

Przyrząd do rozciągania mięśni nóg i ud to narzędzie zaprojektowane w celu poprawy elastyczności i ułatwienia treningu szpagatu. Dzięki 6-stopniowej regulacji zakresu rozciągania, można go dostosować do wzrostu oraz aktualnego poziomu rozciągnięcia użytkownika. Długa rączka o długości około 115 cm umożliwia wygodne i bezpieczne rozciąganie nawet dla osób początkujących.

Główne cechy:

- **Regulacja rozpiętości:** 6-stopniowa regulacja pozwala na precyzyjne dostosowanie przyrządu do indywidualnych potrzeb.
- **Długa rączka:** Ułatwia kontrolę i zwiększa komfort podczas ćwiczeń.
- **Solidna konstrukcja:** Zapewnia bezpieczeństwo i trwałość podczas użytkowania.

Zastosowanie:

Przyrząd jest idealny dla osób trenujących sztuki walki, balet, gimnastykę oraz wszystkich, którzy chcą poprawić swoją elastyczność i osiągnąć szpagat.

Instrukcja użytkowania:

1. **Przygotowanie:**
 - Ustaw przyrząd na stabilnej powierzchni.
 - Dostosuj rozpiętość ramion do swojego poziomu rozciągnięcia.
2. **Ćwiczenie:**
 - Usiądź na siedzisku, umieszczając nogi na podparciach.
 - Chwyć rączkę obiema rękami.
 - Delikatnie pociągaj rączkę, zwiększając rozciągnięcie nóg.
 - Utrzymuj pozycję przez kilka sekund, oddychając równomiernie.
 - Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

Środki ostrożności:

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą.
- Rozgrzej mięśnie przed użyciem przyrządu.
- Unikaj nagłych ruchów i nie przekraczaj granicy komfortu.
- Regularnie sprawdzaj stan techniczny urządzenia.