

FLABÉLOS

A felhasználóbarát
edzés mód!

PROGRAMOK WBV-3000

P1

Általános átmozgató
ülő munkát végzőknek
Stressz oldására
Idősebbeknek
Csonttrikulus megelőzésére
Anyagcsere javítására
Cukorbetegnek
Fogyás

P2

Alakformálás
Cellulit kezelése

P3

Aktív
sportolónak

ALAP PROGRAMOK

ALAPÁLLÁS
Égész test
átmozgató



Felültest átmozgató

Fokozat: 3-8
Idő: 5-10 perc



Váll + felkar

Fokozat: 6-8
Idő: 5-10 perc



PROGRAMOK HALADÓKNAK

Comb
Fokozat: 6-12
Idő: 5-10 perc



**Hátso comb + farizom
+ fenék**
Fokozat: 6-10
Idő: 5-10 perc



Vádli 1
Fokozat: 6-10
Idő: 1-3 perc



Comb hátsó része + derék + fenék
Fokozat: 6-10
Idő: 1-3 perc



**Váll + felkar + hát + hasizom
(térd lent)**
Fokozat: 5-8
Idő: 1-3 perc



Váll + felkar + hát + hasizom
Fokozat: 3-7
Idő: 1-3 perc

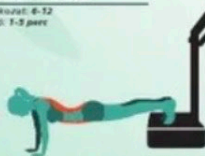


Tricepsz
Fokozat: 3-8
Idő: 1-3 perc



SPORTOLÓKNAK AJÁNLUK

Hasizom + hátizom
Fokozat: 6-12
Idő: 5-10 perc



Hasizom 2
Fokozat: 6
Idő: 1-3 perc

Megjegyzés:
Sportolóknak!



CELLULIT KEZELÉSE

**Cellulit
kezelése 1**
Fokozat: 6-10
Idő: 5-10 perc



**Cellulit
kezelése 2**
Fokozat: 6-12
Idő: 5-10 perc



REHABILITÁCIÓ

Idősebbeknek,
extrém túlsúly
esetén,
keringéscsökkentés
Fokozat: 6
Idő: 5-10 perc



RELAXÁCIÓ

Lazítás
Fokozat: 3-4
Idő: 5-10 perc



Megjegyzés:
A kettős
fázisú mozgásnak
módszerével lehet
az intenzitás
márkaerő növelni.

mediwel
Innovative Healthcare Solutions

