

Dvojitý posilňovač nôh

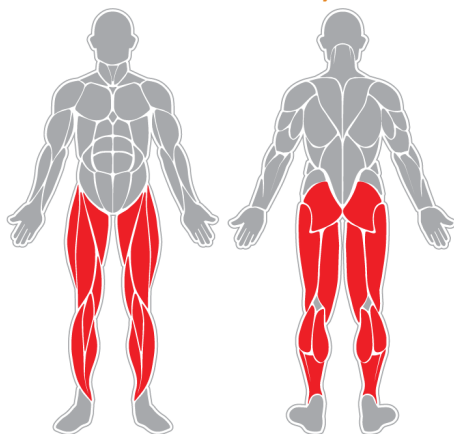
Exteriérové fitness F23



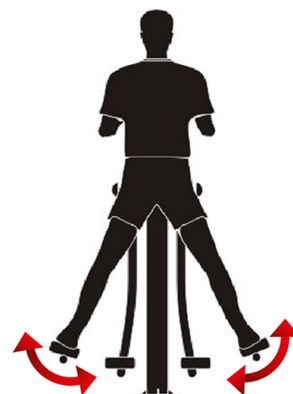
Dvojitý posilňovač nôh - zariadenie určené na vytvarovanie a posilnenie svalov, najmä vnútorných a vonkajších stehien. Prispieva k lepšej koordinácii pohybov a k lepšej stabilite tela. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4330 x 3548mm.

Ako cvičiť - oboma rukami pevne uchopte rukoväť a postavte sa na pedále. Zatlačte nohy na protiľahlé strany až do pozície, ktorá Vám je pohodlná. 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.

Dvojitý posilňovač nôh

Exteriérové fitness F23

