

Rebrina

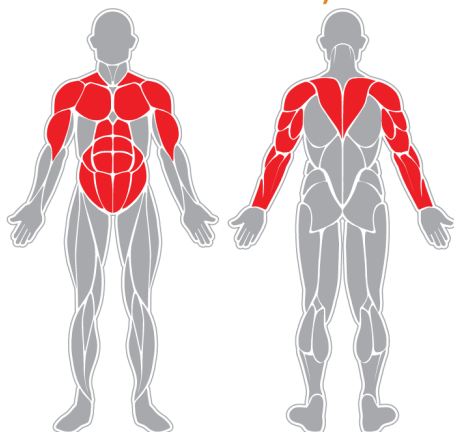
Exteriérové fitness F32



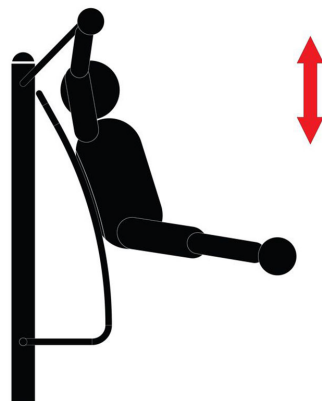
Rebrina - pomáha tvarovať brušné svaly a zároveň zvyšuje silu horných končatín. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 3450 x 3490mm.

Ako cvičiť - postavte sa vzpriamene chrbtom k zariadeniu a pevne sa pritlačte na dosku. Uchopte rukoväť nad sebou. Pomaly zdvíhajte vystreté nohy smerom hore, až kým nie sú kolmo na Vaše telo. Nadychujte sa pri pohybe nôh nahor, vydychujte pri pohybe nôh nadol. 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 dospelšej 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.

Rebrina

Exteriérové fitness F32

