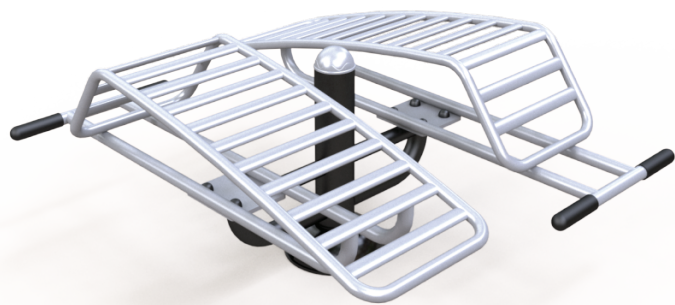


Lavička ľah - sed

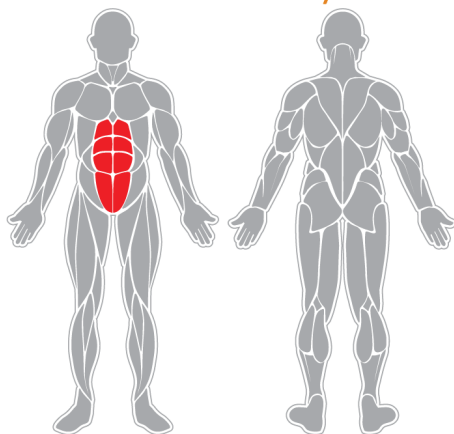
Exteriérové fitness F12



Lavička ľah - sed - lavičky sú určené na komplexné posilnenie a spevnenie brušných svalov. Posilňovanie brušných svalov na lavičke je efektívne a zaisťuje ploché brucho. Minimálna plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmery 4430 x 3240mm.

Ako cvičiť - ľahnite si na chrbát s nohami zapretými pod tyčami. Prekrižte si ruky na hrudi. Nedávajte ich za hlavu alebo krk. Pomaly zdvihnite vrchnú časť tela z lavičky, pričom sa ohnete v bokoch. Nadychnite sa pri zdvíhaní, vydychujte pri návrate. Pohyb by mal byť kontrolovaný v oboch smeroch. Postupujte opatrne, ak máte akékoľvek problémy s chrbticou. 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.

Lavička ľah - sed

Exteriérové fitness F12

