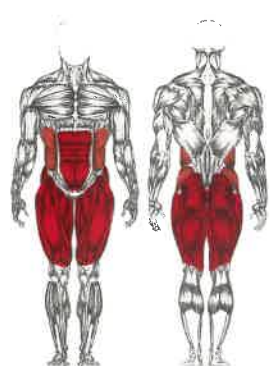


BEST of The BEST

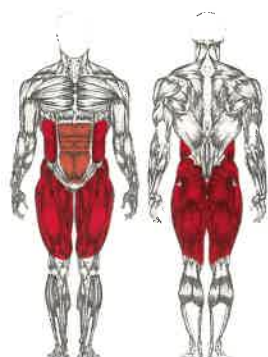
# Dream Healthier

Lipolytický Vibrační Přístroj

## ZÁKLADNÍ POSTOJE PŘI CVIČENÍ NA VIBRAČNÍM PŘÍSTROJI DREAM HEALTHIER



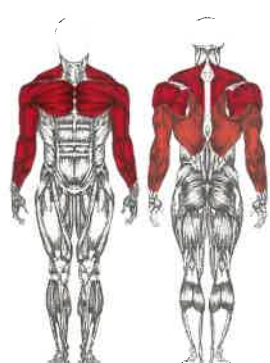
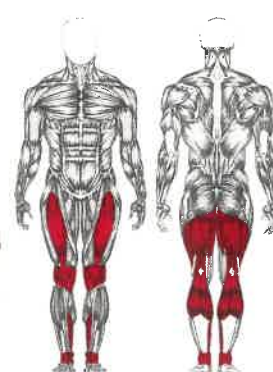
Posiluje střední sval hýžďový (m. gluteus medius), gluteální sval, sval napínač povázky stehenní (m. tensor fasciae latae), čtyřhlavý sval stehenní (m. quadriceps femoris) a přední sval holenní (m. tibialis anterior). Relaxuje šikmý sval břicha.



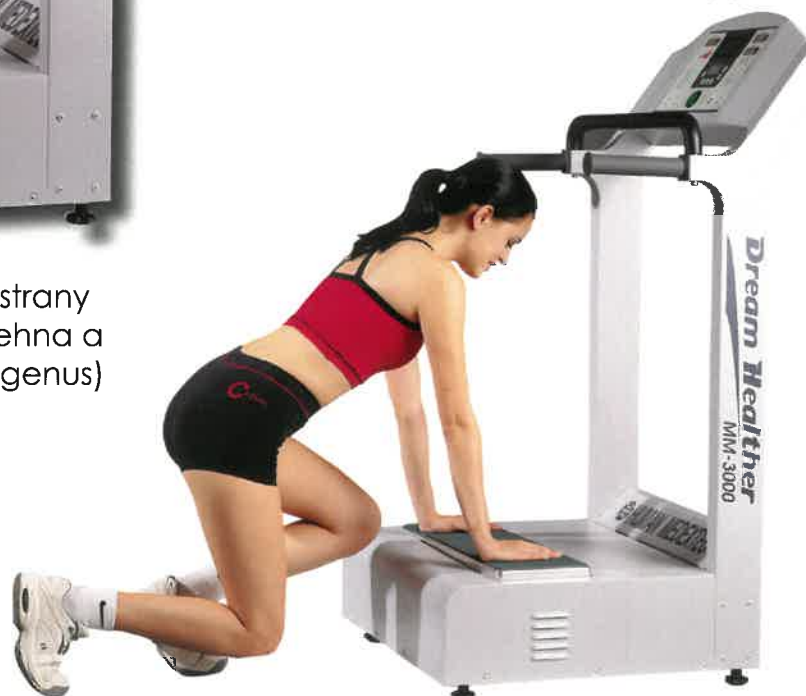
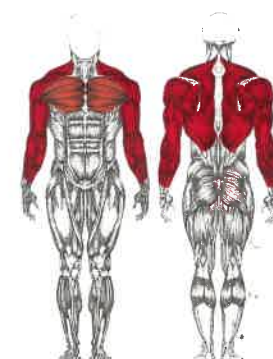
Snižuje tuk levé a pravé strany a posiluje vnitřní stranu stehna a kolenní kloub (articulatio genus)



Relaxuje svaly kolenního kloubu a posiluje čtyřhlavý sval stehenní (m. quadriceps femoris)



Relaxuje sval ramenní, kápový (m. trapezius), sval dvouhlavý pažní (m. biceps) a štíhlý sval stehenní (m. gracilis). Posiluje široký sval zádový (m. latissimus dorsi), trojhlavý sval pažní (m. triceps) a štíhlý sval stehenní (m. gracilis)



Relaxuje prsní sval (m. pectoralis), posiluje nadhřebenový a podhřebenový sval (m. supraspinatus a infraspinatus)

**Varování!** Osoba s těmito chorobami, stavy, postizeními nebo voperovaným předměty se musí před použitím zařízení poradit s lékařem: - epilepsie - těžké srdeční a cévní choroby - vyhrězlá ploténka, discopathie a zánět obratlů - kolenní a kyčelní implantáty - kardiostimulátor - nedávno zavedené IUD, kovové svorky nebo hřebky - trombotické stavy - nádory - infekce v nedávné době - nedávne operativní zásahy - těhotenství - silná migréna **UPOZORNĚNÍ! A.** Dodržujte rychlost cvičení pod průměrným rozsahem 36Hz a krok by měl být do 30 centimetrů po dobu 1-2 měsíců (pro toho, kdo používá přístroj poprvé, pro staré a starší osoby). **B.** Necvičte v jedné pozici déle než 10 minut, jelikož můžete pocítit nepohodlí nebo může dojít k úrazu.