

Hyperextenzia

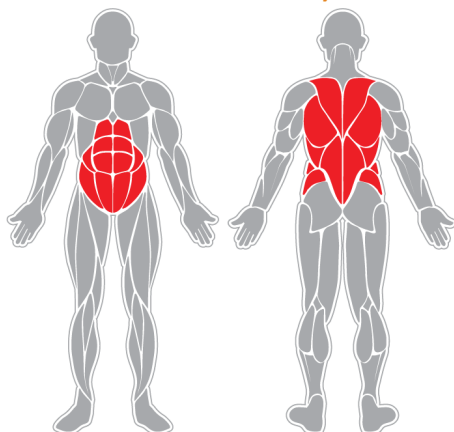
Exteriérové fitness F27

Hyperextenzia- zvyšuje flexibilitu a silu chrbta, pásu a brušných svalov. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4350 x 3700mm.

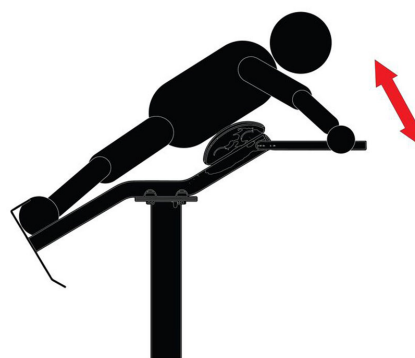


Ako cvičiť - zaprite sa o základňu a rukami pevne uchopíte rukoväť. Telo položte tak, aby bolo pohodlne na podložke a vodorovne s ňou. Prekrižte ruky na hrudi. Pomaly ohnite hornú časť tela k zemi až do bodu, ktorý Vám je príjemný. Pomaly sa vráťte do základnej pozície. Vydechujte pri pohybe smerom dole, nadychujte sa pri návrate. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

Precvičované svaly



Ako cvičiť na fitness stroji



Upozornenie: maximálna nosnosť zariadenia je 150kg. Zariadenie môže používať osoba vyššia ako 140cm. Deti a osoby so zdravotným postihnutím musia byť vždy pod dohľadom dospeljej osoby. Pri používaní tohto zariadenia musia byť cvičenci oboznámení s prevádzkovým poriadkom a musia ho dodržiavať. Osoba, ktorá používa cvičebné zariadenie si musí byť vedomá svojho zdravotného stavu a svojich fyzických možností. Nepreceňujte Vaše fyzické sily počas cvičenia.

Hyperextenzia

Exteriérové fitness F27

