

KFS trener oddechu - Breath Builder kolor żółty



Cena: 110,00 PLN

Opis słownikowy

Producent HaB GmbH

Opis produktu

Zestaw zawiera: plastikowy korpus z trzema otworami, 2 rurki - cieńszą i grubszą, co umożliwi dobór i regulację oporu podczas ćwiczeń, zatyczkę oraz zwykłą piłeczkę dołączoną do zestawu.

Jak korzystać ze spirometru?

1. Nabierz powietrze głęboko.
2. Dmucharaj aż piłeczka znajdzie się u góry.
3. Gdy piłeczka jest u góry przejdź z wydechu - na wdech i utrzymując piłeczkę w górze.
4. Zrób wydech, nadal utrzymuj piłeczkę w górze.
5. Powtarzaj cały cykl kilka razy.
6. Ćwiczenie najlepiej wykonywać przed rozgrywaniem by pobudzić organizm do głębokiego oddechu.
7. Podczas wdechu i wydechu piłeczka powinna być utrzymana w górnej części
8. Można powiększyć poziom trudności blokując palcem na zmianę dziurki.
9. Urządzenie łatwe w montażu.

Parametry

Wybierz kolor: Żółty (0,00 PLN)