

## Gerinc Doktor hátnyújtó pad



Javítja a testtartást, nyújtja és lazítja a hát letapadt "berozsdásodott" izmait.

Értékelés: Még nincs értékelés

**Ár:**

Kedvezmény nélküli ár: 8900 Ft

Ár kedvezménnyel:

Fogyasztói ár kedvezménnyel:

Fogyasztói ár: 8900 Ft

Kedvezmény:

[Tegye fel kérdését a termék?](#)

Leírás

### Napi pár perces használata segíthet:

- A hátfájás csökkentésében, illetve megelőzésében
- A gerinc természetes görbületének visszaállításában
- Váll- és hátizmok rugalmasságának javításában
- A helyes testtartás kialakításában

Az ellazított hátizmokban több hajszálér nyílik meg, így javul a vérkeringés, az izmok oxigénellátása. Az élénkebb vérkeringéssel hamarabb gyógyulnak a problémás területek, szabadabb lesz a mozgás, oldódik a stressz, megszűnhet a fejfájás. Javul az életminőség, a teljesítmény, a koncentrációképesség, jobban telnek a mindennapok. A hatékonyságot fokozza a mindennapi hátizom nyújtó, erősítő és lazító gyakorlatok végzése.

3 fokozatban állítható a hát edzettségi állapotától függően! A tartozék hevederének köszönhetően a szék háttámlájára is rögzíthető, így ülve is használható! Hossza: 39 cm.

### I fokozat, alap gyakorlat

Kezdő pozíció-leggyengébb nyújtás kezdőknek

### II fokozat, közép

Intenzívebb nyújtás tapasztalt felhasználók számára

**III fokozat**

Maximális nyújtás haladó felhasználók számára

**Ajánlott:**

- A hát izmainak nyújtására
- Tartásjavításra
- Gépjárművezetőknek
- Ülő-álló munkát végzőknek
- Hátfájással küszködőknek
- Monoton testtartással járó munkavégzés
- Bármilyen sporttevékenység előtt és után
- Masszázs kiegészítésére
- Relaxációra