

Twister a stepper

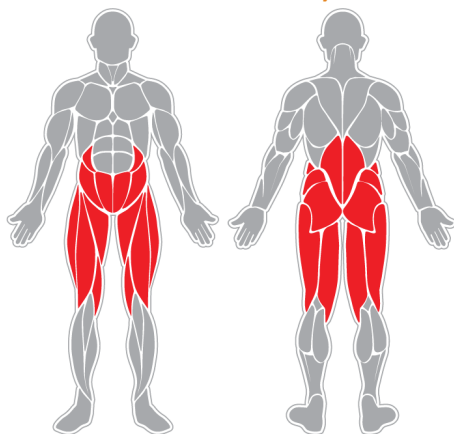
Exteriérové fitness F03



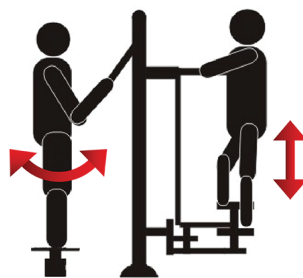
Twister a stepper - slúži na spevnenie a posilňovanie svalov bokov a bedrovej časti chrbtice. Posilnenie týchto svalov napomáha k správne držaniu tela. Cvičenie na stepperi spevňuje dolné končatiny, formuje sedacie svaly a líniu bokov. Minimálna plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmery 4480 x 3790mm.

Ako cvičiť - Twister: Uchopte pevne podpornú tyč. Umiestnite nohy na rotačnú plošinu. Otáčajte nohy zo strany na stranu za využitia brušných svalov, pričom stojte rovno a vzpriamene. **Stepper:** Pevne rukami 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 a držiaky rukami tlačte hore-dole.

Precvičované svaly



Twister & Stepper F03
ako cvičiť na fitness stroji



www.verimevzabavu.sk

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.



Exteriérové fitness F03

