Pic	Weight	Color	Size (L*D)	Package Size
	4kg	purple	107.5*130	108.5*14*14
	6kg	green	107.5*130	108.5*14*14
	8kg	blue	107.5*140	108.5*15*15
	10kg	black	107.5*140	108.5*15*15
	12kg	red	107.5*140	108.5*15*15
	14kg	green	117.5*200	118.5*21.5*21.5
	16kg	grey	117.5*200	118.5*21.5*21.5
	18kg	purple	117.5*200	118.5*21.5*21.5
	20kg	blue	117.5*200	118.5*21.5*21.5

ViPR®

EXERCISE GUIDE

- Warm up for 3-5 minutes before each session.
- Complete 1–3 sets of 8–12 repetitions of each exercise selected.
- Rest approximately 30–60 seconds between each exercise set.
- Perform each exercise in a controlled manner, through a full range of motion.
- When applicable, perform an equal number of exercise repetitions with each arm to avoid the development of muscle imbalances.
- If unable to complete 8 exercise repetitions through a full range of motion, increase rest time between exercise sets or decrease repetitions.

—OR—

- If unable to achieve moderate to maximal muscular fatigue following the completion of 12 exercise repetitions through a full range of motion, decrease rest time between exercise sets or increase repetitions.
- Perform each exercise a minimum of 3 times per week for maximum results.
- Allow 24–48 hours of complete rest between each exercise session.

SQUAT LIFT

Start: Bend knees and sit back and down until thighs are parallel to floor. Grasp outer openings of ViPR® in vertical position with bottom arm straight and top arm bent.

Finish: Straighten legs and drive hips forward while extending the top arm, bending bottom arm, and lifting ViPR® upward. Return to start position and repeat.

LATERAL SHUFFLE WITH TILT

Start: Stand with feet hip width apart. Place ViPR® slightly in front of feet. Place both hands on top.

Finish: Step laterally to one side of the body allowing the ViPR® to fall over to the same side. Catch ViPR® with hand on that side. Repeat in opposite direction.

SHOVELING DRILL

Start: Stand with feet slightly wider than shoulder width apart, bend knees slightly, hinge forward and rotate at the waist. Grasp the outer openings of ViPR® and hold it vertically above the floor just outside the foot with front arm straight and back arm bent.

Finish: Straighten leg and shift weight to opposite side of body while rotating at the waist and lifting ViPR® up and across to opposite side of body. Return to start position and repeat.

Produkty powiązane

crossfit rig & rack accessories

The products in our warehouse

Opakowania i dostawa

Opakowanie: torba Plyo + pudełko + futerał drewniany
Wysyłka dostawa z dostawą: transport morski lub lotniczy, w ciągu 30 dni

Nasze usługi

1, niskie MOQ
2, szybka dostawa
3, gwarancja jakości
4, wysokiej jakości usługi z nowoczesnym zespołem.

Nasza firma

Shandong xingya sport fitness Inc to profesjonalny sprzęt do ćwiczeń fitness, nasza firma zajmuje się hantlami, dzwonkiem, płytami zderzaka ciężaru, platformami i regałami CF, wykładzinami gumowymi i innymi akcesoriami. Dzięki zaawansowanemu wyposażeniu i ścisłej kontroli jakości, nawiązaliśmy solidne relacje biznesowe z wieloma klientami na całym świecie, takie jak Europa, Ameryka, Bliski Wschód, Azja Południowa i inne narody. Jesteśmy zwolennikami "kredytu i jakości jako pierwszy z rozsądnych cena".

FAQ

1) P: Czy mogę negocjować cenę?
  O: Tak, zacytuję Ci najlepszą cenę.
2) P: Jaka jest minimalna ilość?
  O: Możemy zaakceptować małe zamówienia.
3) P: Czy dostarczają Państwo odpowiednie produkty fitness?
  O: Tak, możemy dostarczyć komplet produktów centrum gimnastycznego.