

Multifunkčná fitness stanica

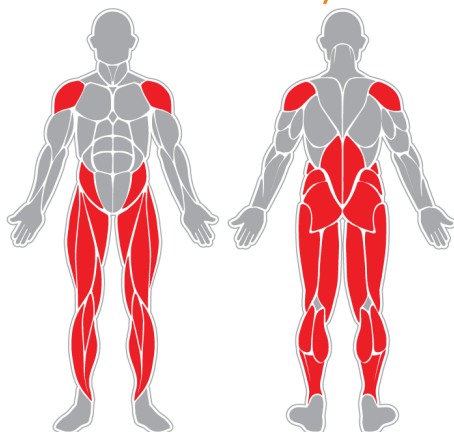
Exteriérové fitness F33



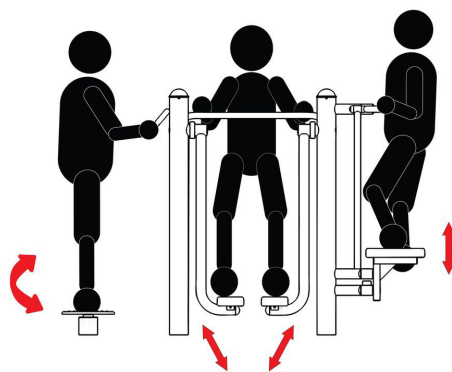
Multifunkčná fitness stanica - posilňuje nohy, pás a boky. Zároveň zlepšuje funkciu pľúc, srdca a pružnosť končatín. Uvoľňuje brušné svalstvo, svaly dolnej časti chrbta a bokov. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 5500 x 3700mm.

Ako cvičiť - Twister: Uchopte pevne podpornú tyč. Umiestnite nohy na rotačnú plošinu. Otáčajte nohy zo strany na stranu za využitia brušných svalov, pričom budete stáť rovno a vzpriamene. **Stepper:** Pevne uchopte držiaky a postavte sa na pedále. Jednu nohu zatlačte dole tak, aby bola vystretá. Zároveň druhú dajte hore tak, aby ste mali ohnuté koleno. Rukami vykonávajte pohyb hore - dole. **Trenažér chôdze:** Uchopte oboma rukami rukoväť a postavte sa nohami na pedále. Striedavo tlačte nohy tam a späť do pohodlnej vzdialenosti.

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.

