

Posilňovač brušných svalov

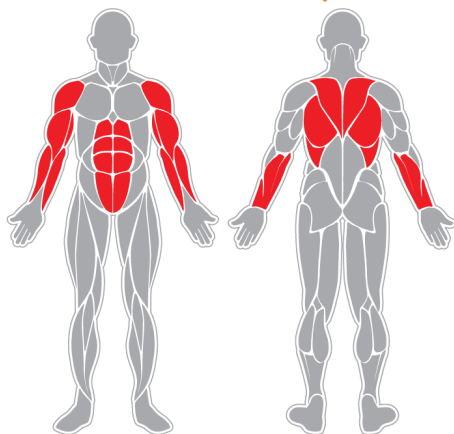
Exteriérové fitness F24



Posilňovač brušných svalov - zariadenie určené na komplexné precvičenie brušných svalov. Okrem nich sú pri cvičení na zariadení zapojené aj svaly predlaktia, ramien a chrbta. Minimálna potrebná plocha pre umiestnenie stroja musí mať rozmer 4350 x 3750mm.

Ako cvičiť - postavte sa rovno s vystretým chrbtom a pevne sa oprite o dosku. Pevne uchopte rukoväť s laktami položenými na opierke. Nohy majte vystreté a pomaly ich zdvíhajte, až kým nie sú kolmo na Vaše telo. Nadychujte sa pri dvíhaní nôh, vydychujte pri ich spúšťaní. 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.

Posilňovač brušných svalov

Exteriérové fitness F24

