

XGRIP[®]
CROSS GRIP TRAINER

Fontos tudnivalók

- ✘ A legjobb eredmény eléréséhez használja naponta 1-2 alkalommal; egy alkalom 10 perc edzést jelent!
- ✘ Ne használja az övet terheesség ideje alatt!
- ✘ Gyermekektől távol tartandó!
- ✘ Kérjük, mindig kövesse az útmutatót, amikor az XGrip övet használja!
- ✘ Javasoljuk, hogy tartson az XGrip tréning ideje alatt könnyű diétát. Egyen sok zöldséget és gyümölcsöt. Csökkentse a cukros és feldolgozott ételek, valamint az alkoholos italok fogyasztását.
- ✘ Az XGrip alakformáló szalag használatának nincs ismert mellékhatása. Mindezek mellett, ha gyakorlat közben nem érzi jól magát, kérjük, beszéljen orvosával!
- ✘ Ha az XGrip használata során bőrirritáció lépne fel, kérjük, csökkentse a gyakorlat intenzitását vagy függesse fel a gyakorlatot egy rövid időre.
- ✘ Az XGrip szalagot tárolja naptól, sugárzó hőtől távol, zárt helyen.



*A következő lépés
az alakformálásban*

Használati útmutató

A termékre a gyártó a vásárlástól számított fél év garanciát vállal. A garanciális ügyintézéshez kérjük, vegye fel a kapcsolatot a forgalmazóval.

🏢 Gyártó: Oxford Medical Instruments Limited, Fitness Division
Unit F114, Cherwell Business Village, Southam Road, Banbury, Oxfordshire, OX16 2SD, UK
E-mail: contact@xgriptrainer.com • <http://xgriptrainer.com/> • www.oxfordmedical.com

A termék kizárólagos magyarországi forgalmazója a Natura Faktura Kft. (1116 Budapest, Fehérvári út 120.)
Tel.: +36 1 255 0770 • E-mail: info@xgrip.hu • www.xgrip.hu

Köszönjük, hogy az XGrip alakformáló övet választotta. Kérjük, a helyes használat érdekében figyelmesen olvassa el a használati útmutatót! A leírás és az illusztrációk segítségével könnyedén megtanulhatja az öv használatát, emellett egy rövid bemutató videót is megnézhet a hivatalos weboldalunkon: www.xgrip.hu.

Az XGrip öv segítségével:

- ✗ megszabadulhat a felesleges, nehezen ledolgozható zsírpárnáktól,
- ✗ erősítheti és feszesítheti izmait,
- ✗ csökkentheti a hasán és a derekán lévő zsírlerakódást,
- ✗ megerősítheti a kötőszöveteket, és feszesé teheti a bőrét az edzett területeken (derék, has).

Az XGrip öv ideális fogyasztó eszköz lehet Önnek, ha:

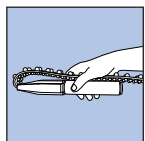
- ✗ szeretne karcsú, izmos testet zsírpárnák nélkül,
- ✗ már meglévő hasizma nem látszik a rárakódott zsírrétegtől,
- ✗ már próbálta a kemény edzéseket, testformáló kezeléseket, villámdiétákat – sikertelenül,
- ✗ szeretne formába lendülni terhesség után.

Ismerkedjen meg az XGrip övvel!

Az XGrip szalag két oldalán különböző méretű masszázsgömbök találhatók:

- ✗ A nagyméretű masszázsgömbök a mélyebben fekvő zsírszövetet veszik célba. Ennek az oldalnak a használatával feszesítheti izmait, miközben a masszázs csökkentheti a nem kívánt zsírlerakódásokat.
- ✗ A kisméretű masszázsgömbök a bőr alatti zsírszövetet veszik célba. Ennek az oldalnak a használatával akár a hasi narancsbőrt is csökkentheti.

Az öv mindkét oldala szabadon használható. Akár edzés közben is válthat az oldalak között, attól függően, milyen hatást szeretne elérni.



Az XGrip szalag egy méretben készül. Ha úgy érzi, hogy túl hosszú Önnek ahhoz, hogy kényelmesen használja, kérjük, hajtsa vissza a fogantyúkat, és fogja össze a gumiszalaggal edzés közben, ezzel lecsökkentve a szalag hosszát.

