

Dvojitý stepper

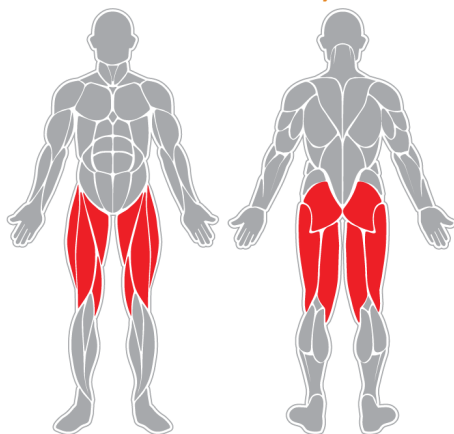
Exteriérové fitness F04



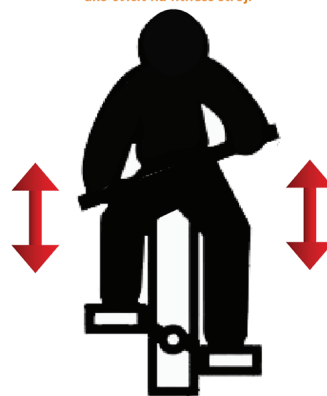
Dvojitý stepper - cvičenie na stepperi spevňuje spodnú časť tela, formuje dolné končatiny, sedacie svaly a líniu bokov. Je šetrné ku kolenným a bedrovým kĺbom, a teda vhodné aj pre starších. Minimálna plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmery 4330 x 3850mm.

Ako cvičiť - 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 a držiaky rukami tlačte hore-dole. Počas cvičenia vykonávajte pomalé a kontrolované pohyby. Počet cvičení zvyšujte postupne podľa zlepšovania kondície.

Precvičované svaly



Dvojitý stepper F04
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 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.



Dvojitý stepper

Exteriérové fitness F04

