

POZICE RAMENE

PŘÍPRAVA 30 SEKUND

Připravte se na trénink:

- Snižte bolest
- Zvyšte rozsah pohybu
- Zlepšete svalovou koordinaci

REAKTIVACE 15 SEKUND

Obnovte špičkový výkon:

- Urychlete doplnění glykogenu
- Podpořte regeneraci mezi cviky
- Zlepšete prokrvení

REGENERACE MIN. 2 MINUTY

Urychlete regeneraci:

- Zklidněte CNS a urychlete regeneraci
- Snižte bolestivost a svalovou stuhlost
- Zlepšete lymfatickou drenáž

TRAPÉZOVÝ SVAL

Příprava

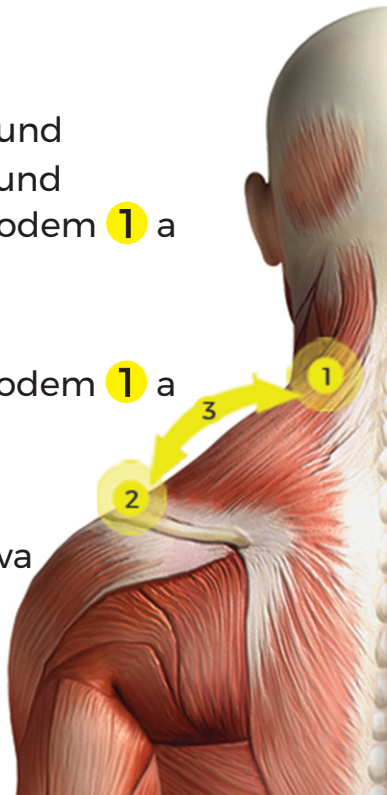
Aplikujte na bod 1 10 sekund
Aplikujte na bod 2 10 sekund
Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 10 sekund

Reaktivace

Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 15 sekund

Regenerace

2+ min. po celé ploše svalstva



SVALY RAMEN

Příprava

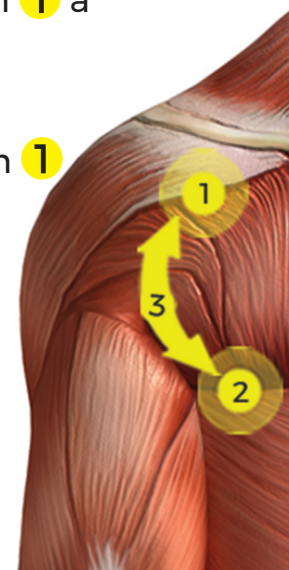
Aplikujte na bod 1 10 sekund
Aplikujte na bod 2 10 sekund
Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 10 sekund

Reaktivace

Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 15 sekund

Regenerace

2+ min. po celé ploše svalstva



SVALY PAŽE

Příprava

Aplikujte na bod 1 10 sekund
Aplikujte na bod 2 10 sekund
Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 10 sekund

Reaktivace

Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 15 sekund

Regenerace

2+ min. po celé ploše svalstva



SVALY PŘEDLOKTÍ

Příprava

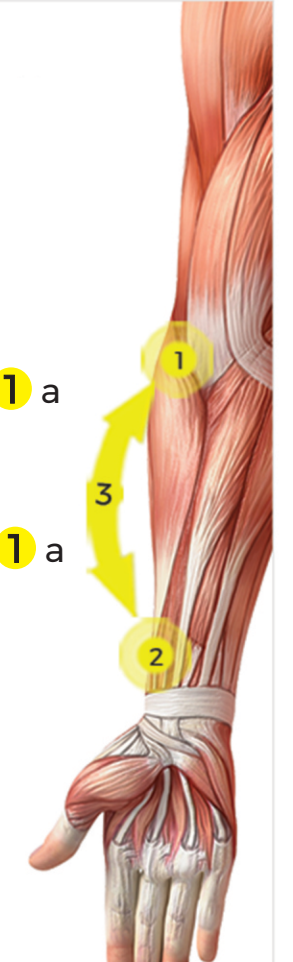
Aplikujte na bod 1 10 sekund
Aplikujte na bod 2 10 sekund
Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 10 sekund

