

Proč si vybrat Vibrační trenažer?

- **Dvojitý efekt:** Nejenže posiluje vaše svaly, ale zároveň nabízí uvolňující masáže.
- **Pro všechny věkové skupiny:** Bez ohledu na váš věk nebo fitness úroveň, tento trenažer je pro vás.
- **Přizpůsobené cvičení:** Váš trénink bude přizpůsoben vašim individuálním potřebám a postupně se zvyšuje zátěž.
- **Efektivita:** Pouhých 10 minut na Vibrační plošině odpovídá 1 až 1,5 hodině běžného cvičení!

Úžasné výsledky:

- **Svalová výkonnost:** Cvičení na vibračním trenažeru posiluje svaly rychleji a efektivněji.
- **Metabolismus:** Zrychlí váš metabolismus pro lepší spalování kalorií.
- **Redukce celulitidy:** Pravidelné používání pomáhá v boji proti celulitidě.
- **Zlepšení fyzické kondice:** Zlepší vaši celkovou kondici, stabilitu a reflexy.
- **Úleva od bolesti:** Poskytuje úlevu od svalových a kloubních bolestí.
- **Krevní oběh a kosti:** Zlepšuje krevní oběh a posiluje kostní hmotu.

**Minimální čas, maximální výsledky:** Proč trávit hodiny v posilovně, když můžete dosáhnout stejných výsledků během několika minut denně? Vibrační trenažer je vaším klíčem k efektivnějšímu, rychlejšímu a zábavnějšímu způsobu dosažení vašich fitness cílů. Připojte se k revoluci ve fitness a objevte sílu vibračního trenažeru dnes!

#### KONTRAINDIKACE:

umělé končetiny  
šrouby nebo destičky (zlomeniny)  
nitroděložní tělíska  
těhotenství, kojení, By-pass, nádory  
tromboza

Doporučení k tréninku na vibračním trenažeru:

Před tréninkem vypijte alespoň 300 ml tekutiny (nejlépe sportovního nápoje). Trénink se doporučuje 3x týdně a to s přestávkou 48 hodin (Po, St, Pá). Každý trénink provádějte nejméně 5 krát, než zvýšíte intenzitu.

Nikdy nestůjte plnou vahou na patách, ale snažte se váhu přenášet na polštářky chodidel. Nedotýkejte se **vibračního trenažeru** hlavou, páteří, břichem nebo krkem.