

ROTANA



- procvičí vaše záda, pas, boky a ramena
- posiluje srdce a plíce
- zlepšuje oběhový systém
- eliminuje nadbytečné tuky
- zkrášluje vaši postavu
- zbavuje únavy
- je vhodná pro všechny věkové kategorie

Pouhými rotačními pohyby boků vždy v protisměru pohybu ramen dosáhnete výše uvedených pozitivních účinků. Stačí cvičit 15 minut denně a výsledky se dostaví již za pár dnů.

Varování:

- používejte pouze na pevné, rovné podlaze
- rotanu by neměly používat těhotné ženy
- po jídle vyčkejte minimálně 30 minut, než začnete cvičit
- na začátku zvolte místo, kde by jste se mohli zachytit v případě ztráty rovnováhy

V případě znečištění otřete vlhkým hadříkem. Nepoužívejte chemické čisticí prostředky. Zabraňte vniknutí vlhkosti mezi kluzné plochy, hrozí poškození.

Dodává: ACRA s.r.o. Semily

www.acra.cz

