



Effe 488 Aquafitness Vízi Öv

Description

A víziöv felcsatolva az egész mellkast körülveszi és fenntartja az embert a vízben, így a gyakorlatok elvégzése során a fej soha nem süllyed a víz alá és nem kell energiát fordítani arra, hogy a testet mi magunk tartsuk a víz felszínén. Mély vízben csak a víziöv segítségével végezhetők el a tornagyakorlatok, különben a test minduntalan lesüllyedne a víz alá. Az öv másik nagyon fontos hatása, hogy egyenesen tartja a törzset, ezáltal a törzs izmai minden gyakorlat elvégzése során igénybe vannak véve, így erősödnek a gerincfeszítőizmok és a mély hátizmok, amelyek a helyes testtartásért felelősek. Az öv a vízben folyamatosan készíteti az embert arra, hogy a gyakorlatok végzése során törzsét helyes szögben tartsa. A víziöv segítségével sokkal könnyebb az úszás megtanítása is. Mérete: 66 x 28 x 3,5 cm