



## **Rowerek treningowy**

**Przygotowanie do ćwiczeń** : Złap uchwyt na ręce, usiądź na siodełku, stopy postaw na pedałach. Zachowaj wyprostowaną sylwetkę przez cały czas treningu. Nie trenuj na stojąco.

**Trening** : Aby rozpocząć zacznij pedałowac. Ćwiczenia wykonuj powoli w kontrolowany sposób.

**Funkcje** : Poprawa ruchomości stawów kończyn dolnych, wzmacnianie mięśni nóg. Ogólna poprawa kondycji fizycznej, utrata wagi i zwiększenie wydolności organizmu. Szczególnie wskazane dla osób starszych, które nie mogą czynnie uprawiać jazdy na rowerze.

**Uwagi** : Sprzęt przeznaczony jest do treningu dla osób w każdym wieku. Dzieci poniżej 14 roku życia powinny ćwiczyć tylko pod opieką dorosłego opiekuna.