

# **Bluelight**

## **Twister & Twist**



Bluelight Twister & Twist'i seçtiğiniz için teşekkür ederiz. Bu basit fakat etkili egzersiz diski ile günde 10 dakika çalışarak yan karın adalelerinizi sıkılaştırabilir, daha ince ve sıkı bir bele sahip olabilirsiniz.

Twister & Twist'i kullanmadan önce, herhangi bir kalp veya dolaşım rahatsızlığınız, sakatlığınız veya bu tür bir egzersizi yapmanızı zorlaştıracak bir sağlık sorunuz var ise, lütfen doktorunuza danışınız.

Egzersiz yaparken bir yerden destek alınız veya bir yere tutununuz. Dengenizi kaybetmeniz halinde etrafınızda yaralanmalara sebep olacak nesnelere bulundurmuyunuz.

Dönme hareketi ile karın bölgesinde oblik adaleleri çalıştıran bu egzersiz şekli, diğer tüm egzersizler gibi etkisini zaman içerisinde göstermektedir. Haftanın size uygun olan günlerinde yapabileceğiniz düzenli egzersizler ile belinizi sıkılaştırabilirsiniz.

Egzersizler arasında eşit aralıklar vermeye çalışınız. Her tür egzersiz gibi Twister & Twist ile yapacağınız egzersizleri, birden yoğun bir şekilde yapmak yerine haftanın değişik günlerine yaymak hem sağlığınız hem de egzersizlerden alacağınız faydadan açısından daha faydalı olacaktır.