

Veslovací trenažér

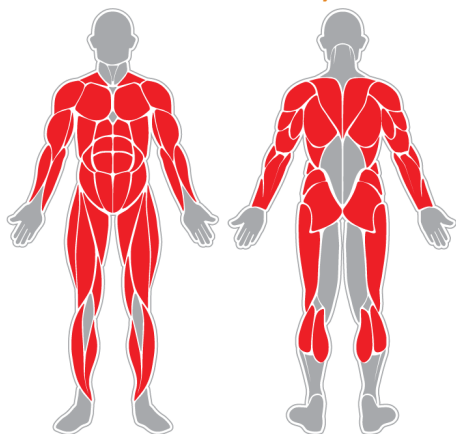
Exteriérové fitness F06



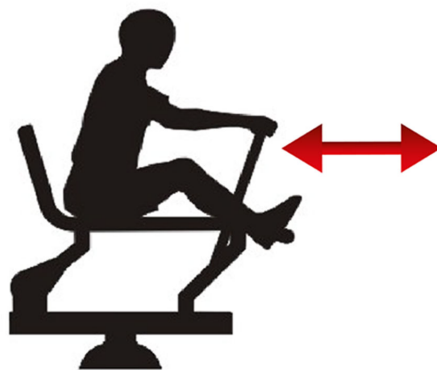
Veslovací trenažér - cvičením na tomto prístroji zapájate až 80% svalov v tele, sú to najmä prsné svaly, svaly ramien, chrbta, brušné svaly a svaly dolných končatín. Cvičenie na trenažéri má priaznivé účinky na správne držanie tela. Minimálna plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmery 4350 x 3800mm.

Ako cvičiť - sadnite si na sedák s ohnutými kolenami a nohy pevne položte na opierky. Uchopte rukoväť oboma rukami. Simulujte pohyb ako pri veslovaní oboma rukami zároveň. Pritiahnite ruky, sedák posuniete dozadu vystretím nôh. Počas cvičenia vykonávajte pomalé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní postupne zvyšujte 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.

Veslovací trenažér

Exteriérové fitness F06

