

Link do produktu: <https://www.odix.eu/step-do-aerobiku-fitness-3-stopniowy-regulowany-p-632.html>



STEP DO AEROBIKU FITNESS 3 STOPNIOWY REGULOWANY

Cena	88,00 zł
Numer katalogowy	SV-HK0042
Kod producenta	5903133411956
Kod EAN	5903133411956
Długość produktu	78 cm
Wysokość produktu	20 cm
Kod producenta	SV-HK0042
Szerokość produktu	29 cm
Waga (z opakowaniem)	4 kg
Waga produktu	3.8 kg
Maksymalna waga użytkownika	100 kg
Marka	Sportvida
Cechy dodatkowe	antypoślizgowa powierzchnia, regulowana wysokość
Pomiary	brak
Rodzaj	stepper prosty

Opis produktu

Mam okazję zaoferować Państwu:

- - nowe
- oryginalne

Renomowanej firmy SPORTVIDA

SPORTVIDA

STEP STEPPER DO AEROBIKU MARKI SPORTVIDA: SV-HK0042



Step wykonany z lekkiego i wytrzymałego materiału zapewniającego komfort, bezpieczeństwo oraz długi czas użytkowania. Dzięki 3 stopniowej regulacji wysokości każdy użytkownik może dopasować go do swoich oczekiwań. **Gumowe stopki** umieszczone w dolnej części stepu zapobiegają przesuwaniu się stepu podczas ćwiczeń.

Stepper 3-stopniowy idealnie sprawdzi się do:

- ćwiczeń fitness,
- pilatesu,
- aerobiku,
- ćwiczeń cardio,
- ćwiczeń siłowych,
- rehabilitacji.





SPECYFIKACJA :

- Materiał : Tworzywo sztuczne
- Długość : 78 cm
- Szerokość : 29 cm
- **Regulowana wysokość : 10,15 lub 20 cm**
- Antypoślizgowa powierzchnia
- Waga : ok 4 kg
- Maksymalna waga użytkownika 100 kg

Funkcje Stepperów

Sesja aerobiku zazwyczaj składa się z zestawów choreograficznych ruchów wykonywanych na podniesionej platformie. Całości towarzyszy muzyka która jest zaprojektowana do pracy z dolną partią ciała, górną częścią ciała angażując kręgosłup i układ sercowo-naczyniowy.

Dzięki **TRZYSTOPNIOWEJ** regulacji stopa możesz dostosować optymalną wysokość tak, aby trening był łatwiejszy lub trudniejszy. Na stepper idealnie sprawdzi się podczas aerobiku w domu, tworząc własny plan treningowy oglądając np. film instruktażowy z ćwiczeniami lub jako element treningowy w klubie fitness.

Wiele ćwiczeń będzie również wykorzystywało **trening oporowy** za pomocą ciężarków lub taśm oporowych. W zależności od treningu możesz używać innych urządzeń, takich jak piłki, kettlebelle, a nawet skakanki, które znajdziesz na naszych pozostałych aukcjach.



Korzyści sercowo-naczyniowe

Ćwiczenia podczas aerobiku zapewniają wiele korzyści fitnessowych, które mogą Ci pomóc w innych sportach i codziennym życiu. **Ruchy steppingowe i skokowe** rzucają wyzwanie twojemu sercu i płucom. Twoje tętno rośnie, oddech staje się szybszy i zaczynasz się pocić. Ten rodzaj aktywności oddziałuje bezpośrednio na układ sercowo-naczyniowy i wzmacnia go. Regularne **ćwiczenia cardio**, takie jak step aerobik, mogą pomóc w zapobieganiu nadciśnienia i chorób serca.



Inne zalety ćwiczeń na Stepie

Udowodniono, że ćwiczenia cardio poprawiają nastrój i mogą **zwalczać depresję oraz lęki**. Step aerobik to zazwyczaj trening grupowy, który zapewnia zaangażowanie społeczne. Muzyka i tempo grupy są podnoszące na duchu, co może podnieść nastrój.

Step aerobik dostosowuje się do wszystkich grup wiekowych i poziomów sprawności. Ci, którzy dopiero zaczynają, mogą używać niskiego stopnia i wykonywać powolne i kontrolowane ruchy bez obciążania. Doświadczeni sportowcy mogą **podnieść wysokość stepa oraz dodać ciężary**.



Utrata tłuszczu

Step aerobik może spalić wiele kalorii, szczególnie jeśli jest wykonywany energicznie. Ćwiczenie aerobiku na stepie przez 30 minut może spalić **od 210 do 444 kalorii**, w zależności od wagi i intensywności treningu. **Spalanie kalorii poprzez ćwiczenia**, w połączeniu z dietą o obniżonej kaloryczności może pomóc w utracie tkanki tłuszczowej i utrzymaniu prawidłowej wagi. Utrzymywanie prawidłowej masy ciała z kolei zapobiega chorobom takim jak cukrzyca, choroby serca i nowotwory