymania napięcia przez 10 sekund i rozluźniać je na 15 sekund.

Ćwiczenia powinny się wykonywać codziennie zaczynając od 15 napięć i stopniowe zwiększanie do 50 oraz od zacząć od najlżejszego obciążnika i przejść do cięższego w momencie gdy trening nie będzie sprawiał trudności.

Przy regularnym stosowaniu kulek kegla poprawę siły mięśni dna miednicy można zauważyć po 8-12 tygodniach.

Materiał: silikon

Wodoodporny: tak

Wymiary:

Kulka: 3,25cm x 2,5cm

Pojedynczy uchwyt na kulkę: 10,25 cm

Podwójny uchwyt na kulkę: 15,25 cm

Opakowanie:

6 kulek o różnej wadze: 20g, 25g, 30g, 35g, 40g, 45g

Pojedynczy uchwyt na kulkę

Podwójny uchwyt na kulkę

Producent:

Triple A Marketing GmbH

Am Lenkwerk 3

33609 Bielefeld

Niemcy

info@satisfyer.com