Első gyakorlat: „az egyenes húzás”

1. Tekerje körbe az XGrip szalagot a hasán és a derekán (a)!

Először helyezze a szalag középső, kiszélesített részét közvetlenül a köldöke alá úgy, hogy enyhén jobbra lejtsen, majd a szalag többi részét tekerje körbe a derekán, ahogy az alábbi képen látható (a). Ügyeljen arra, hogy a szalag szárai a hátán ne keresztezzék vagy fedjék egymást. Amikor a szalag a helyére került, húzza feszesre magán!

2. Vegye kézbe a fogantyúkat (a)!

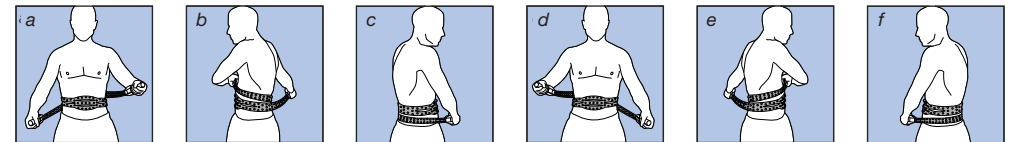
Fogja meg a jobb fogantyút a jobb kezével, a bal fogantyút a bal kezével. Ügyeljen arra, hogy a jobb fogantyú a szalag középső, kiszélesített része fölött legyen, a bal kéz fogantyúja pedig az alatt. Használja segítségnek az alábbi képet (a)!

3. Fordítsa el a felsőtestét balról jobbra (b), majd jobbról balra (c)!

Jobbra fordulás közben a bal kezében lévő fogantyút a hasa előtt vezetve húzza enyhén lefelé. Ezután balra fordulás közben a jobb kezében lévő fogantyút húzza enyhén felfelé. Ismétlje meg ezt a mozdulatsort ötvvenszer!

4. Ismétlje meg a gyakorlatot az ellenkező irányban (d, e, f)!

Vegye le a szalagot, majd tekerje vissza a derekára úgy, hogy a szalag középső, kiszélesített része most enyhén balra lejtsen. Majd hajtja végre ebben az irányban is a gyakorlatot ugyanúgy, mint az előbb. Ötvvenszer végezze el a mozdulatsort!



Második gyakorlat: „a kereszt húzás”

1. Tekerje körbe az XGrip szalagot a hasán és a derekán (g)!

Először helyezze a szalag középső, kiszélesített részét közvetlenül a köldöke alá úgy, hogy enyhén jobbra lejtsen, majd a szalag többi részét tekerje körbe a derekán. Ügyeljen arra, hogy a szalag szárai a hátán ne keresztezzék vagy fedjék egymást. Amikor a szalag a helyére került, húzza feszesre magán!

2. Vegye kézbe a fogantyúkat (g)!

Ennél a gyakorlatnál másféleképpen kell tartani a fogantyúkat, mint az egyenes húzásnál. Fogja meg a jobb fogantyút bal kézzel, majd a bal fogantyút jobb kézzel. Ügyeljen arra, hogy a jobb fogantyú a szalag középső, kiszélesített része fölött legyen, a bal kéz fogantyúja pedig az alatt. Használja segítségnek az alábbi képet (g)!

3. Fordítsa el a felsőtestét balról jobbra (h), majd jobbról balra (i)!

Jobbra fordulás közben a jobb kezében lévő fogantyút húzza enyhén lefelé. Ezután balra fordulás közben a bal kezében lévő fogantyút húzza enyhén felfelé. Ismétlje meg ezt a mozdulatsort ötvvenszer!

4. Ismétlje meg a gyakorlatot az ellenkező irányban (j, k, l)!

Vegye le a szalagot, majd tekerje vissza a derekára úgy, hogy a szalag középső, kiszélesített része most enyhén balra lejtsen. Majd hajtja végre ebben az irányban is a gyakorlatot ugyanúgy, mint az előbb. Ötvvenszer végezze el a mozdulatsort!

