

Link do produktu: <https://www.odix.eu/step-do-aerobiku-stepper-fitness-3-st-regulowany-sv-hk0041-p-1808.html>



STEP DO AEROBIKU STEPPER FITNESS 3 st REGULOWANY SV-HK0041

Cena	125,00 zł
Numer katalogowy	SV-HK0041
Kod producenta	SV-HK0041
Kod EAN	5903133411949
Szerokość stopki	29 cm
EAN	5903133411949
Długość produktu	78 cm
Wysokość produktu	20 cm
Kod producenta	SV-HK0041
Szerokość produktu	29 cm
Waga produktu	4 kg
Maksymalna waga użytkownika	100 kg
Marka	Sportvida
Cechy dodatkowe	antypoślizgowa powierzchnia, regulowana wysokość
Pomiary	brak
Rodzaj	step
Model	SV-HK0041

Opis produktu

STEP STEPPER DO AEROBIKU SPORTVIDA:

SPORT VIDA

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.
- wysokości każdy użytkownik może dopasować go do swoich oczekiwań. Gumowe stopki umieszczone w dolnej części stepu zapobiegają przesuwaniu się stepu podczas ćwiczeń.



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 stepa 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.



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.



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



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 stopnia oraz dodać ciężary**.



SPORTVIDA

O MARCE:

Posiadamy szeroką wiedzę z zakresu oferowanych produktów: zarówno pod względem technologicznym, jakościowym, wykończeniowym jak i przede wszystkim- rynkowym. Cały czas śledzimy obecne trendy zarówno na rynku polskim, jak i na rynkach światowych, aby nasza oferta była najlepiej dopasowana do oczekiwań odbiorców i użytkowników naszego sprzętu.

Dzięki długoletniej i ścisłej współpracy z wybranymi i rzetelnymi fabrykami, oferujemy Państwu produkty atrakcyjne wizualnie i graficzne, sprawdzone pod kątem jakościowym oraz bardzo atrakcyjne cenowo.