

Eliptický trenažér

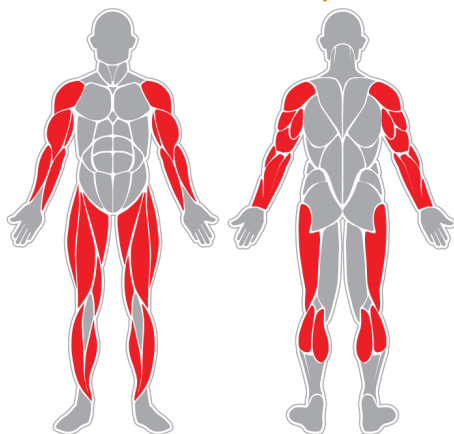
Exteriérové fitness F05



Eliptický trenažér - zariadenie určené na precvičenie spodnej a vrchnej časti tela. Nohy sa pri pohybe na trenažéri pohybujú po eliptickej dráhe, čo znižuje zaťaženie kĺbov. Okrem dolných končatín je pri cvičení na tomto zariadení zapojená aj vrchná časť tela. Minimálna plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmery 4280 x 3520mm.

Ako cvičiť - pevne rukami uchopíte obe rukoväte a postavíte sa na oba pedále. Nohami zatlačíte ako pri bicyklovaní a zároveň striedavo tlačíte / ťahajte rukoväte. Striedajte smer krúženie nôh dopredu a dozadu pre zvýšenie efektivity cvičenia. Počas cvičenia vykonávajte pomalé a kontrolované pohyby. Počet cvičení zvyšujte postupne 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.

Eliptický trenažér

Exteriérové fitness F05

