

# Trenažér chôdze

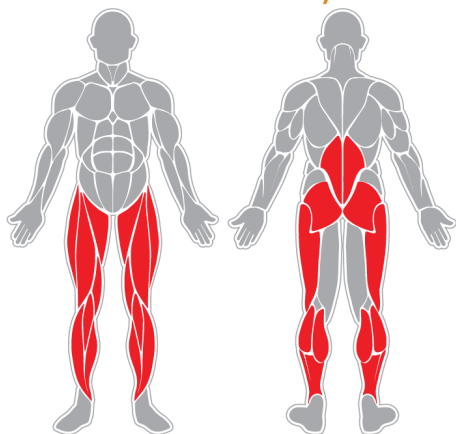
## Exteriérové fitness F11



**Trenažér chôdze** - najprirodzenejšou formou pohybu je chôdza. Cvičenie na zariadení je preto vhodné pre každého bez ohľadu na vek. Chôdzou na trenažéri precvičujete svalstvo dolných končatín, bedrovej časti chrbtice a zlepšíte koordináciu pohybov. Minimálna plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmery 4100 x 3530mm.

**Ako cvičiť** - pevne uchopte oboma rukami podpornú rukoväť a postavte sa oboma nohami na pedále. Striedavo tlačte nohy dopredu a dozadu do pohodlnej vzdialenosti. Počas cvičenia vykonávajte pomalé, plynulé 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 chôdze

## Exteriérové fitness F11

