

Dvojitý stepper Exteriérové fitness F04



F04 Exteriérové fitness - Dvojitý stepper

Dvojitý stepper - cvičenie na stepperi spevňuje spodnú časť tela, formuje dolné končatiny, sedacie svaly a líniu bokov. Je šetrné ku kolenným a bedrovým kĺbom, a teda vhodné aj pre starších.

Ako cvičiť - Pevne uchopíte držiaky a postavíte sa na pedále. Jednu nohu zatlačíte dole tak, aby bola vystretá. Zároveň druhú dajte hore tak, aby ste mali ohnuté koleno a držiaky rukami tlačíte hore-dole. Počas cvičenia vykonávajte pomalé a kontrolované pohyby. Počet cvičení zvyšujte postupne podľa zlepšovania kondície.

Špecifikácia

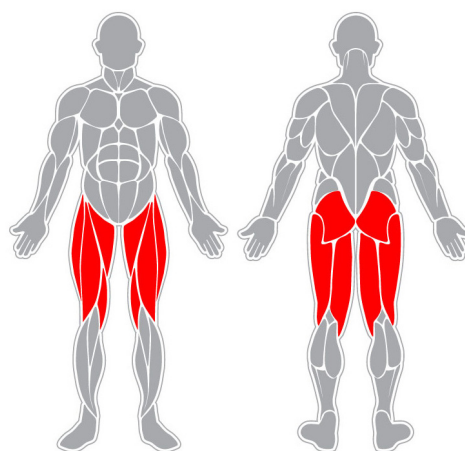
Exteriérové fitness F04 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cieľová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	0,6 × 1,1 × 1,5 m
Bezpečnostná zóna:	3,6 × 4,1 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná a práškovaná oceľ, silónové dorazy, HPL, PE, nerezový spojovací materiál

Dvojitý stepper Exteriérové fitness F04



Ako cvičiť



Precvičované svaly

Upozornenie:

Maximálna nosnosť zariadenia je 150kg. Zariadenie môže používať osoba vyššia ako 140cm. Deti a osoby so zdravotným postihnutím musia byť vždy pod dohľadom dospeléj 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.