

Trenažér na nohy

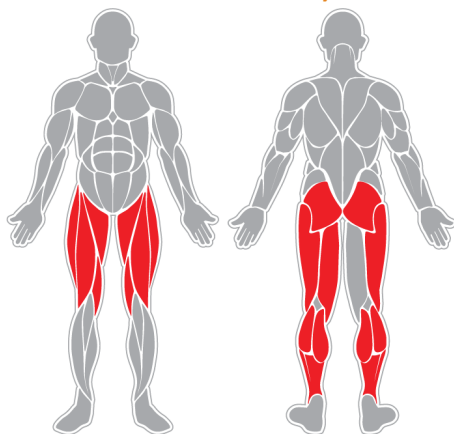
Exteriérové fitness F07



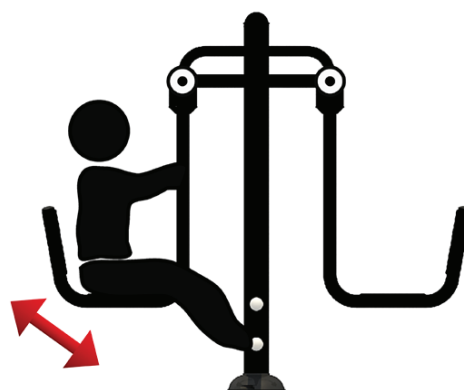
Trenažér na nohy - komplexne precvičíte svaly dolných končatín, sedacie svaly, stehná a lýtko. Cvičenie je vhodné na nárast svalovej hmoty v spodnej časti tela, je technicky nenáročné a pohodlné, nakoľko nezaťažuje svalstvo chrbta. Minimálna plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmery 4930 x 3600mm.

Ako cvičiť - sadnite si vzpriamene s vystretým chrbtom. Umiestnite obe nohy na podložky pred sebou a položte si ruky na stehná pre zaistenie väčšej stability. Zatlačte nohami, ale dajte pozor, aby ste ich nevystreli úplne. Následne pomaly zaťahujte nohy do východzej, resp. štartovacej polohy. 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.

Trenažér na nohy

Exteriérové fitness F07

