



Gymna W-Move Onyx Abductor / Hip Adductor - trening mięśni pośladków, bioder i ud

Opis produktu:

Profesjonalne urządzenie **do ćwiczeń mięśni pośladków, bioder i ud**. 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 Abductor / Hip Adductor - trening mięśni pośladków, bioder i ud

Gymna Abductor / Hip Adductor aktywizuje napinacz powięzi szerokiej, mięsień przywodziciel uda i mięsień pośladkowy wielki. Urządzenie opiera się na systemie hydraulicznych siłowników, dzięki czemu nie naraża użytkownika na urazy, jak sprzęt z obciążeniami. Jest bezpieczne w użytkowaniu.

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 Abductor / Hip Adductor zapewnia aktywowanie grup mięśniowych:

- mięsień napinacz powięzi szerokiej,
- mięsień przywodziciel wielki,
- mięsień pośladkowy wielki.

Ćwiczenia na systemie Gymna W-Move Onyx Abductor / Hip Adductor

Usiądź na siedzisku z wyprostowanymi plecami. Włóż nogi w strzemiona i złap dłońmi za uchwyty.

Powoli napieraj na ramiona urządzenia, pokonując opór urządzenia i rozsuwając je od siebie na maksymalną szerokość. Wytrzymaj przez chwilę i wróć do pozycji wyjściowej. Podczas ćwiczenia przyciskaj plecy do oparcia.

Dane techniczne:

Długość [cm]:	108
Szerokość [cm]:	108
Wysokość [cm]:	126
Waga [kg]:	41

Informacje:

Model: