



Biegacz – piechur

Przygotowanie do treningu: Stojąc przodem do urządzenia złap pewnie drążek służący za uchwyt na ręce. Następnie postaw stopy kolejno na metalowych platformach. Utrzymaj wyprostowaną postawę z lekko ugiętymi kolanami oraz stopami pewnie ułożonymi na postawach przez cały czas treningu. Dla własnego bezpieczeństwa wchodź i schodź z urządzenia tylko po jego całkowitym zatrzymaniu. Nigdy nie rozpędzaj obu pedałów w tym samym kierunku.

Trening : Aby rozpocząć trening, delikatnie napnij mięśnie brzucha i rozpocznij marsz powoli w sposób kontrolowany.

Funkcje: Wzmacnia mięśnie nóg i pasa biodrowego. Uelastycznia i rozciąga ścięgna kończyn dolnych. Zwiększa ruchomość stawów kolanowych i biodrowych. Korzystnie wpływa na układ krążenia, serce i płuca.

Uwagi: Po rozpoczęciu treningu osoby postronne nie powinny zbliżać się do ćwiczącego aby uniknąć urazu. Sprzęt przeznaczony jest do treningu dla osób w każdym wieku. Dzieci poniżej 14 roku życia powinny ćwiczyć tylko pod opieką dorosłego opiekuna.