Reaktivace

Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 15 sekund

Regenerace

2+ min. po celé ploše svalstva



PRSNÍ SVAL

Příprava

Aplikujte na bod 1 10 sekund
Aplikujte na bod 2 10 sekund
Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 10 sekund

Reaktivace

Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 15 sekund

Regenerace

2+ min. po celé ploše svalstva



BEDERNÍ SVALY

Příprava

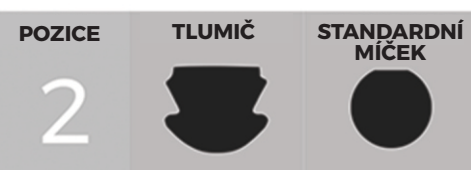
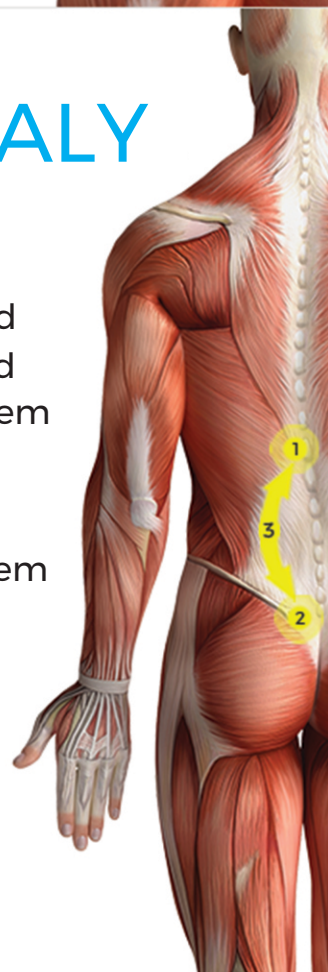
Aplikujte na bod 1 10 sekund
Aplikujte na bod 2 10 sekund
Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 10 sekund

Reaktivace

Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 15 sekund

Regenerace

2+ min. po celé ploše svalstva



ČTYŘHRANNÝ SVAL BEDERNÍ

Příprava

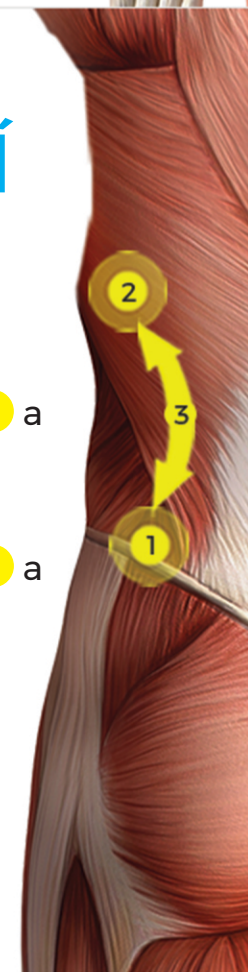
Aplikujte na bod 1 10 sekund
Aplikujte na bod 2 10 sekund
Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 10 sekund

Reaktivace

Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 15 sekund

Regenerace

2+ min. po celé ploše svalstva



HÝŽĎOVÉ SVALY

Příprava

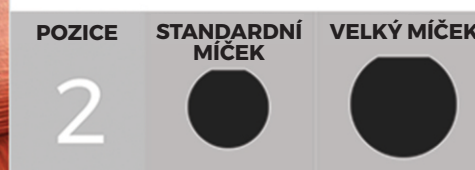
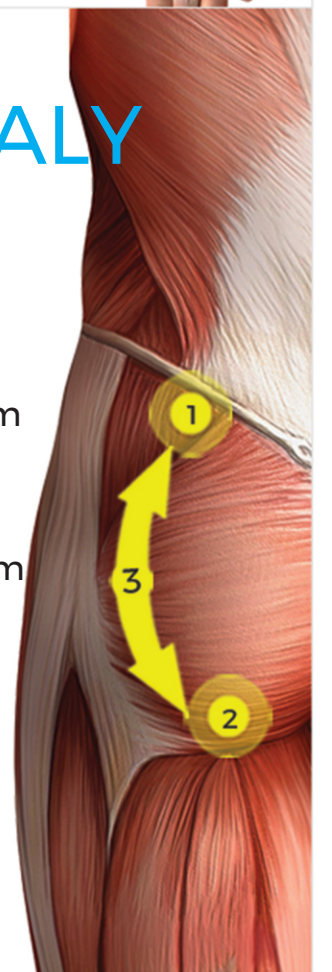
Aplikujte na bod 1 10 sekund
Aplikujte na bod 2 10 sekund
Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 10 sekund

Reaktivace

Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 15 sekund

Regenerace

2+ min. po celé ploše svalstva



KYČELNÍ SVALY

Příprava

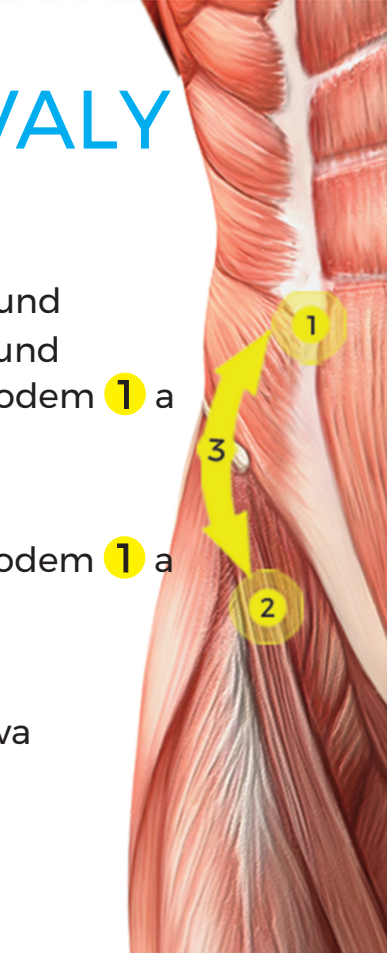
Aplikujte na bod 1 10 sekund
Aplikujte na bod 2 10 sekund
Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 10 sekund

Reaktivace

Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 15 sekund

Regenerace

2+ min. po celé ploše svalstva



SVALY ZE VNÍ STRANY STEHNA

Příprava

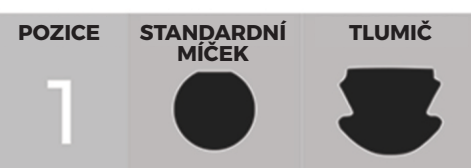
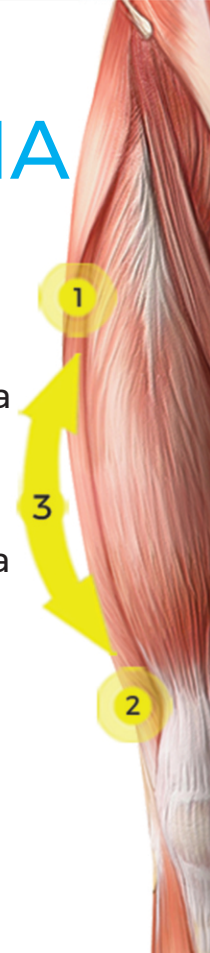
Aplikujte na bod 1 10 sekund
Aplikujte na bod 2 10 sekund
Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 10 sekund

Reaktivace

Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 15 sekund

Regenerace

2+ min. po celé ploše svalstva



ČTYŘHLAVÝ SVAL STEHENNÍ

Příprava

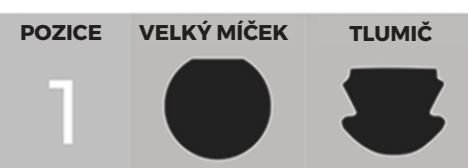
Aplikujte na bod 1 10 sekund
Aplikujte na bod 2 10 sekund
Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 10 sekund

Reaktivace

Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 15 sekund

Regenerace

2+ min. po celé ploše svalstva



SVALY VNITŘNÍ STRANY STEHNA

Příprava

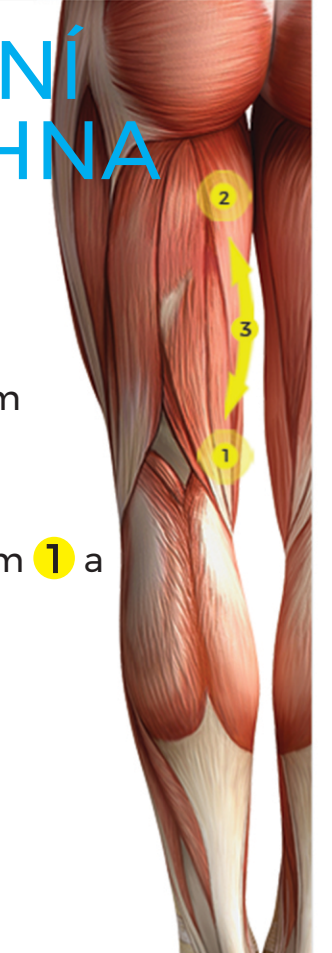
Aplikujte na bod 1 10 sekund
Aplikujte na bod 2 10 sekund
Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 10 sekund

