

Stepper & Surf

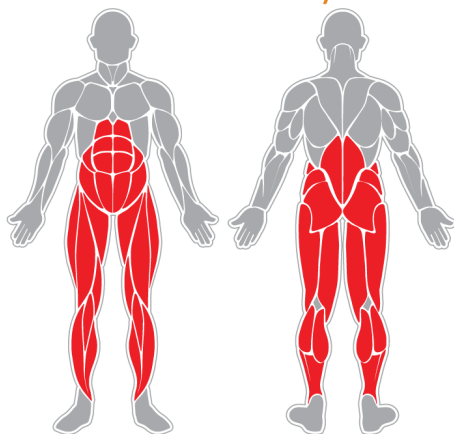
Exteriérové fitness F36



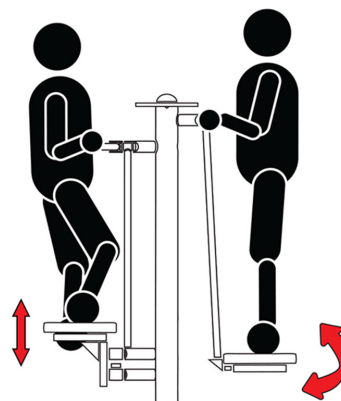
Stepper & Surf - posilňuje nohy, pás a boky a zároveň zlepšuje funkciu srdca, pľúc a pružnosť končatín. Zlepšuje tiež flexibilitu a uvoľňuje brušné svalstvo, svaly dolnej časti chrbta a bokov. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4200 x 3800mm.

Ako cvičiť - Stepper: Pevne uchopíte držiaky a postavíte sa na pedále. Jednu nohu zatlačíte dole tak, aby bola vystretá. Zároveň druhú dajte hore tak, aby ste mali ohnuté koleno. Rukami tlačíte tyče hore a dole. **Surf:** Uchopíte rukoväť, umiestnite obe nohy na kyvadlovú podložku. Jemne hojdajte bokmi zo strany na stranu, pričom horná polovica tela zostáva bez pohybu. Hojdajte sa len do bodu, ktorý je pre Vás príjemný. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní zvyšujte podľa zlepšovania

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.

Stepper & Surf

Exteriérové fitness F36

