

Technische Daten & Lieferumfang

Kraftstation ohne Gewichte mit über 100 Übungsmöglichkeiten für alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers.

Maße des PRAVILO: L 310 cm | B 210 cm | H 235 cm

- max. Benutzergewicht: 175 kg
- Platzbedarf: ca. 6 qm (verschiebbar)

PRAVILO ist in verschiedenen Farben bestellbar:

- Blau | Rot | Gelb | Schwarz oder RAL-Farbe (Aufpreis)
- detaillierte Video-Aufbau-Anleitung
- Video-Übungsprogramm für Anwendung

Für Männer, Frauen
und Kinder geeignet.
Vom Anfänger bis
zum Profi!



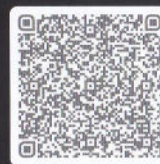
Für Körper, Geist und Seele

Pravilo ist ein effektives und multifunktionales Trainingsgerät, bei dem der Körper mitsamt seiner Muskulatur und Gelenke unter Belastung des Eigengewichts gedehnt wird. Dies fördert positive Prozesse im Körper zur Steigerung des Herz-Kreislaufsystems, mobilisiert das Bindegewebe, senkt den Blutdruck und kurbelt, neben vielen andern Prozessen, den Selbstregulationsprozess an.

Andrej Herter

Physiotherapeut

Pravilo Germany | Tel 0176 45010185
Bärenbruch 140 | 44379 Dortmund
info@pravilo.de | www.pravilo.de



VCARD - PRAVILO

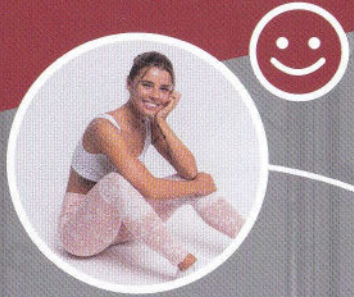
PRAVILO GERMANY
Die slawische Sportrevolution



- Stimmungsaufheller
- verbesserte Körperhaltung
- gelinderte Rückenschmerzen
- Stimulation des Blutkreislaufs

www.pravilo.de

aktiviert Muskeln, Bänder, Sehnen,
Blut, Lymphe und setzt Endorphine frei.



Wohlbefinden

Die Lösung von körperlichen Verspannungen hilft negative Emotionen loszuwerden, was wiederum die Arbeit der Energiezentren des Körpers harmonisiert, die Stimmung verbessert und den emotionalen Zustand stabilisiert. Das Training mit PRAVILO hat eine ähnlich Wirkung, wie verschiedene meditative Techniken, die bei Yoga und anderen Disziplinen sehr entwickelt sind.



Gut für die Gelenke

Während des Trainings treten aufgrund der Freisetzung der Gelenke und leichten Verdrehung während der Spannung, in Kombination mit der richtigen Atmung, physiologische Prozesse im Körper auf, die mit einer reichlichen Freisetzung von Gelenkflüssigkeit verbunden sind. Das Knorpelgewebe wird genährt, tote Zellen werden beseitigt.



Kraft- und Muskeltraining

Während des Trainings dehnen sich fast alle Muskeln gleichmäßig. Unter dem Einfluss des eigenen Gewichts werden die großen und kleinen Muskeln des Schultergürtels, des Rückens, der Bauchmuskeln und der Beine gleichzeitig gestreckt und entspannt.



PRAVILO fördert die Fitness

Pravilo ist effektiv, um die eigene Fitness aufrecht zu erhalten. Knochen, Gelenke, Muskeln und Sehnen werden gefestigt, was die Mobilität des Körpers steigert und Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Haltung trainiert. Rücken- und Gelenkschmerzen werden vorgebeugt, auch Müdigkeit und Stress werden gezielt abgebaut.

Trainiert Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Haltung mithilfe des eigenen Körpergewichts.



Gut für das Herz-Kreislaufsystem

Auch wurde festgestellt, dass sich unter dem Einfluss systematischer Übungen auf dem PRAVILO die Arbeit des endokrinen, nervösen und autonomen Systems des Körpers verbessert. Der Funktionszustand des Herz-Kreislaufsystems, des Herzmuskels und des Blutdrucks steigt signifikant an, sklerotische Prozesse in den Gefäßwänden nehmen ab, was sich in einer Zunahme der Gefäßbelastizität äußert. Der Blutfluss zu unzugänglichen Stellen verbessert sich, das Bindegewebe wird mobilisiert und der Selbstregulationsprozess des Körpers wird aktiviert.



Natürlich formt es ebenfalls Ihren Körper und ist ein überaus effektives Ganzkörper-Trainingsgerät zum garantierten Anstieg Ihrer Fitness.