Aktuální ke dni tisku: 07.11.2026 17:55

Posilovač rukou FAX Eljet, ForeArm Expander









Cena:	**392,- Kč**
Dostupnost:	**5 dní**
Kód zboží:	5312
Výrobce:	Eljet
Kategorie:	Posilovače prstů a zápěstí

Posilovač rukou FAX Eljet, ForeArm Expander

Forearm expander je skvělý nástroj pro posilování svalů prstů a předloktí, a může být prospěšný nejen sportovcům, ale také hudebníkům.

Tato multifunkční pomůcka je užitečná pro:
1. Sportovce:
- Lezci: Zvyšuje sílu prstů, což je klíčové při lezení po skalách.
- Fitness nadšenci: Pomáhá posilovat předloktí a zlepšovat celkovou sílu.
- Tenisoví, baseballoví nebo golfoví hráči: Zlepšuje úchop a kontrolu nad nástrojem nebo míčem.
- Boxeři: Posiluje ruce a zlepšuje výdrž během tréninku a zápasu.
- Střelci: Zlepšuje stabilitu ruky a přesnost střelby.

2. Hudebníky:
- Kytaristé, baskytaristé, klavíristé a houslisté: Posiluje prsty a zlepšuje hbitost, což je klíčové pro precizní hraní na hudební nástroje.

3. A pro všechny zastánce zdravého životního stylu

Forearm expander můžete snadno používat kdekoli, a to nejen k posilování, ale také k zlepšení koordinace a flexibility prstů. Jedná se o výborný prostředek pro zvýšení rozsahu pohybu vašich rukou.

Jeho výhody zahrnují:
- posilování stisku ruky: Pravidelný trénink s forearm expanderem pomáhá posilovat stisk ruky, což je užitečné pro sportovce i každodenní aktivity.
- zvyšování síly rukou a předloktí: Tím, že pracujete s různými obtížnostmi expandérů, můžete postupně zvyšovat sílu vašich rukou a předloktí.
- zlepšení krevního oběhu: Používání expandérů může zlepšit krevní oběh v rukou.
- protistresový účinek: Cviky s forearm expanderem mohou působit proti stresu a napomoci psychické pohodě.

Jeden set obsahuje celkem 9ks expanderů, lišících se podle obtížnosti:
- 2x 3 kg (zelená)
- 2x 4 kg (modrá)
- 2x 5 kg (oranžová)
- 3x 4 kg (šedá)

Tyto expandery jsou vyrobeny z kvalitního silikonu, což zajišťuje jejich odolnost a trvanlivost.

Používání tohoto sadového tréninku na prsty a dlaně může také stimulovat oběh krve a přinést úlevu od bolesti. Je však důležité konzultovat použití s lékařem nebo fyzioterapeutem před zahájením tréninku, zejména pokud máte nějaký zdravotní problém nebo jste prodělali zranění.