

Precvičovanie nôh a surfboard

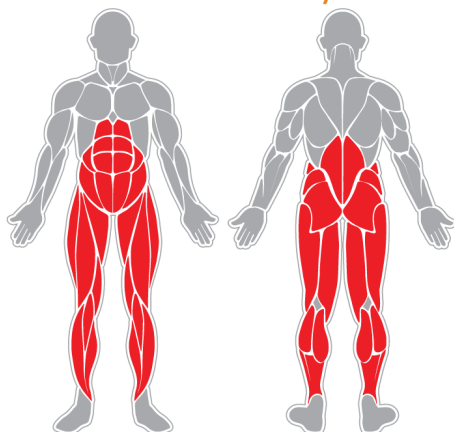
Exteriérové fitness F31



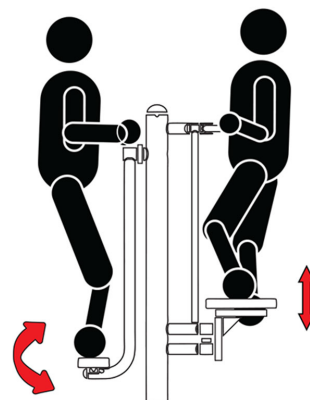
Precvičovanie nôh a surf - zariadenie určené na vytvarovanie a posilnenie svalov, najmä vnútorných a vonkajších stehien. Zároveň slúži na precvičenie a uvoľnenie svalov strednej časti tela: bedrovej časti chrbtice, svalov pásu a bokov a brušných svalov. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4220 x 3360mm.

Ako cvičiť - uchopte rukoväť a postavte sa na pedále. Zatlačte nohy na protiľahlé strany, až do pozície, ktorá vám je pohodlná. **Surf:** Uchopte rukoväť a nohy umiestnite na kyvadlovú podložku. jemne hojdajte bokmi zo strany na stranu, pričom horná časť tela ostáva nehybná. Hojdajte sa len do výšky, ktorá Vám je príjemná. 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 dospeléj 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 nôh a surfboard

Exteriérové fitness F31

