Gymna W-Move Onyx Leg Press - trening mięśni nóg i pośladków

Opis produktu:

Profesjonalne urządzenie **do ćwiczeń mięśni nóg i mięśni pośladków**. 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 Leg Press - trening mięśni nóg i pośladków

Gymna W-Move Leg Press aktywizuje **mięśnie pośladkowe** - pośladkowy wielki **i mięśnie nóg -** mięsień czworogłowy, piszczelowy przedni, mięsień łydki. Urządzenie jest **bezpieczne w użytkowaniu** i nie naraża użytkownika na urazy spotykane przy ćwiczeniach z obciążeniami, dzięki zastosowanemu systemowi siłowników hydraulicznych.

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 Leg Press zapewnia aktywowanie grup mięśniowych:

- mięsień czworogłowy uda,
- mięsień pośladkowy wielki,
- mięsień brzuchaty łydki,
- mięsień piszczelowy wielki,
- mięsień płaszczkowaty.

Ćwiczenia na systemie Leg Press

Usiądź na siedzisku z wyprostowanymi plecami. Użyj pomocy „Easy – Flex – Start” do położenia stóp na podpórce i złap dłońmi za uchwyty.

Trzymając się uchwytów wyprostuj nogi w kolanach, napierając biodrami w poziomie. Podczas ćwiczenia przyciskaj plecy do oparcia.

Dane techniczne:

Długość [cm]:	152
Szerokość [cm]:	61
Wysokość [cm]:	126
Waga [kg]:	50

Informacje:

Model: