



Wahado

Przygotowanie do ćwiczenia: Stojąc przodem do urządzenia najpierw złap mocno uchwyt na ręce, następnie wejdź na nieruchomą platformę na stopy. Przez cały czas treningu zachowaj wyprostowaną postawę, lekko ugnij nogi w kolanach oraz upewnij się, że stoisz stabilnie na podstawie na stopy. Dla własnego bezpieczeństwa zadbaj o to by wahadło było nieruchome gdy na nie wchodzisz i z niego schodzisz.

Trening: Aby, rozpocząć delikatnie napnij mięśnie brzucha i za pomocą dolnej części ciała wpraw urządzenie w ruch wahadłowy. Ćwiczenia wykonuj powoli i w kontrolowany sposób.

Funkcje: Wzmacnia muskulaturę pasa biodrowego, kończyn dolnych i górnych oraz mięśni brzucha. Korzystnie wpływa na układ sercowo naczyniowy oddechowy i trawienny. Poprawia krążenie.

Uwagi: Po rozpoczęciu treningu osoby postronne nie powinny zbliżać się do ćwiczącego aby uniknąć urazu. Osoby w podeszłym wieku oraz dzieci poniżej 14 roku życia powinny ćwiczyć pod opieką dorosłego opiekuna.