

Precvičovanie ramien

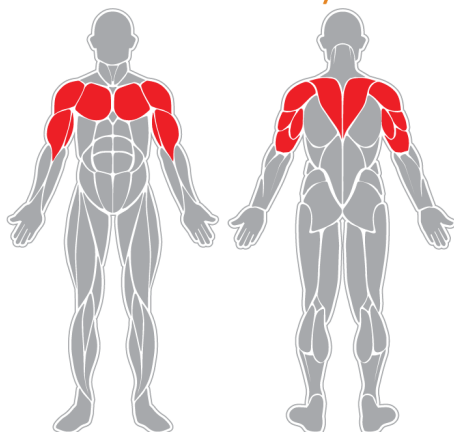
Exteriérové fitness F30



Precvičovanie ramien - cvičenie na zariadení zvyšuje silu a flexibilitu v ramenách. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4260 x 4098mm.

Ako cvičiť - postavte sa oproti kolesu, pričom Vaše telo bude otočené tvárou k zariadeniu. Uchopte obe rukoväte oboma rukami. Súčasne otáčajte kolesá v smere alebo proti smeru hodinových ručičiek. Na zlepšenie efektivity cvičenia striedajte smery otáčania. 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.

Precvičovanie ramien

Exteriérové fitness F30

