

I NOSTRI CONSIGLI

1 Rispetto ad alcuni esercizi a terra, come le flessioni o le verticali, gli esercizi con le maniglie per flessioni sollecitano meno i polsi. Nonostante, assicurati di fare un riscaldamento adeguato prima dell'allenamento.

2 Grazie alla maggiore ampiezza di movimento offerta dall'altezza delle maniglie per flessioni, puoi aumentare la forza, la mobilità e i muscoli nel tuo allenamento.

3 Per un trasporto confortevole, posiziona le maniglie per flessioni una dentro l'altra così come ti sono state consegnate e fissale con il velcro in dotazione. In questo modo potrai portarle ovunque con te.

4 Per ulteriori consigli e ispirazioni per i tuoi allenamenti con le maniglie per flessioni, vai su:
<https://www.gornation.com/pages/your-pushup-bars>

