

Bicykel

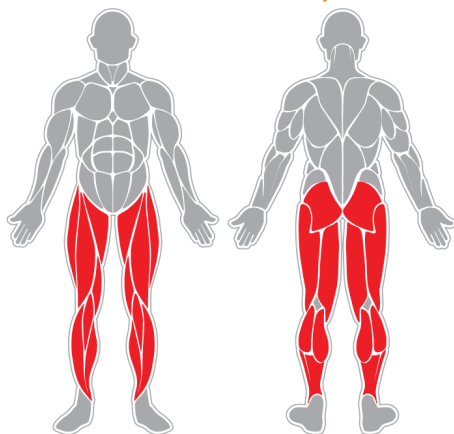
Exteriérové fitness F14



Bicykel - cvičenie na zariadení má priaznivé účinky na zvyšovanie kondície a spaľovanie tukov. Nezaťažuje kĺby, preto je vhodné aj pre ľudí s nadváhou. Posilňuje a formuje lýtku, stehná a sedacie svaly, šľachový aparát, a preto je vhodné aj na rehabilitáciu. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4100 x 3500mm.

Ako cvičiť - posadte sa na sedák a obidvoma rukami uchopíte rukoväť, pokrčte kolená a nohy umiestnite na pedále. Tlačte nohy krúživým pohybom ako na klasickom bicykli. Vykonávajte 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.

Bicykel

Exteriérové fitness F14

