



Gymna W-Move Onyx Abdominal / Back - trening mięśni brzucha i grzbietu

Opis produktu:

Profesjonalne urządzenie **do ćwiczeń mięśni brzucha i grzbietu**. 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 Abdominal / Back - trening mięśni brzucha i grzbietu

Gymna W-Move Abdominal / Back aktywizuje mięsień prosty brzucha i prostowniki grzbietu. Poprzez zastosowanie systemu hydraulicznych siłowników, urządzenie jest bezpieczne w użytkowaniu i nie naraża użytkownika na urazy spotykane przy ćwiczeniach z obciążeniami.

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 Abdominal / Back zapewnia aktywowanie grup mięśniowych:

- mięsień prosty brzucha,
- mięsień prostownik grzbietu.

Ćwiczenia na systemie Gymna W-Move Onyx Abdominal / Back

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

Pochyl tułów do przodu najdalej jak dasz radę. Utrzymaj pozycję przez kilka sekund, następnie pokonując opór urządzenia wróć do pozycji wyjściowej. Podczas ćwiczenia przyciskaj plecy do podpórki.

Dane techniczne:

Długość [cm]:	102,8
Szerokość [cm]:	70
Wysokość [cm]:	115
Waga [kg]:	27

Informacje:

Model: