

Endurance For Life

Kestävyyttä elämään – Uthållighet för livet

Tässä vielä vähän käyttöön liittyvän opastusta!

1. Voimavarusteet kannattaa kuivattaa heti käytän jälkeen roikuttamalla esim. henkarissa (liivi ja puku), tai asettamalla reisivainojen varaan pystyasentoon (housut). Tällä tavoin painokumit säilyttävät parhaiten muotonsa, ja näin käyttömukavuus säilyy vuosia! Niitä ei kannata jättää varustekassiin, varsinkaan jos päällä on tavaraa!

2. Pesu silloin tällöin 30 asteessa, housun sisällä olevia painoja ei kannata ottaa pois, vaan ne pestään sellaisenaan!

3. Muistutan vielä varovaisuuteen, harjoittelu voimavarusteilla kuormittaa elimistöä enemmän kuin "se tuntuu", usein itse harjoituksessa ei normaalia lisäpainoa juuri huomaa, mutta harjoituksen jälkeen kyllä. Voimavarusteilla harjoittelu kannattaa aloittaa totutellen, esim. 1-2 harjoitusta viikossa, niitä kannattaa käyttää myös osittain yhdessä yksittäisessä harjoituksessa.

Tuotetta on erittäin miellyttävä pitää päällä, ja se ei häiritse harjoittelua. Kehon painopiste ei muutu lisäpainosta huolimatta, eikä lajisuoritukselle ominainen liikedyndamiikka rikkoudu.

Housut ovat erinomainen tapa saada lisää tehoa eri harjoituksiin, lajivoimaa luonnollisella tavalla, esim.

1. aitakävelyt ja aitakoordinaatiot
2. loikkaharjoitukset, hyppelyt yms. juoksukoordinaatiot
3. nopeusharjoitukset sekä voimaharjoitukset
4. lajiharjoitukset

Toivon teille mukavia, antoisia ja varsinkin tehokkaita harjoituksia!

Ystävällisin terveisin,

Mika Lehtonen
Endurance For Life
044 556 7772