Gymna W-Move Onyx Shoulder Press - trening mięśni ramion i rąk

Opis produktu:

Profesjonalne **urządzenie do ćwiczeń mięśni ramion** i **mięśni rąk**. Dzięki łatwo ustawianemu **oporowi hydraulicznemu** system nadaje się do **rehabilitacji funkcjonalnej** poprawiającej **zakres ruchu**, siłę mięśni, symetrię ruchu oraz **koordynację motoryczną**.

Zdjęcia produktu:

Szczegółowy opis produktu:

Gymna W-Move Onyx Shoulder Press - trening mięśni ramion i rąk

Gymna W-Move Shoulder Press aktywizuje mięsień naramienny, mięsień trójgłowy i biceps. Dzięki zastosowaniu hydraulicznego systemu siłowników, urządzenie jest bezpieczne w użytkowaniu i nie naraża użytkownika na urazy. Ćwiczenia z wykorzystaniem Shoulder Press / Lat pull angażują mięśnie agonistyczne i antagonistyczne.

Trening zapewnia zwiększenie siły i elastyczności mięśni, a także podnosi ogólną sprawność i samopoczucie ćwiczącego. To doskonały trening dla osób starszych i nie tylko.

System W-Move Onyx Shoulder Press zapewnia aktywowanie grup mięśniowych:

- mięśnie naramienne,
- mięsień trójgłowy ramienia,
- mięsień dwugłowy ramienia.

Ćwiczenia na systemie Gymna W-Move Onyx Shoulder Press

Usiądź na siedzisku z wyprostowanymi plecami. Oprzyj całe stopy na podłodze i złap dłońmi za uchwyty.

Unieś ręce jak najwyżej dasz radę, trzymając uchwyty, utrzymaj pozycję przez kilka sekund. Następnie opuść ręce na dół, ciągnąc uchwyty, aż do uzyskania pozycji wyjściowej. Utrzymuj wyprostowaną sylwetkę przez całe ćwiczenie.

Dane techniczne:

Długość [cm]:	75
Szerokość [cm]:	61
Wysokość [cm]:	127,5
Waga [kg]:	30

Informacje:

Model: