Levná a účinná prevence před problémy s klouby

Ideální řešení pro ty, co nemají dost peněz na posilovací nástroje.

Velkou výhodou TRX je procvičení všech možných svalů: břicho, záda, ramena, hrudníku i nohou. Pokud chcete do budoucna předcházet zdravotním problémům je to ideální řešení. Silné svaly šetří klouby při pohybu.

Přitom obyčejné TRX lze pořídit už od 800 Kč. Inspiraci pro cvičení najdete na youtube. Podobně jako je dole.

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 23.4.2014.
URL článku: *http://okloubech.cz/uvod/levna-a-ucinna-prevence-pred-problemy-s-klouby*.