



Trenażer eliptyczny - orbitrek

Przygotowanie do ćwiczeń: Postaw kolejno obie stopy na metalowych pedałach. Przez cały czas treningu utrzymaj wyprostowaną postawę, lekko ugięte kolana oraz ręce na uchwytach. Dla własnego bezpieczeństwa pedały powinny być nieruchome przy wchodzeniu i schodzeniu z urządzenia.

Trening: Trening rozpocznij maszerując powoli i w sposób kontrolowany.

Funkcje: Poprawa muskulatury nóg i rąk, ogólna poprawa kondycji fizycznej i wydolności organizmu. Korzystnie wpływa na układ krążenia i układ oddechowy. Redukuje tkankę tłuszczową.

Uwagi: Po rozpoczęciu treningu osoby postronne nie powinny się zbliżać 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.