Reaktivace

Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 15 sekund

Regenerace

2+ min. po celé ploše svalstva



LÝTKOVÉ SVALY

Příprava

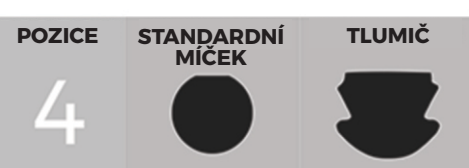
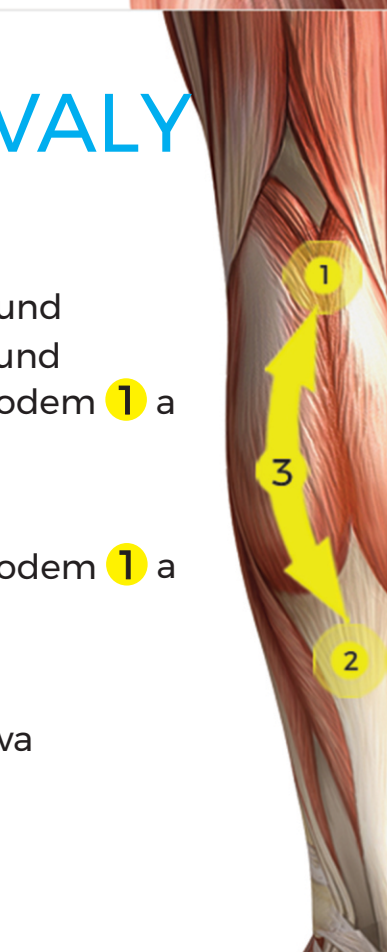
Aplikujte na bod 1 10 sekund
Aplikujte na bod 2 10 sekund
Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 10 sekund

Reaktivace

Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 15 sekund

Regenerace

2+ min. po celé ploše svalstva



SVALY ZADNÍ STRANY STEHNA

Příprava

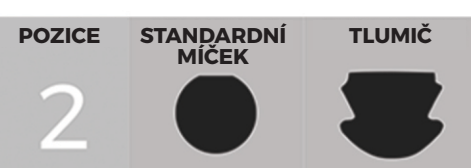
Aplikujte na bod 1 10 sekund
Aplikujte na bod 2 10 sekund
Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 10 sekund

Reaktivace

Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 15 sekund

Regenerace

2+ min. po celé ploše svalstva



SVALY BÉRCE

Příprava

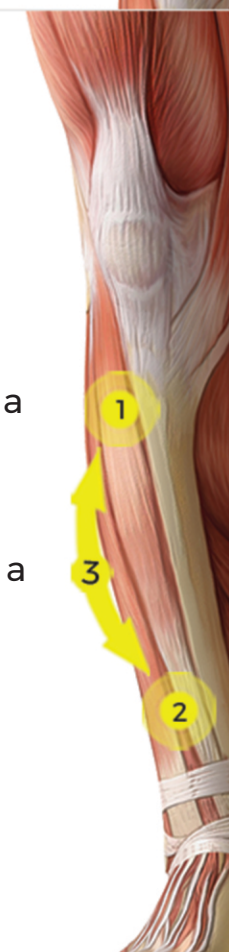
Aplikujte na bod 1 10 sekund
Aplikujte na bod 2 10 sekund
Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 10 sekund

Reaktivace

Přesouvejte G2PRO mezi bodem 1 a 2 15 sekund

Regenerace

2+ min. po celé ploše svalstva



SVALY PLOSKY NOHY

Příprava

Aplikujte na bod 1 2 3 a 4 10 sekund

Reaktivace

Přesouvejte G2PRO mezi bodem 3 a 4 15 sekund

Regenerace

2+ min. po celé ploše svalstva

