



Krzesełko do przenoszenia masy ciała – prasa nóg

Przygotowanie do ćwiczenia: Usiądź na krzesełku z wyprostowanymi plecami dociśniętymi do oparcia oraz ugiętymi kolanami i zachowaj taką pozycję przez cały czas treningu. Połóż obie stopy na metalowych podporach.

Trening: Aby rozpocząć odepchnij się od metalowych podstaw na stopy, krzesełko przesunie się do tyłu, zatrzymaj się gdy twoje kolana będą lekko ugięte. Następnie aby powrócić do pozycji wyjściowej powoli i w kontrolowany sposób zegnij kolana, krzesełko wróci do pozycji startowej.

Funkcje: Poprawa muskulatury nóg, mięśnia czworogłowego uda, dwugłowego łydki oraz mięśni brzucha.

Uwagi: Ćwiczenie należy wykonywać powoli, nie wolno opuszczać krzesełka gwałtownie. Należy opuścić je powoli do pozycji wyjściowej. Sprzęt przeznaczony jest do treningu dla osób w każdym wieku. Dzieci poniżej 14 roku życia powinny ćwiczyć tylko pod opieką dorosłej osoby.