

Aerobic step bedýnka Sedco 80x31x15/20/25 cm



Cena:	992,- Kč
Dostupnost:	5 dní
Kód zboží:	CX-SP1003
Výrobce:	Sedco
Kategorie:	Bedýnky na step

Aerobic step bedýnka Sedco 80x31x15/20/25 cm

Bedýnka se používá ke cvičení speciální formy aerobiku - step aerobiku. Jedná se populární a účinné cvičení, které vychází z klasického aerobiku. Step aerobic zaručuje intenzivní trénink redukcující tuky, zatížení svalů dolních končetin, ale zároveň jde o cvičení šetrné k našemu kloubnímu a vazivovému aparátu. Při cvičení step aerobiku cvičenci překonávají vystupováním na bedýnku a sestupováním zpět na podložku výškový rozdíl. Tím dochází k podstatně jinému zatěžování svalstva dolní poloviny těla než u běžného aerobiku. Step aerobic je výborný na redukci váhy, zvyšuje celkovou fyzickou kondici a pomáhá tvarovat celé tělo (zejména nohy a hýždě). Jedná se o velmi efektivní aerobní aktivitu, při níž můžete velmi rychle zhubnout. Navíc vám cvičení vyplaví velké množství endorfinů, které vám zajistí psychickou pohodu a zbaví vás stresu.

Námi nabízená aerobic step bedýnka má 3 nastavitelné výšky - 15, 20 a 25 cm.

Technický popis:

- výrobce: Sedco
- rozměry: 80x31x15/20/25 cm
- 120 kg nosnost
- barva: šedo/černá
- 3 nastavitelné výšky - 15, 20 a 25 cm
- protiskluzový ergonomický povrch